

Lebe

AUSGABE 12
Dezember 2023

**Das Magazin
der Lebens- und
Sozialberatung**

41 / *Krisenstimmung, nein danke!*

Gute Gefühle gefragt: Wie wir positive Emotionen gezielt für unser Wohlbefinden und unseren Erfolg nutzen können.

29 / *Einbahn zur Scheidung?*

Was Paare für die Scheidung „prädestiniert“ und worauf es ankommt, um der negativen Beziehungsspirale zu entkommen.

48 / *Sportliche Skills*

Erfolgsgeheimnis:
Zwei Sportwissenschaftler bereiten Teilnehmer*innen auf die EuroSkills-Berufseuropameisterschaften vor.

Fachgruppenobfrauen und Fachgruppenobmänner



Ing. Mag. Harald Zumpf
Fachgruppenobmann
Burgenland



Irene Mitterbacher
Fachgruppenobfrau
Kärnten



Robert Pozdena
Fachgruppenobmann
Niederösterreich



Mag. Franz Landerl
Fachgruppenobmann-Stellvertreter
Oberösterreich



Eva Hochstrasser
Fachgruppenobfrau
Salzburg



Andreas Herz, MSc
Fachgruppenobmann
Steiermark



Bernhard Moritz, MSc
Fachgruppenobmann
Tirol



Monika Frick, MSc
Fachgruppenobfrau
Vorarlberg



Mag. Harald Janisch
Fachgruppenobmann
Wien

www.lebensberater.at

SCHLÜSSEL ZUR PRÄVENTION



Jüngst war ich zu einer Diskussion eingeladen. Es ging um Prävention und eine ganzheitliche Sicht von Gesundheit. Wir alle kennen die Hintergründe, vor denen diese Themen zu diskutieren sind. Etwa eine demografische Dynamik, die an Dramatik nichts zu wünschen übrig lässt. In diesen und den kommenden Jahren werden Hunderttausende sogenannte Babyboomer in den Ruhestand wechseln – oder sie haben es bereits getan. Der daraus resultierende Mangel an Berufstätigen ist längst manifest und betrifft alle Bereiche der Wirtschaft, nicht zuletzt das Gesundheits- und Pflegesystem. Und er wird sich, so die übereinstimmenden Prognosen, noch weiter verschärfen, und zwar tendenziell systemgefährdend, wenn es uns nicht gelingt entgegenzusteuern.

Viele dieser Neopensionist*innen werden – das ist die gute Nachricht – ein hohes Alter erreichen. Eine der weniger guten Nachrichten ist, dass zahlreiche dieser Menschen ihr Alter nicht so gesund erleben werden, wie sie es sich wohl wünschen würden. Nach wie vor hinkt der durchschnittliche Anteil der gesunden Lebensjahre in Österreich hinterher. Mit anderen Worten: Wir zählen leider nicht zu den Best-Practice-Beispielen, wenn es darum geht, Menschen möglichst lange gesund zu halten.

Dass Österreicher*innen tendenziell früher unter diversen Erkrankungen leiden, zieht weitere wenig erfreuliche „Nebenwirkungen“ nach sich. Vielen ist es nämlich aus gesundheitlichen Gründen gar nicht möglich, überhaupt bis zum gesetzlichen Pensionsalter zu arbeiten, geschweige denn darüber hinaus. Das wiederum belastet das Pensionssystem, das angesichts der demografischen Entwicklung, die die Schere zwischen Ruhestandsbeziehenden und Beitragszahlenden immer weiter auseinanderklaffen lässt, ohnehin schon an die Grenzen seiner Finanzierbarkeit stößt. Zu alledem gesellt sich noch der erhebliche Aufwand, der daraus resultiert, (chronisch) kranken Menschen unter Anwendung aller Feinheiten unseres auf Spitzenmedizinische Höchstleistungen ausgerichteten Gesundheitssystems ein möglichst langes Leben bei größtmöglicher Lebensqualität zu ermöglichen, wie es zu Recht und auch ganz selbstverständlich erwartet wird. Schließlich dann noch der Aufwand für Pflege und Betreuung – beide ökonomisch und personell heute schon an den Kapazitätsgrenzen. Zur volkswirtschaftlichen Perspektive tritt aber noch die individuell menschliche: Wer will nicht so lange wie möglich gesund leben?!

Und dennoch scheinen wir hier in Österreich trotz aller Warnungen vor dem Kollaps unseres Gesundheits- und Pensionssystems und ungeachtet wiederkehrender Bekenntnisse auf der Stelle zu treten, wenn es darum geht, unser Gesundheitssystem nachhaltig in Richtung Prävention auszurichten. Prävention ist der Schlüssel zur Wahrung von Wohlstand und Lebensqualität. Der Schlüssel zu gelebter Prävention und zu einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis aber sind wir – wir Lebens- und Sozialberater*innen.

Herzlich lade ich Sie ein, dieses vom Fachverband „Personenberatung und Personenbetreuung“ der Wirtschaftskammer Österreich als Ihrer Interessenvertretung herausgegebene Medium auch in Zukunft zu nutzen, um Ihre beruflichen Erkenntnisse, Erfahrungen und Projekte mit Kolleginnen und Kollegen zu teilen.

Andreas Herz, MSc,
Obmann des Fachverbands Personenberatung und Personenbetreuung

BEITRÄGE UND
ANREGUNGEN AN:
lebe@cfauland.at

INHALT

6 FAMILIENUNTERNEHMEN

Mitglieder aus Unternehmerfamilien erleben sich in einer besonderen Lebenswelt. Diese wird wesentlich durch das Unternehmen und dessen Anforderungen geprägt. Berater*innen müssen daher immer die unternehmerische Logik mitdenken, um einen ganzheitlichen Umgang mit deren Anliegen sicherzustellen.



10 VORHABEN VERWIRKLICHT, ZUSAGEN EINGEHALTEN

Die LSB-Zugangsverordnung ist unter Dach und Fach, die ersten Befähigungsprüfungen wurden absolviert und das Gütesiegel „Staatlich geprüft“ ist in der psychosozialen Beratung angekommen: Dementsprechend positiv fällt das Resümee des Fachverbandsobmanns Andreas Herz aus. Lebens- und Sozialberatung auf der Überholspur.

13 FÜHRUNGROLLE

New Work und Gelassenheit: das neue Führungsverständnis in der Beratung. Selbstreflektierte und resiliente Führungspersönlichkeiten tragen zu mehr Produktivität und Vertrauen in Teams und Organisationen bei. Distanz zwischen Führungskräften und Mitarbeiter*innen hingegen kann zu Produktivitätsverlust und Konflikten führen.



18 KINDER BERATEN

„Kinder machen nicht das, was wir sagen, sondern das, was wir tun“, erklärte der dänische Familientherapeut Jesper Juul. Was macht den Unterschied in der Beratung von Kindern unter spezieller Berücksichtigung der Umfeldarbeit.

22 BLOCKADEN LÖSEN

Wie sie Gefühlsblockaden überwand, den Code zu ihren Emotionen fand und ihr diese Erfahrungen und Erkenntnisse heute als psychosozialer Beraterin helfen, schildert Alexandra Gillich-Brandstätter in ihrem Buch „Liebe herznah – Gefühlsblockaden lösen, echte Nähe zulassen, endlich leben, statt zu funktionieren“.

24 SICHTBAR SEIN

Der Abschluss als LSB, Coach bzw. Berater*in ist geschafft oder man steht knapp davor. Jetzt soll es losgehen – aber wie und wo erfahren meine zukünftigen Klient*innen von mir und meinen Fähigkeiten? Gedanken zu einem stimmigen Marketing im Beratungssektor.

26 ACHTSAMKEIT

Welchen wesentlichen Beitrag die Achtsamkeits- und Meditationsforschung für ein tieferes Verständnis von Empathie und Mitgefühl leisten konnte und warum Freundlichkeit vor Burnout schützt, zeigen die beiden Achtsamkeitsexpertinnen und Autorinnen Ulrike Zika und Susanne Strobach in ihrem „Logbuch Achtsamkeit und Mitgefühl“ auf.



29 SCHEIDUNGSLOGIK

„Das ist ein Vorscheidungspaar!“ Immer wieder bei ihrer Arbeit mit Paaren erappte sich die Lebens- und Sozialberaterin Raluca Lechner bei dem Gedanken, dass ein Paar auf die Scheidung zusteuert. Als sie diese Diagnose während eines Reflecting-Teams zum ersten Mal auch explizit äußerte, beschloss sie, der Sache auf den Grund zu gehen.



33 LSB FÜR EXPATS

„Und dann fange ich wieder ganz von vorne an“: Das Leben als Expatriate (kurz: Expat), also das Leben und Arbeiten im Ausland, kann eine aufregende Erfahrung und ein Abenteuer sein, aber es ist auch voller Herausforderungen, die man am besten verstehen kann, wenn man sie selber erlebt hat.

38 KUNST IN DER BERATUNG

Mit kunsttherapeutischen Methoden und kreativem Gestaltungsmaterial Spielräume und Freiräume entdecken: von der Leichtigkeit des Gestaltens und seinem Nutzen in der Beratung.

41 GUTE GEFÜHLE

Krisenstimmung, Horrornews – und eine Welt, die sich immer schneller dreht. Unser Gehirn ist überfordert – Ängste, Burnout und Stress schnalzen nach oben. In seinem neuen Buch „Gute Gefühle“ zeigt Marcus Täuber aus der Sicht des Neurobiologen und Mentalcoachs, warum positive Emotionen noch immer unterschätzt werden und wie wir sie gezielt nutzen können.



44 CARDIO VS. KRAFT

Die einen schnüren die Laufschuhe, die anderen greifen aus Überzeugung zu Hantel und Co. Doch welche Trainingsart eignet sich wirklich besser zum Kampf gegen ein paar überschüssige Kilos? Was ist das bessere „Abnehmtraining“? Sechs Antworten vom Sportwissenschaftler und Fitnessexperten Kurt Steinbauer.

48 SPORTLICHE SKILLS

Die beiden Sportwissenschaftler Manfred Simonitsch und Heimo Traninger spielen bei den Berufseuropameisterschaften eine wichtige Rolle. Sie bereiten die Teilnehmer*innen in speziellen Teamseminaren mental auf die Meisterschaften vor und betreuen sie auch während der Wettbewerbe, damit sie in den entscheidenden Momenten ihre volle Leistung abrufen können.



50 SCHAUFENSTER

Neues aus den Bundesländern: Die steirische Fachgruppe lanciert unter dem Claim „Erst reden. Gleich besser“ eine breit gefächerte regionale Info- und Imagekampagne für die Lebens- und Sozialberatung mit Website & 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: Falls nicht anders angeführt
Fotos von Adobe Stock (S. 1, 5, 6, 9, 11, 13-17,
21, 25, 26, 33-37, 45, 46) und
pexels.com (S. 29-32, 38, 40, 51).



FROHE
Weihnachten
UND EIN FRIEDVOLLES,
GESUNDES UND GLÜCKLICHES
Jahr 2024
WÜNSCHEN IHNEN

die Verantwortlichen und Mitarbeiter*innen der
Fachgruppen und des Fachverbands Personenberatung
und Personenbetreuung der Wirtschaftskammer
Österreich



WENN DAS FAMILIEN- UNTERNEHMEN MIT AM (BERATUNGS-)TISCH SITZT

Mitglieder aus Unternehmerfamilien erleben sich in einer besonderen Lebenswelt. Diese wird wesentlich durch das Unternehmen und dessen Anforderungen geprägt. Berater*innen müssen daher immer die unternehmerische Logik mitdenken, um einen ganzheitlichen Umgang mit deren Anliegen sicherzustellen.

VON SIMON CASPARY *

Unternehmerfamilien vereinen zwei in unserer heutigen Gesellschaft normalerweise getrennte Lebensbereiche: den familiären und den unternehmerischen Kontext. Durch das Eigentum an einem Unternehmen und die häufig anzutreffende operative Mitarbeit der Familienmitglieder ist dort eine Trennung zwischen beiden Lebenswelten meist nicht vorhanden; sie verschwimmen sozusagen und so prägen bzw. bestimmen die unternehmerischen Anforderungen unweigerlich, aber häufig auch wesentlich den familiären Alltag.

DIE UNTERNEHMERFAMILIE ALS „FAMILIE EIGENER ART“

Im Vergleich zu den heute anzutreffenden familiären Formen können Unternehmerfamilien daher als ein besonderer Familientypus, als eine „Familie eigener Art“ klassifiziert werden. Durch die Verbindung (auch „strukturelle Kopplung“ genannt) beider Lebenswelten beeinflussen sich diese wechselseitig, nutzen sich als Ressource und entwickeln sich koevolutionär. Die Herausforderung für die Familienmitglieder und speziell für die Nachkommen besteht nun darin, dass beide Kontexte nach unterschiedlichen Gerechtigkeitslogiken⁽¹⁾ agieren (siehe Abb. 1), mit denen die Mitglieder gleichzeitig umgehen müssen. Oftmals erleben sich diese daher in einem Spannungsfeld zwischen familiären und unternehmerischen Anforderungen sowie Bedürfnissen.

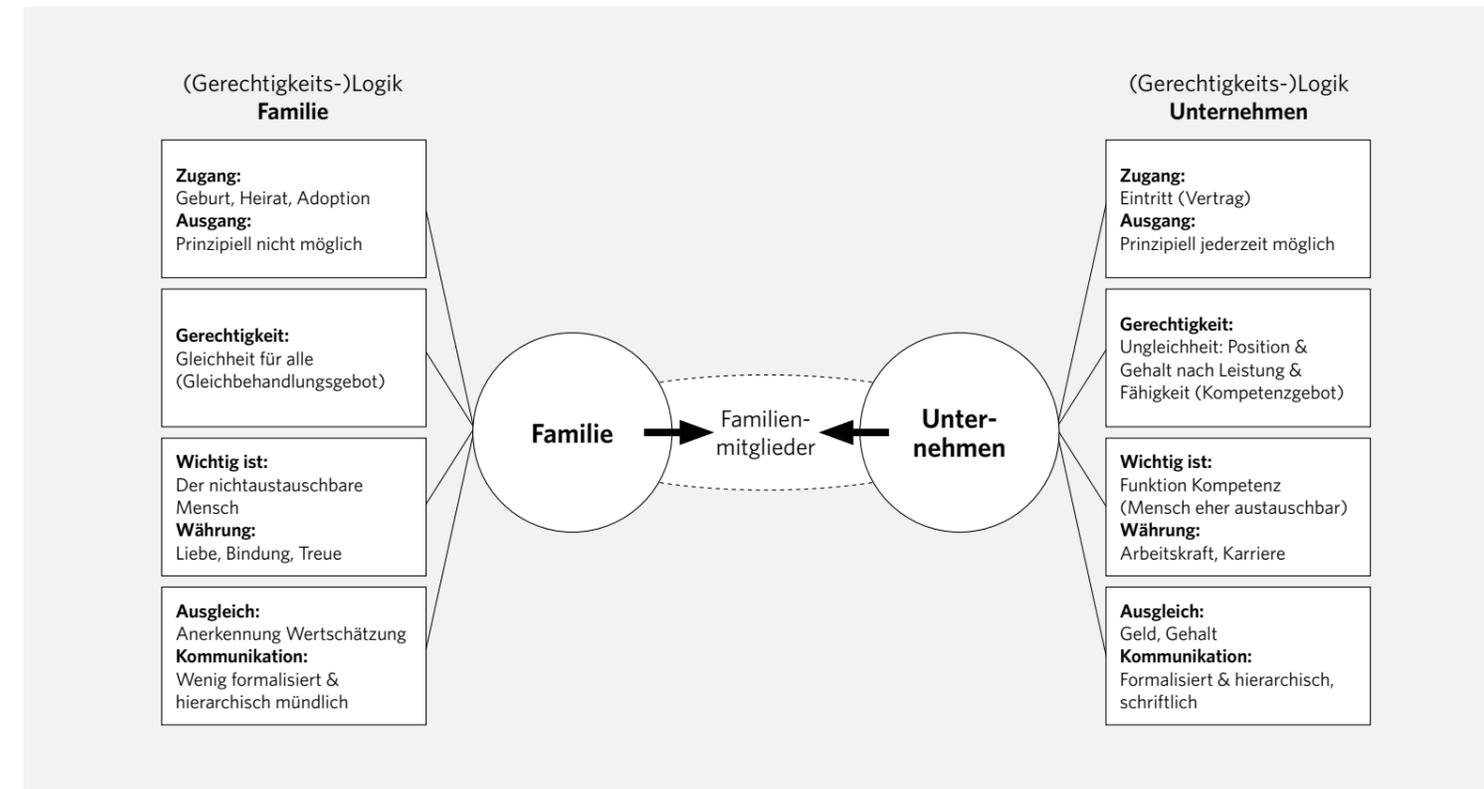


Abbildung: Die Unternehmerfamilie als zwei gekoppelte Systeme.⁽²⁾

Während z. B. innerhalb der Familie ein Gleichbehandlungsgebot zwischen Mitgliedern besteht, wird im Kontext des Unternehmens Gerechtigkeit danach beurteilt, welche Fähigkeiten oder Leistung jemand aufweist bzw. einbringt. Ebenso unterscheidet sich die „Währung“: Innerhalb der Familie ist dies Liebe, Bindung oder Treue, im Unternehmen die bereitgestellte Arbeitskraft und Karriere. Aufgrund der fehlenden Grenzen sowie der unterschiedlichen Logiken sehen sich die Familienmitglieder (teilweise) widersprechenden impliziten oder expliziten Erwartungen ausgesetzt. Sie erleben sich inmitten eines ambivalenten Umfeldes.

Die fehlende Trennung der Kontexte führt auch dazu, dass die Familienmitglieder gleichzeitig unterschiedliche Rollen auf sich vereinen. So ist die Mutter nicht nur Mutter, sondern ebenso Unternehmerin oder Chefin und die Tochter nicht nur Kind, sondern gleichzeitig (potenzielle) Nachfolgerin oder Mitarbeiterin. Die Kontexte der Kommunikation können in Unternehmerfamilien daher häufig nicht getrennt werden. Diese überlagern sich, laufen gleichzeitig ab und so ist es für die Betroffenen nicht immer ersichtlich, aus welcher Rolle heraus eine Frage gestellt oder eine Antwort erwartet wird. Allerdings kann eine Frage oder Antwort aus dem falschen Kontext heraus schnell zu konfliktären und emotional geladenen Situationen innerhalb der Familie, aber auch im Unternehmen führen.



Vom Autor erschienen:
Simon Caspary: *Sozialisation von Nachkommen aus Unternehmerfamilien. Familiendynamik und Unternehmensnachfolge.*
Wiesbaden: Springer Gabler, 2023.

Zusätzlich kann die unternehmerische Logik die Logik der Familie sehr stark oder auch komplett vereinnahmen. Hier ist dann ein familiäres Miteinander oftmals nicht möglich; die Familie agiert buchstäblich wie ein Unternehmen, wodurch sich speziell die Bedürfnisse der Nachkommen nicht wirklich entwickeln können oder seelische Verletzungen sehr wahrscheinlich sind.

Das familiäre Gleichbehandlungsgebot zwischen den Kindern wird vor allem dann durchbrochen, wenn nicht alle Kinder als Nachfolger*innen vorgesehen sind. An potenzielle Nachfolger*innen werden häufig andere implizite bzw. explizite Erwartungen gestellt als an Nichtnachfolger*innen. Aber auch wenn alle Kinder im Unternehmen arbeiten, allerdings in hierarchisch unterschiedlichen Positionen, wird die Gleichbehandlung verletzt. Hier können (unterschwellige) Konflikte und Rivalitäten zwischen den Geschwistern auftreten.

THEMEN IN DER BERATUNG

Aufgrund der „Verschmelzung“ der beiden Lebensbereiche beeinflusst das Unternehmenssystem unweigerlich die familiäre Kommunikation, nutzt die Mitglieder als Ressource im Hinblick auf die Mitarbeit im Unternehmen und kann die Eigenlogik der Familie durchbrechen bzw. völlig vereinnahmen. Der Unternehmenskontext formt Wirklichkeit und Lebenswelt der Klient*innen. Durch die Anbindung an ein Unternehmen werden Berater*innen neben den klassischen Themen der Familienberatung zusätzlich spezifische, ausschließlich für Unternehmerfamilien relevante Anliegen vorfinden. Dies können

- » die (geschlechtliche) Differenzierung im Hinblick auf die Nachfolge,
- » (Rollen-)Konflikte zwischen den Familienmitgliedern,
- » das Selbstbild, Selbstkonzept oder die Selbstdefinition (Identität) im Spannungsfeld zwischen dem Familien- und dem Unternehmenskontext und vor allem
- » der Generationswechsel sein. Gerade während eines Nachfolgeprozesses können Nachfolger*innen destruktive Kräfte ausgesetzt sein, deren Ursprung in der Kindheit der Nachkommen zu verorten ist.

FAZIT: DAS UNTERNEHMEN AM BERATUNGSTISCH

Unternehmerfamilien „ticken“ anders. Deren Lebenswelt, Identität und Selbstverständnis wird u. U. wesentlich durch die Anforderungen des Unternehmens beeinflusst. Wie stark dies ausgeprägt ist, variiert allerdings und hängt u. a. davon ab,

- » wie groß die Unternehmerfamilie ist,
- » über wie viele Generationen diese bereits besteht,
- » ob und wie viele Mitglieder operativ im Unternehmen tätig sind,
- » welche Größe und welchen Gegenstand das Unternehmen hat oder
- » in welcher Branche dieses ansässig ist.

Als Berater*in ist es daher wichtig, den Unternehmenskontext, dessen Präsenz und die Konsequenzen für den Alltag der Familie und der Nachkommen herauszuarbeiten. Durch die Vermischung der Lebenswelten sind Spannungen zwischen den Familienmitgliedern keine Seltenheit. In der Beratung besteht das Klient*innen-system daher zwingend aus

- » dem/den Mitglied(ern) der Unternehmerfamilie,
- » dem Unternehmen und
- » deren Beziehung zueinander.

Gerade weil sich die Klient*innen häufig in einem ambivalenten Umfeld erleben, ist die Herausarbeitung und der Umgang mit den unterschiedlichen, sich teilweise widersprechenden Erwartungen wichtig und eröffnet neue Lösungsräume. Die Klient*innen sollten für sich klären:

- » Welche Erwartungen stellen die unterschiedlichen Bezugsgruppen/Kontexte an mich?
- » Was lösen die Erwartungen in mir aus?
- » Wann möchte ich die Erwartungen erfüllen?
- » Worauf lege ich Wert?
- » Welche Erwartungen stelle ich an mich?
- » Was ist für mich ein gutes Ergebnis?

Die Bewusstwerdung hat unweigerlich – sofern dann offen angesprochen – einen Rückkopplungseffekt auf die Unternehmerfamilie, die durch die Integration wiederum die eigene Entwicklung und Reflexion vorantreiben kann. ⁽³⁾

Anmerkungen

⁽¹⁾ Vgl. Schlippe v. (2009), S. 18.
⁽²⁾ Angelehnt an Caspary (2023), S. 6.
⁽³⁾ Vgl. Caspary (2022), S. 168.
⁽⁴⁾ Caspary (2019), S. 10.

* **DR. SIMON CASPARY**, Dipl. Lebens- und Sozialberater sowie Unternehmensberater. Berufliche Schwerpunkte: Beratung und Coaching von Nachfolger*innen aus Unternehmerfamilien. Forscher zu Unternehmerfamilien. Kontakt: www.simoncaspary.com



Fotos: bereitgestellt: Raphael Moser by Think Beyond



Info

Folgende Punkte sollten in der Beratung von Mitgliedern aus Unternehmerfamilien berücksichtigt werden:

- » Die Beziehungsarbeit lässt sich in drei Bereiche aufteilen: das/die Mitglied(er) der Unternehmerfamilie, das Unternehmen und deren Beziehung zueinander.
- » Erwartungen werden in Unternehmerfamilien häufig nicht offen kommuniziert. Im Sinne eines Erwartungsmanagements sollten diese bewusst gemacht werden, damit die Reflexion und der Umgang damit gestaltet werden kann.
- » In Unternehmerfamilien sind Gespräche über rein persönliche Themen häufig sehr unvertraut. Schaffen Sie einen Raum, in dem dies möglich ist.
- » Konflikte haben immer einen Nutzen für das System. Arbeiten Sie diesen heraus.
- » Änderungen in einem System haben immer eine Rückkopplung auf das andere System.
- » In der Beratung ist es oftmals wichtig, die zwei Kommunikationskontexte zu trennen. Stellen Sie für sich und den Klienten jeweils einen Unternehmens- und einen Familienstuhl auf. Somit wird ersichtlich, in welchem Kontext kommuniziert wird und welche Erwartungen damit verbunden sind. ⁽⁴⁾



Literatur

- » Caspary, S. (2023): Sozialisation von Nachkommen aus Unternehmerfamilien. Familiendynamik und Unternehmensnachfolge. Wiesbaden: Springer Gabler.
- » Caspary, S. (2022): Erwartungsmanagement für Nachfolger aus Unternehmerfamilien. In: Familienunternehmen und Strategie, 05/2022, 164–169.
- » Caspary, S. (2019): Die Unternehmerfamilie als Familie eigener Art. Wenn das Unternehmen mit am (Beratungs-) Tisch sitzt, in: Familiendynamik, 44 (1), 4–13.
- » Schlippe, A. v. (2009): Zwischen Ökonomie und Psychologie: Konflikte in Familienunternehmen. In: Zeitschrift für Konfliktmanagement, (1), S. 17–21.

VORHABEN VERWIRKLICHT, ZUSAGEN EINGEHALTEN

Die Lebens- und Sozialberatung auf der Überholspur. „Im Zuge der Umsetzung der neuen LSB-Zugangsverordnung konnten wir nun alle unsere gemeinsamen Vorhaben im Interesse unserer Mitglieder erfolgreich realisieren“, erklärt Andreas Herz, MSc, Obmann des Fachverbands Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Österreich.



ANDREAS HERZ, MSc,
Obmann des Fachverbands
Personenberatung und Personen-
betreuung, Wirtschaftskammer
Österreich.

Hier ein kurzer Rückblick: Seit 21. September 2022 ist die „116. Verordnung über die Zugangsvoraussetzungen für das reglementierte Gewerbe der Lebens- und Sozialberatung (Lebens- und Sozialberatungs-Verordnung)“ in Kraft. Mit dieser auch als Zugangsverordnung bzw. Ausbildungsverordnung bezeichneten Neuregelung wurde die erfolgreiche Ablegung einer Befähigungsprüfung zu einer der Voraussetzungen für die Ausübung des Gewerbes der Lebens- und Sozialberatung (psychosoziale Beratung). Mit 22. Mai 2023 wurde das Muster für das Gütesiegel „STAATLICH GEPRÜFT“ für die Tätigkeit der psychosozialen

Beratung verlautbart. „Personen“, heißt es in den Erläuterungen dazu, „die eine Befähigungsprüfung erfolgreich abgelegt haben, sind berechtigt, ihrer Berufsbezeichnung die Bezeichnung staatlich geprüfter bzw. staatlich geprüfte voranzustellen.“ Und nun ist auch bereits die erste Serie von Befähigungsprüfungen erfolgreich über die Bühne gegangen.

Herr Fachverbandsobmann Herz, lange Zeit hätte man den Eindruck gewinnen können, das Projekt „Zugangsverordnung neu“ laufe Gefahr, sich zu einer Never Ending Story zu entwickeln. Nun scheint aber alles sehr zügig gegangen zu sein.

ANDREAS HERZ, MSc: Es bedurfte tatsächlich einiger Jahre, um das Bewusstsein für die Notwendigkeit und den Wert dieser aktualisierten und den Herausforderungen unseres Berufsfeldes gerecht werdenden Zugangsverordnung zu schärfen und das Projekt gegen äußere, aber auch vereinzelte innere Widerstände zur Umsetzungsreife zu bringen. Dahinter steckte viel Überzeugungsarbeit in alle Richtungen, aber auch ein unbedingter Wille, dieses im Interesse unserer Mitglieder unverzichtbare und alternative Projekt durchzubringen. Und das ist uns nun tatsächlich gelungen – und zwar, wie uns das Feedback unserer Mitglieder, aber auch Stimmen aus der Öffentlichkeit zeigen, sehr erfolgreich.



E-Book zum Download

Das E-Book „Berufsbild psychosoziale Beratung“ mit allen Informationen rund um die neue Lebens- und Sozialberatungs-Verordnung sowie das Siegel „staatlich geprüft“ finden Sie auf: www.lebensberater.at

Warum ging es jetzt wie am sprichwörtlichen Schnürchen?

HERZ: Letztlich ist das wohl auch Folge des Umstands, dass wir das Projekt so beharrlich und umfassend vorbereitet und konsequent in der öffentlichen Wahrnehmung platziert haben. Wir sind ja zuletzt noch durch die Bundesländer getourt, um zu informieren und etwaige noch vorhandene Restbedenken zu zerstreuen. Das ist uns auch sehr gut gelungen. Und dass die tatsächliche Umsetzung so reibungslos und fast schon unspektakulär über die Bühne ging, zeugt auch von der Qualität des Gesamtpakets, in das die neue Zugangsverordnung eingebettet ist.

Sie meinen zum Beispiel die Aufwertung durch das Gütesiegel „STAATLICH GEPRÜFT“.

HERZ: Ja, genau. Dieses Gütesiegel ist ja so etwas wie ein Ausweis, der unserer Ausbildung bescheinigt, auf NQR-6-Level und somit auf Bachelorniveau angesiedelt zu sein. Ein Meilenstein auf dem Weg zur noch stärkeren Positionierung unseres Berufsbildes.

Aber genau diesem Gütesiegel und der ihm zugrunde liegenden (mit einer Meisterprüfung vergleichbaren) Befähigungsprüfung wurde von mancher Seite auch eine gewisse Skepsis entgegengebracht.

HERZ: Vereinzelt wurde versucht, mit teils falschen Informationen – oder sagen wir Fake News – Verunsicherung zu erzeugen. Insbesondere wurden Behauptungen in den Raum gestellt, bereits praktizierende psychosoziale Beraterinnen und Beratern hätten Nachteile zu erwarten, wenn sie das Gütesiegel nicht erwerben, wozu sie allerdings auch nicht verpflichtet sind. Das konnten wir schon bei unseren Informationsveranstaltungen entkräften. Und mittlerweile dürfte auch den letzten Zweiflern klar geworden sein, dass alle Zusagen, die gemacht wurden, um solche Bedenken zu zerstreuen, eins



zu eins und im Sinne unserer gesamten Berufsgruppe mit allen ihren Mitgliedern umgesetzt wurden.

Zum Beispiel?

HERZ: Ein Punkt war wie gesagt die Befürchtung, dass Nachteile entstehen könnten, wenn jemand bereits Praktizierender die Prüfung nicht macht und damit auch kein Gütesiegel erwirbt. Absolut gegenstandslos: Niemand ist in irgendeiner Weise verpflichtet oder gezwungen, die Prüfung zu absolvieren und das Gütesiegel zu führen. An der schon bisher ausgeführten Beratungstätigkeit ändert sich nichts. Ähnlich

wie bei einem Studium: Auch dort wird ein Studienabschluss durch etwaige Veränderungen der Studienordnung ja weder abgewertet noch entwertet. Zweitens: Für alle bereits berechtigten psychosozialen Berater*innen, die das Gütesiegel erwerben wollen, wurde ein vereinfachter Zugang zur Prüfung und damit zum Erwerb des Siegels geschaffen. Es muss nur der mündliche Teil der Prüfung in einem definierten Tätigkeitsgebiet absolviert werden. Das gilt für alle, die das Gewerbe bereits seit drei Jahren in vollem Umfang ausüben. Zugesagt und eingehalten! Drittens wurde davor gewarnt, es entstünden durch Gebühren hohe Prüfungskosten,

ähnlich wie bei Meisterprüfungen. Auch diese Befürchtung ist gegenstandslos. Denn in Entsprechung einer langjährigen Forderung der Wirtschaftskammer sind ab 1. Jänner 2024 Meister- und Befähigungsprüfungen kostenfrei. Für die, die ihre Befähigungsprüfung zur psychosozialen Beratung bereits 2023 absolviert oder dafür eingezahlt haben, wird Anfang 2024 rückwirkend mit 1. Juli 2023 – davor gab es keine Prüfung – eine Rückerstattung der Kosten erfolgen. Das konnten wir für unsere Mitglieder erwirken. Auch hier gilt: Wir haben es zugesagt und wir halten es ein.

Gerade haben ja die ersten Prüfungen stattgefunden – gibt es Rückmeldungen?

HERZ: Ja, wir haben sehr, sehr guter Rückmeldungen: dass es super funktioniert hat und dass auch bereits ausübende Beraterinnen und Berater, die sich der mündlichen Prüfung zur Erlangung des Gütesiegels unterzogen haben, diese als eine Bereicherung empfunden haben; dass die Prüfungen mit der entsprechenden Vorbereitung durchaus bewältigbar sind und in einer ausgezeichneten Atmosphäre stattgefunden haben. Das Resümee: Alle vier Meisterprüfungsstellen in Tirol, Wien, Oberösterreich und der Steiermark haben die Premiere mit Bravour über die Bühne gebracht. Auch hier ist es uns gelungen, alle unsere Ambitionen im Sinne unserer Mitglieder umzusetzen.

Wie fällt Ihre Bilanz zur Zugangsverordnung neu aus?

HERZ: Die Umsetzung des Projekts Verordnung neu konnte mit allen diesen Maßnahmen und Schritten auch dank der Beharrlichkeit und Expertise vieler Verantwortlicher und Mitwirkender erfolgreich abgeschlossen werden. Nun können wir auf Basis dieses Meilensteins neue Vorhaben in Angriff nehmen und hoffentlich auch bald die Früchte dieser Initiative ernten.



Gut informiert

Informationen über die neue LSB-Zugangsverordnung inkl. Befähigungsprüfungsordnung, detaillierter Curriculumstruktur, exemplarischem Rahmencurriculum sowie den Anrechnungs- bzw. Validierungsprozess bietet das **E-Book „Berufsbild psychosoziale Beratung“**, das auf der Homepage der österreichischen Lebens- und Sozialberatung zum Download bereitsteht: www.lebensberater.at

Auf www.lebensberater.at wird auch ein **Informationsfolder speziell zum Gütesiegel „STAATLICH GEPRÜFT“** für psychosoziale Beratung zum Download angeboten. Hier bekommen Sie Antworten auf Fragen wie:

- » Wer darf das Gütesiegel „STAATLICH GEPRÜFT“ führen?
- » Wie komme ich als bereits bestehendes Unternehmen (psychosoziale Berater*in) zu der Berechtigung, auch das Siegel zu verwenden?
- » Wie darf ich das Gütesiegel „STAATLICH GEPRÜFT“ verwenden?
- » Wo und wie bekomme ich das Gütesiegel „STAATLICH GEPRÜFT“?
- » Wann bin ich nicht berechtigt, das Gütesiegel „STAATLICH GEPRÜFT“ zu führen und welche Konsequenzen hat eine unberechtigte Verwendung?



**NEW
WORK
UND GELASSENHEIT:
DAS NEUE FÜHRUNGS-
VERSTÄNDNIS IN DER
BERATUNG**

Menschen haben die Sehnsucht, im Berufsalltag anzukommen und eigene Talente und Potenziale zu leben und zu entfalten. Mensch sein zu dürfen und sich in Organisationen einzubringen, ist ein Faktor, der mehr und mehr an Bedeutung gewinnt und nachhaltige Zusammenarbeit in Teams fördern kann. Selbstreflektierte und resiliente Führungspersönlichkeiten tragen zu mehr Produktivität und Vertrauen in Teams und Organisationen bei. Distanz zwischen Führungskräften und Mitarbeiter*innen hingegen kann zu Produktivitätsverlust und Konflikten führen.

VON SABINE TRITTHART *



Die Qualität der Führung beeinflusst die Charakteristik von Teams und auch die Wertedynamik in Organisationen. Neue Arbeitsformen bringen neuartige komplexe Herausforderungen mit sich und erfordern vom Individuum erweiterte Kompetenzen und Fähigkeiten. Das Hinterfragen des Verständnisses von Führung und die Reflexion von Führungsqualitäten in Veränderungsprozessen und von Persönlichkeitsentwicklung innerhalb neuer Arbeitsformen begründen Motivation und Begeisterung, um in eine neue Ära des Arbeitens aufzubrechen. Führungskräfte können wesentlich dazu inspirieren, Wege zu finden, durch die sich der Berufsalltag gemeinsam effektiver gestalten lässt. Wir dürfen diesen Wandel aktiv gestalten.

WAS IST NEW WORK?

New Work ist ein wissenschaftlicher Diskurs und ein Modewort gleichermaßen. Es gibt jedoch einen Ursprung und eine Theorie des Begriffs. Es wird aber schnell klar, dass es keine einheitliche Definition dafür gibt und zugleich der Forschungsstand zu diesem Thema nicht besonders weit fortgeschritten ist. Ich umschreibe New Work mit dem Slogan „Stärken entfalten – Zukunft gestalten!“ oder als „Reise in die Lösungszeit“.

Der Begriff New Work wurde in den 1970er-Jahren vom deutschen Sozialphilosophen Frithjof Bergmann geprägt. Dieser entwickelte das Konzept als Antwort auf jene Veränderungen in Arbeitswelt und Gesellschaft, die er zu dieser Zeit beobachtete. Frithjof Bergmann wurde in Deutschland geboren, wanderte jedoch später in die USA aus. In den USA begann er, sich intensiv mit Fragen der Arbeit auseinanderzusetzen und entwickelte seine Vorstellungen von einer neuen Art zu arbeiten. Er erkannte, dass traditionelle Arbeitsmodelle nicht mehr ausreichen, um den vielfältigen Anforderungen der modernen Gesellschaft gerecht zu werden. Bergmanns Konzept von New Work betont die Notwendigkeit von sinnstiftender Arbeit, persönlicher Erfüllung und mehr Autonomie für Mitarbeiter*innen. Seiner Auffassung nach sollten Menschen die Möglichkeit zur Ausführung einer Arbeit haben, die sie als bedeutsam empfinden.

In diesem Zusammenhang dürfen wir uns eine grundlegende Frage stellen: Was wäre, wenn wir alle die Arbeit machen würden, die uns wirklich, wirklich Spaß macht? Spaß nicht im Kontext von reiner Unterhaltung, sondern in dem Sinn, dass wir in unserem Erwerbsleben oder im Arbeitsleben Dinge tun, die uns eben richtig Freude bereiten und in diesem Sinne Spaß machen. Das ist doch eigentlich der Grundgedanke hinter dem



Begriff New Work, oder? Wir sollten uns jedoch nichts vormachen: Arbeit erfordert auch Anstrengung, Überwindung, Disziplin, geht schließlich auch mit Konflikten und mentalen und seelischen Herausforderungen sowie Verletzungen einher. Führungskräfte sollten allerdings in der Lage (und darauf aus) sein, nicht nur wirtschaftlichen Herausforderungen zu bewältigen, sondern Mitarbeiter*innen auch in komplexen Situationen ein Umfeld zu garantieren, in dem Arbeit mit Grundprinzipien von New Work wie Individualität und Selbstverwirklichung, Flexibilität und Autonomie, Partizipation und Mitbestimmung oder Sinnhaftigkeit und Wirksamkeit korrespondiert. Empathie, Ruhe, Souveränität und Gelassenheit werden zum Beispiel als Eigenschaften von Führungskräften beschrieben, die diesem Setting dienlich sind. Diese Eigenschaften seien immer schon wichtig gewesen, unter den neuen Bedingungen mache es sich jedoch umso deutlicher bemerkbar, wenn sie nicht vorhanden seien.

In der Beratung von Führungskräften gehe ich gezielt auf diese Herausforderungen ein und versuche etwa die folgenden Fragen zu bearbeiten:

- » Wie kann ich mehr Gelassenheit und Klarheit gewinnen?

Wenn ich selbst nicht bereit bin, eine Veränderung authentisch mitzutragen, wird mir niemand folgen.

Sabine Tritthart

- » Woher nehme ich den Mut und die Kraft herausfordernden Situationen zu begegnen?
- » Wie finde ich meinen persönlichen Ruhepol – beruflich und privat?
- » Wie entfalte ich mein Potenzial?

Im Fokus stehen dabei immer positive Gedanken und Verhaltensweisen von Führungskräften im Umgang mit ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Durch die Anwendung unterschiedlicher Tools können Führungskräfte die Herausforderungen der neuen Arbeitswelt bewältigen lernen und persönliches Wachstum mit organisationalem Erfolg verbinden. Gelassenheit kommt von loslassen, weglassen, passieren lassen und gibt uns Raum für positive Gedanken und gestattet uns, uns zu überdenken, neu zu erfahren und unsere Werte und Kernkompetenzen zu leben.

Gelassenheit kommt von loslassen, weglassen, passieren lassen und gibt uns Raum für positive Gedanken und gestattet uns, uns zu überdenken, neu zu erfahren und unsere Werte und Kernkompetenzen zu leben.



* **SABINE TRITTHART**, psychosoziale Beraterin, Trainerin und Wirtschaftscoach, Mediatorin, Inhaberin Praxis für Persönlichkeitsentwicklung und Potenzialentfaltung, Selbstständig als Coach, Trainerin und Beraterin von Organisationen und Teams seit 2020. Erfahrung als Führungskraft im HR-Bereich eines internationalen Unternehmens mit den Schwerpunkten Personalauswahl, Führen und Entwicklung von Mitarbeiter*innen. Kriseninterventionsteam und Sparringpartnerin für Führungskräfte in Entwicklungsprozessen bei Austrian Airlines. Aktuelle Schwerpunkte: Führungskräftecoaching und -trainings, Resilienz, Training zur Förderung der Selbst- und Sozialkompetenz, Begleitung in Veränderungsprozessen, Konfliktmanagement, Entwicklung einer wertebasierenden Unternehmenskultur, Leitbildentwicklung, Teambuilding.

HIER TOOLS, ÜBUNGEN UND INTERVENTIONEN FÜR „NEUE“, GELASSENE FÜHRUNGSKRÄFTE:

- » Mit dem Konzept der Umdeutung (englisch: Reframing) können Sie versuchen, Situationen oder Ereignisse in einen ungewohnten, neuen Zusammenhang zu stellen, um ihnen eine neue Bedeutung zuzuweisen. Durch die Änderung des Blickwinkels schauen Sie anders als vorher auf das, was passiert, und bekommen dadurch neue Eindrücke und Erkenntnisse. Sie merken dadurch, dass jede Situation beeinflussbar ist und Ihre jeweilige Interpretation Sie entweder stresst oder gelassener macht.
- » Seien Sie kreativ und entwickeln Sie ruhig auch schräge oder verrückte Ideen. Vielleicht bringt Ihre innere Stimme Sie auf die richtige Spur und Sie stellen fest, dass der neue Rahmen viel näher an der Wirklichkeit ist als Ihre ursprüngliche Bedeutungssetzung. Üben Sie das Reframing, um Ihre Gelassenheit zu vergrößern.
- » Wenn Sie das Gefühl haben, dass sich alle gegen Sie verschworen haben, stellen Sie sich vor, dass die beteiligten Mitmenschen in Wirklichkeit Ihre Verbündeten sind. Vielleicht steckt hinter ihrer Kritik Sorge von bereits erlebten Situationen? Wie erleben und bewerten Sie die Situation nun aktuell?
- » Wenn etwas ganz anders läuft, als Sie es gerne hätten, stellen Sie sich vor, dass sich alles nur deshalb

so gefügt hat, damit Sie ein wichtiges Ziel erreichen können oder damit sich einer Ihrer Wünsche erfüllt. Was können Sie nun aus den eigentlich unerwünschten Gegebenheiten machen?

- » Wenn jemand Sie beschimpft, kritisiert oder angreift, stellen Sie sich vor, dass Ihr Gegenüber Sie eigentlich um Hilfe bittet. Wie können Sie nun mit der Kritik oder dem Angriff umgehen?
- » Wenn Sie vor einer schwerwiegenden Ja-oder-Nein-Entscheidung (oder Plan-A-/Plan-B-Entscheidung) stehen, tun Sie zwei Tage lang so, als hätten Sie sich bereits für „Ja“ (beziehungsweise Plan A) entschieden, und anschließend zwei Tage, als wäre „Nein“ (oder Plan B) die richtige Lösung. Was fühlt sich besser, richtiger, schlüssiger an? Schreiben Sie bewusst auf, wie es sich anfühlt.

VIER SCHLÜSSELBEGRIFFE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE:

Fehlerkultur: Für ein neues Mindset der Zukunft: Fehler machen. Einfach ausprobieren und wenn es nicht klappt, wieder aufstehen und nochmals probieren.

Akzeptanz: Akzeptieren Sie, dass nicht alles unter Ihrer Kontrolle steht, und dass es normal ist, manchmal stressige Situationen zu erleben.

Unterstützung: Suchen Sie das Gespräch mit Freunden, Familie oder einem Berater*in, wenn Sie sich überfordert fühlen.

Zeitmanagement: Planen Sie Ihre Zeit sorgfältig und setzen Sie Prioritäten, um Überlastung zu vermeiden.

ORIENTIERUNG KANN AUCH DIE BEANTWORTUNG VON DREI SCHEINBAR GANZ EINFACHEN FRAGEN GEBEN:

1. Wo bist du?
2. Wo willst du hin?
3. Was hindert mich aktuell an mein Ziel zu kommen?

Eine zentrale Erkenntnis hat sich in vielen Gesprächen in meiner Praxis herauskristallisiert: Sie können als Führungskraft Verantwortung für Ihr eigenes (menschliches) Verhalten übernehmen, für Rahmenbedingungen, für die Gestaltung von Räumen, eine inspirierende Meetingkultur schaffen und für eine vertrauensvolle Atmosphäre sorgen. Was Sie aber letztlich nicht garantieren können, ist die tatsächlich Zufriedenheit jedes und jeder Ihrer Mitarbeiter*innen.

Organisationen überdenken ihre Leitbilder und Sichtweisen, entwickeln neue Arbeitsformen und bemühen sich immer konsequenter auch um die mentale Gesundheit ihrer Mitarbeiter*innen. Als Berater*in habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, in Workshops Themen wie Transformation und Richtungsentscheidungen, Konflikte, Resilienz und Beziehungskultur zu vermitteln. Im Führungskräftecoaching entwickeln wir neue Denkweisen und beschäftigen uns mit mentaler Gesundheit, schaffen Empowerment und setzen innerhalb der Führungsrolle neue Akzente für Inspiration und Visionen.



Literatur

- » *Joachim Bauer*, Das empathische Gen, Herder
- » *Ruth Seliger*, Positive Leadership, Schäffer-Poeschl
- » *Oliver Titzmann*, New Leadership, Springer
- » *Benedikt Hackl*, New Work: Auf dem Weg zur neuen Arbeitswelt, Springer Gabler
- » *Stephen Covey*, der 8. Weg, Gabal
- » *Frithjof Bergmann*, New Work New Culture, Work we want and a Culture that strengthens us, John Hunt Publishing

BERATUNG MIT KINDERN UNTER SPEZIELLER BERÜCKSICHTIGUNG DER UMFELDARBEIT

„Kinder machen nicht das, was wir sagen, sondern das, was wir tun“, erklärte der dänische Familientherapeut Jesper Juul. Was macht den Unterschied in der Beratung von Kindern? Im folgenden Fachartikel werden die Besonderheiten in der Beratung mit Kindern thematisiert.

VON GERTRAUD BAHN *

Der erste Unterschied zur Beratung mit Erwachsenen ist schon die Kontaktaufnahme. In der Regel kontaktiert ein Elternteil die psychosoziale Beraterin und schildert das Anliegen aus Elternsicht. Kinder sind von ihren Eltern bzw. Erziehungsberechtigten nicht nur finanziell und emotional abhängig, sondern werden auch durch die primären Bezugspersonen geprägt. Deshalb ist die gemeinsame Arbeit an der Problemlösung wichtig. Viele Probleme von Kindern betreffen das familiäre Umfeld: Kinder lernen nicht nur von Erwachsenen, manchmal leiden sie auch unter ihnen. Es ist ihnen nicht möglich, ihr Umfeld, in der Regel die Eltern, frei zu wählen, zu verändern oder sich von den Eltern zu trennen. Oftmals werden Kinder zu Symptomträgern und spiegeln die Probleme ihrer Umwelt, in der sie aufwachsen, wider. Demnach können Kinder unter

Umständen sichtbar machen, woran es im Organismus/Umwelt-Feld krankt. Psychosoziale Beratung von Kindern kann somit auch für das soziale Umfeld (z.B. Eltern, Großeltern) unterstützend wirken.

1. BERATUNG MIT KINDERN 1.1 WESHALB KOMMEN KINDER ZUR PSYCHOSOZIALEN BERATUNG?

Die Probleme von Kindern können vielschichtig sein. Kinder kommen mit verschiedensten Ängsten (z.B. Versagensangst, Trennungsangst), Leistungsdruck in der Schule, Mobbing, Schlafproblemen u.v.m. in die Beratung. Auch wenn ein Kind etwa unter Leistungsdruck in der Schule leidet, kann sich im Laufe der Beratung herausstellen, dass es nicht das eigentliche Problem des Kindes ist, sondern ein vordergründiges Symptom. In der Beratung geht es darum, gemeinsam die dahinterliegende Problematik herauszufinden: Vielleicht geht es um die Anerkennung des Vaters oder der Mutter, um Mobbing, um ein beeinträchtigtes Selbstempfinden oder auch um Zugehörigkeit. Oftmals werden Freunde vor und in der Pubertät wichtiger, wodurch sich die Rolle der Eltern verändert und diese Veränderung vielleicht zu mehr Konflikten in der Familie führt.

Oft haben Kinder Schwierigkeiten, in Kontakt zu treten. Was versteht man unter Kontakt? Er ist die Wahrnehmung und Verarbeitung des anderen, des Verschiedenen, des Neuen und des Fremden. Kontakt ist kein Zustand, in welchem man sich befindet oder auch nicht befindet. Kontakt ist eine Tätigkeit: Ich mache Kontakt, ich nehme Kontakt auf an der Grenze zwischen mir und dem anderen. „Die Grenze ist gleichzeitig der Ort der Berührung und der Trennung“ (Lore Perls). Kinder haben oftmals Schwierigkeiten, einen guten Kontakt herzustellen: Kontakt zu den Eltern, Lehrer*innen oder Gleichaltrigen. Mitunter kann auch ihr Selbstempfinden sehr schwach entwickelt sein. Kinder können nur dann einen guten Kontakt zur Welt haben, wenn sie ihre



* GERTRAUD BAHN, Diplomierte Lebens- und Sozialberaterin in freier Praxis, cranio-sacrale Körperarbeit, Supervision, www.gertraudbahn.at

Fotos: bereitgestellt



Kontaktfunktionen wie Sehen, Hören, Berühren, Schmecken, Riechen, Sich-Bewegen, Ausdrücken von Gefühlen, Ideen, Gedanken, Neugierde nützen können und dürfen. Wenn dieser Kontakt von außen unterbrochen wird oder gar von innen blockiert ist, können für das Kind unterschiedlichste Probleme entstehen. Es kommt auch vor, dass Eltern denken, ihr Kind leide unter einem Problem, dabei leiden die Kinder womöglich nicht darunter, sondern die Eltern: Oft ist es für Eltern schwierig, gewisse Eigenschaften und Eigenheiten der Kinder zu akzeptieren. Unbewusst hätten sie das Kind gerne anders, als es eben ist – und darauf reagieren die Kinder, darunter können Kinder leiden.

1.2 HALTUNG IN DER BERATUNG MIT KINDERN UND WICHTIGE ENTWICKLUNGSPSYCHOLOGISCHE KENNTNISSE

Für eine gelingende Beratung sind folgende Fragen von Bedeutung: Können wir miteinander arbeiten, „stimmt die Chemie“, können wir Vertrauen aufbauen und kann sich eine Beziehung zwischen uns entwickeln? Kann ich mit dem „arbeiten“, was das Kind und auch die Eltern mitbringen, mir zeigen (phänomenologisches Arbeiten), oder folge ich einem Konzept, das abuarbeiten wäre. Denn das hieße, die Einzigartigkeit – Individualität – des Kindes zu ignorieren, z.B. zugunsten des Anliegens, der Erwartung der Eltern.

In der Beratung und Kommunikation mit Kindern ist es eine wichtige und verbindende Qualität der Beraterin, wenn sie sich einfühlsam, flexibel und kreativ auf die eigenen Gefühle des Kindes, seine Ideen und Fantasien einlassen kann und somit dem Kind einen Raum ermöglicht, um sich zu öffnen. Zudem sollte Kindern vermittelt werden, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt, sondern ein ehrliches Interesse an der Sichtweise des Kindes besteht. Manchmal verschließen sich Kinder, was völlig in Ordnung ist und von der Beraterin Geduld verlangt. Hier würde zu viel nachfragen das Kind womöglich in Bedrängnis bringen. Als Alternative bieten sich verschiedene kreative Medien an, mit denen die Kinder ihre Gefühlslage darstellen können. Oftmals ist es auch wertvoll, auf die nonverbale Kommunikation des Kindes zu achten (Was zeigt mir ein Kind? Sprudelt es aus ihm heraus oder wirkt es in sich gekehrt?). Manchmal kann es für das Kind angenehmer sein, am Boden zu sitzen, ohne direkten Blickkontakt. Wichtig ist: Das Kind entscheidet (und nicht die Beraterin), was es heute in diesem Moment in der Beratung braucht.

Die Beraterin sollte die Ausdrucksweise der Kinder sehen, spüren und sich auf deren Sprache einlassen, um den Kindern zu geben, was sie brauchen. Kinder brauchen und wünschen sich, so wie wir Erwachsenen auch, gehört, gesehen und verstanden zu werden. Kinder sind keine kleinen Erwachsenen und deshalb ist spezielles Wissen über die Entwicklungspsychologie, das Spiel als Sprache des Kindes sowie Wissen über deren Umfeld von großer Wichtigkeit. Sind Kinder zum Beispiel entwicklungsbedingt in der magischen Phase, erschaffen sie sich ihr eigenes Bild der Welt und fühlen sich oft für vieles verantwortlich, wie z.B. die Trennung der Eltern oder die Krankheit der Mutter. Es gilt dann, die Eltern über diese Entwicklungsstufe aufzuklären und ihnen so Verständnis für die aktuelle Situation ihr Kind betreffend zu ermöglichen. Oftmals haben Eltern viele Fragen hinsichtlich der Emotionen ihrer Kinder, wollen wissen, ob etwas „noch normal“ ist oder nicht. Berater*innen brauchen somit auch ein Verständnis über die Emotionsentwicklung und sind auch hier psychoedukativ gefragt. Emotionale Reaktionen von Kindern und Erwachsenen zielen darauf ab, die eigene Beziehung zur Umwelt zu erhalten, zu verändern oder wiederherzustellen. Sie haben immer auch eine Kommunikationsfunktion (Was will mir das Kind sagen?). Während Vorschulkinder Emotionen häufig auf die Umwelt beziehen, verwenden Schulkinder Emotionen zur Beschreibung ihrer Gefühle. Erst im Alter von 10 Jahren verstehen Kinder ambivalente Emotionen oder können sogenannte intrapersonale Regulationsstrate-

gien einsetzen (wie sich ablenken und den Fokus auf schöne Dinge legen). Oft verlangen oder erwarten wir aber zu viel von den Kindern, die von ihrer Entwicklung her aber noch gar nicht dazu in der Lage sind.

Für die Vertrauensbildung ist es wichtig, dem Kind schon im Erstgespräch Verschwiegenheit zuzusichern und auch den Eltern zu erklären, dass die Beraterin keine Gesprächsinhalte erzählt, sondern lediglich Eindrücke schildern darf. Auch die einzige Ausnahme (Selbst- und Fremdgefährdung) muss kindgerecht mitgeteilt werden.

Die Haltung in der Beratung sollte Präsenz und Zugehörigkeit in der Begegnung, Authentizität, seelisches Berührtsein und Demut in der Arbeit beinhalten – sowie Geduld, Flexibilität und vor allem viel Liebe zum Kind. Unbedingt notwendig ist auch das Einbeziehen der Um- und Lebenswelt des Kindes. Weiters sollte auch die Haltung jedem einzelnen Familienmitglied gegenüber empathisch und wertfrei sein. Es geht nicht darum, nach Fehlern und Schuldigen zu suchen, sondern die Eltern zu begleiten, zu stärken – um ihnen vielleicht neue Sichtweisen, auch sich selbst gegenüber, zu ermöglichen. Da Symptome von Kindern oftmals Anpassungsleistungen darstellen, die mitunter Hinweise auf die Familie geben können, wird dies nun näher erläutert.

2. UMFELDARBEIT – DIE ARBEIT MIT DEM BEZUGSSYSTEM

2.1 FELDTHEORIE

„Es kommt nicht so sehr darauf an, was wir machen, sondern vor allem wie und weshalb wir es machen.“

– JESPER JUUL

Kurt Lewin hat in seinen Untersuchungen den Einfluss der Umgebung auf eine Person und auf deren Verhalten nachgewiesen. Kommen Kinder in die Beratung, sollte deren Problem nicht losgelöst von deren Umwelt betrachtet werden. Die familiäre Umwelt ist für Kinder und Jugendliche eine unbedingte Notwendigkeit, weil sie auf ihre primären Bezugspersonen angewiesen und von ihnen abhängig sind. Ihr Lebensspielraum wird vom Machtbereich des Erwachsenen noch vollkommen eingeschlossen. Ein Feld ist ein „systemisches Beziehungsgeflecht“: Jedes Element beeinflusst jedes andere Element im Feld; der Organismus und die Umwelt sind ineinander verschränkt. Erkrankt zum Beispiel ein Familienmitglied schwer, so hat das auch Auswirkungen auf alle anderen. Die Feldtheorie ermöglicht uns, den Menschen als aktiv handelnd zu begreifen, und berücksichtigt auch die komplexen Beziehungen im Feld.

Durch die Einbeziehung der Eltern in Form von Elterngesprächen oder eines Gesprächs mit z. B. Vater und Kind bekommt man einen erweiterten Einblick in die Lebenswelt des Kindes und kann Eltern dabei unterstützen, sich über ihre eigenen Verhaltensweisen bewusst zu werden. Die primären Bezugspersonen, bestenfalls die Eltern, vermitteln durch das, was sie sagen (oder nicht sagen) und wie sie handeln (oder nicht handeln), dem Kind die Welt. Dem Kind sind keine Alternativen bekannt, somit internalisiert es diese soziale Wirklichkeit als „die einzige Welt schlechthin“. Was Kinder an Welt in der primären Sozialisation internalisiert haben, ist so viel fester in ihrem Bewusstsein verschänzt als jene Welt, die durch die sekundäre Sozialisation internalisiert wurde. Somit wird deutlich, dass Kinder die Sichtweisen ihrer Eltern übernehmen.

Dadurch ergibt sich in der Beratung die Fragestellung: Inwieweit kann das Umfeld des Kindes die für seine gesunde Entwicklung erforderlichen Herausforderungen bewältigen und in welcher Form steht es schützend und unterstützend zur Verfügung? Für eine wirkungsvolle Veränderung im Feld braucht es eine entsprechende Veränderung in der Ordnung der Unterstützungsbedingungen im Feld.

2.2 FAMILIE

„Entscheidend für die Gesundheit der Familie und das Wohlergehen der einzelnen Mitglieder ist die Qualität der Beziehungen.“

– JESPER JUUL

Was ist Familie? Familie ist eine existenzielle und emotionale Einheit. Die Qualität des Zusammenspiels, also der „Ton“, „die Stimmung“, sowie die Atmosphäre in der Familie sind tragend und verantwortlich für die gesunde Entwicklung von Kindern und Eltern. Die Verantwortung dafür liegt bei den Erwachsenen und kann weder delegiert noch geteilt werden. Einfluss darauf haben die Persönlichkeit und die Lebenserfahrung der Eltern, ihr Verhältnis zueinander, ihre individuellen Stimmungsschwankungen, ihre Konfliktbereitschaft, ihr Handeln in Stress- und Krisensituationen usw. Natürlich haben auch Kinder Einfluss auf diesen innerfamiliären Prozess. Kinder folgen noch ihrer eigenen Logik, haben zwar noch eine geringe Lebenserfahrung, aber eine hohe Sensibilität im Erkennen von Konflikten bzw. der Stimmung der Eltern und gleichzeitig fehlt ihnen jedoch noch ein Umgang mit diesen Erfahrungen.

Berater*innen sollten Eltern darüber aufklären, dass die Haltung eines Kindes gegenüber seinen Eltern von



einer tiefen Loyalität geprägt ist, und erklären, welche ungünstigen Folgen (wie etwa Bedrängnis und innere Not) daraus entstehen, wenn Kinder in die Konflikte der Eltern involviert werden. Es ist wichtig die Eltern, auch wenn sie getrennt leben, einfühlsam davon zu überzeugen, dass das Wohlbefinden der Kinder von ihrer Mitarbeit bzw. Veränderungsbereitschaft abhängig ist.

Beratung sollte immer auch ressourcenorientiert sein: Was läuft gut? Was ist verbindend? Was zeichnet uns als Familie aus?

Abschließende Gedanken:

- » Kinder sind besonders.
- » Kinder haben eigene Bedürfnisse.
- » Kinder sind keine kleinen Erwachsenen.
- » Entwicklungspsychologisches Fachwissen in der Beratung ist wichtig, um psychoedukativ auf- und erklären zu können.
- » Kindern sollte man dem jeweiligen Alter und Entwicklungsstand entsprechend begegnen, um sie nicht zu überfordern.
- » Der Haltung Kindern gegenüber wird ein besonderer Stellenwert eingeräumt (Was zeigt mir ein Kind und wie begegne ich einem Kind?).
- » Das Umfeld, meist die Eltern und nahe Bezugspersonen, muss mit einbezogen werden, damit optimal im Sinne des Kindes an der Lösung des Problems gearbeitet werden kann.

Quellenangaben:

- Abram & Hirzel: Fühlen erwünscht – Praxishandbuch für alle sozialen Berufe, Paderborn: Junfermann Verlag, 2010
- Juul, Jesper: Dein kompetentes Kind – Auf dem Weg zu einer neuen Wertgrundlage für die ganze Familie, Hamburg: Rowohlt Verlag, 2011
- Oaklander, Violet: Verborgene Schätze heben – Wege in die innere Welt von Kindern und Jugendlichen, Stuttgart: Klett-Cotta, 2009
- Schneider, Wolfgang/Lindenberger, Ulman (Hrsg.): Entwicklungspsychologie, München: Beltz Verlag, 2012
- Thiel, Felicitas: Integrative Gestalttherapie mit Kindern und Jugendlichen. In: Hochgerner, Markus et.al. (Hrsg.): Gestalttherapie, Wien: Facultas, 2018, S. 411–433

ENDLICH ALLES FÜHLEN - EMOTIONALE BLOCKADEN LÖSEN

Wie sie Gefühlsblockaden überwand, den Code zu ihren Emotionen fand und ihr diese Erfahrungen und Erkenntnisse heute als psychosozialer Beraterin helfen, ihre Klientinnen beim Überwinden ihrer Gefühlsblockaden zu unterstützen, schildert Alexandra Gillich-Brandstätter im folgenden Beitrag. Zu diesem Thema ist auch ihr Buch „Liebe herznah - Gefühlsblockaden lösen, echte Nähe zulassen, endlich leben, statt zu funktionieren“ im Eigenverlag erschienen.

VON ALEXANDRA GILLICH-BRANDSTÄTTER *



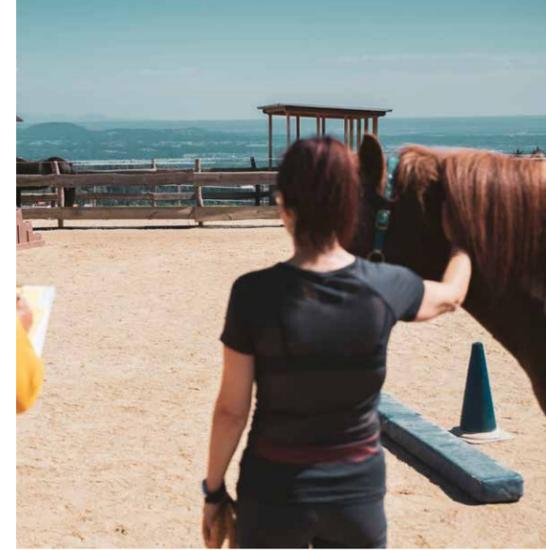
* **MAG. ALEXANDRA GILLICH-BRANDSTÄTTER**, Tierärztin, Lebens- und Sozialberaterin, Familiencoach, systemischer und pferdegestützter Coach, Mentaltrainerin und Autorin des Buches „Liebe herznah - Gefühlsblockaden lösen, echte Nähe zulassen, endlich leben, statt zu funktionieren“. Die gebürtige Grazerin ist dreifache Mutter, geschieden und lebt heute mit ihrem Partner und ihren Kindern in der Weststeiermark.

35 Jahre lang hatte ich keinen Zugang zu einem Teil meiner Gefühle. Den Gefühlen, die mir nahgingen. Ich konnte keine echte Nähe zu meinen Partnern zulassen, stürzte mich in mein Studium und dann in meine Arbeit als Tierärztin und geriet später immer wieder in toxische Beziehungen zu Männern, die sich selbst wichtiger nahmen als die Liebe an sich. Diese Beziehungen fielen mir leichter als Beziehungen zu Männern, die mich um meiner selbst willen liebten, denn ich hatte Schwierigkeiten damit, jemanden wirklich nahe an mich heranzulassen. Mir war klar, dass all das mit meiner Kindheit, in der ich emotionale und physische Gewalt durch meine Mutter erfahren hatte, zusammenhing.

FEHLENDE GEFÜHLE

Doch das hatte ich, so dachte ich zumindest, alles gut verarbeitet und integriert. Ich verschlang Bücher, die zum Thema hatten, Bindungsängste zu lösen, beziehungsfähig zu werden und Nähe zulassen zu können. Doch eine Verknüpfung meiner Themen fand ich in keinem davon. Die Geburt meiner ältesten Tochter war der Wendepunkt in meinem Leben, denn mit der Liebe zu meiner Tochter brachen viele Gefühle zu mir durch und ich wusste zum ersten Mal in meinem Leben, was mir gefehlt hatte. Doch es dauerte noch weitere 10 Jahre, bis ich alles von Grund auf verstehen und zuallererst mir und später meinen Klientinnen helfen konnte, ihre Blockaden abzubauen. 2018 begann ich mit meinen Coaching-Ausbildungen und trug Stück für Stück meine Methode, Gefühlsblockaden zu lösen, zusammen. In Bradley Nelsons Buch „Der Emotionscode“ fand ich den Begriff Herzmauer, eine Sonderform von Gefühlsblockaden. Mir waren die Zusammenhänge zu meiner Lebensgeschichte sofort klar, auch wenn ich eine völlig andere Herangehensweise entwickelt habe.

Ich beschäftigte mich fortan intensiv mit den inneren Antreibern der Transaktionsanalyse, mit persönlichen Grenzen, mit hinderlichen Glaubenssätzen, Emotionen, Empathie, Hochsensibilität, Resilienz, transgenerationaler Vererbung, Epigenetik, Genogrammen, Autismus-Spektrum-Störungen und recherchierte die Zusammenhänge zu emotionalen Verletzungen und traumatischen Erfahrungen in der Kindheit. Mit jeder Klientin, die mit ihrem Anliegen zu mir kam, fand ich wieder ein Puzzle-



teil, das passte. Waren es zuerst Frauen, die lernen wollten, sich abzugrenzen, kamen später Frauen, die keine Nähe zu ihrem Partner zulassen konnten, zu mir. Dann Frauen, die sich in toxischen Beziehungen befanden und schließlich Mütter, die an der Beziehung zu sich und ihren Kindern zweifelten. Langsam ergab sich ein Bild und verschiedene Stufen des „Mauerabbaus“. Ich entwickelte daraus meine Abschlussarbeit und schrieb später mein Buch darüber.

Meine Methodik und Herangehensweise: Ich arbeite personenzentriert, systemisch sowie lösungsorientiert und vor allem pferdegestützt mit meinen sieben Islandpferden, die mir helfen meinen Klientinnen Unbewusstes bewusst zu machen, indem sie den Frauen ihre Gefühle und Gedanken spiegeln. Ich kombiniere das Wissen aus jeder Ausbildung und verwende Interventionen aus dem NLP und der hypnosystemischen Beratung, The Work® und vor allem der lösungsfokussierten Beratung von Steve de Shazer. Übungen aus dem Bereich des Embodiments kommen bei mir genauso zum Einsatz wie Freewriting-Methoden, Focusing, der mentale Beratungsansatz von Albert Ellis und systemische pferdegestützte Aufstellungsarbeit im Einzelsetting. All diese Methoden dienen dazu gezielt Herzmauern und Gefühlsblockaden abzubauen.

HINDERLICHE BLOCKADEN

Aus meiner Sicht und meinen Recherchen sind Gefühlsblockaden Überbleibsel aus vergangenen Zeiten, die wir unbewusst zu unserem Schutz vor weiteren Verletzungen unserer Psyche errichtet haben. Auch wenn wir alles schon längst verarbeitet und integriert haben, bleiben diese Blockaden bestehen, obwohl wir sie heute eigentlich nicht mehr brauchen. Sie hindern uns vielmehr daran, erfüllt zu l(i)eben. Das Hauptaugenmerk in meiner Arbeit ist also ein Bewusstmachen dieser Blockaden, um sie zu lösen beziehungsweise gehen lassen zu können. Da die Bildung des Großteils dieser Blockaden in den ersten 7 Lebensjahren erfolgt, spielen die Glaubenssätze und Antreiber eine im wahrsten Sinne des Wortes tragende Rolle. Glaubenssatzarbeit und der Umgang mit den inneren Antreibern sind daher

ein Hebel, um diese Blockaden zumindest bröckeln zu lassen. Die Erarbeitung persönlicher Grenzen und Beziehungsarbeit – vor allem an der Verbesserung der Selbstbeziehung, aber auch der Lösung von Beziehungsmustern und der Aufarbeitung toxischer Beziehungen – sind Säulen meiner Arbeit.

Meine Recherchen brachten ein weiteres Thema an die Oberfläche. Ich entdeckte einen Zusammenhang zwischen (noch nicht gelösten) Gefühlsblockaden der Eltern oder eines Elternteils und neurodiversen Kindern – vor allem in Bezug auf Hochsensibilität und Autismus-Spektrum-Störungen, insbesondere Asperger-Syndrom. Auch dem bin ich aufgrund meiner eigenen Geschichte und der meiner eigenen Kinder nachgegangen. Basierend auf vielen Parallelen meiner Kinder zu den Kindern meiner Klientinnen habe ich weiter nachgeforscht. Für mein Buch habe ich diesbezüglich auch Dr. Thomas Trabi, seines Zeichens Facharzt und gerichtlich beideter zertifizierter Sachverständiger für Kinder- und Jugendpsychiatrie, interviewt. Er ist mittlerweile Primar für sein Fachgebiet am Klinikum Klagenfurt und bestärkte mich in meinen Thesen.

Auf dem Gebiet der Neurodiversität gibt es noch ein großes Forschungspotenzial und laufend neue Studienergebnisse. Was mich persönlich an den neuen Studien freut, ist die Tatsache, dass immer mehr Gemeinsamkeiten gefunden werden, anstatt noch mehr „Schubladen“ zu etablieren. Meine eigenen Erfahrungen und die Erkenntnisse durch meine Weiterbildungen und meine Arbeit mit meinen Klientinnen sind die Grundlage für mein Buch, das auch das oben besagte Interview und ein weiteres mit der Traumapädagogin, traumazentrierten Facharbeiterin und Sozialarbeiterin Mag.^a Petra Orville beinhaltet. Mein Buch richtet sich in erster Linie an alle, die Gefühlsblockaden abbauen wollen, aber auch an all jene, die im psychosozialen Bereich an diesen Themen arbeiten.



Das Buch

„Liebe herznah - Gefühlsblockaden lösen, echte Nähe zulassen, endlich leben, statt zu funktionieren“, 278 Seiten, ist 2022 im Eigenverlag erschienen
Buchmentoring: Fitore Brahim; Lektorat: Andrea Langenbacher; Buchcover, Satz und Layout: Ina Oakley (Das Buchcover wurde bei den Indigo Design Awards 2023 mit Silber prämiert.) Erhältlich ist es als Softcover- und Hardcoverversion sowie als E-Book. Das Hörbuch, gesprochen von Uschy Pip, ist im Mai 2023 im Audioparadiesverlag erschienen. www.alexandragillich.at

BEREIT MENSCHEN ZU BEGLEITEN - ABER WIE FINDEN SIE MICH?

Der Abschluss als LSB, Coach bzw. Berater*in ist geschafft oder man steht knapp davor. Jetzt soll es losgehen - aber wie und wo erfahren meine zukünftigen Klient*innen von mir und meinen Fähigkeiten? Gedanken zu einem stimmigen Marketing im Beratungssektor.

VON SABINE HELLEPART *

All die Aus- und Weiterbildungen, all die gelebte berufliche Expertise und Praxis, die Lebenserfahrung, die Diplome und Zertifikate, der Gewerbeschein - alles da. Und so bereit für einen Neuanfang in der Beratung. Aber wie genau fängt man an, wie kommt der Stein so richtig ins Rollen? Egal, ob man aus einem Unternehmen oder einer anderen Branche in die Beratung wechselt, es geht darum, den passenden Platz für sich selbst sowie Kund*innen und Klient*innen zu finden.

Es mag für Berater*innen und Coaches noch um einen Deut schwieriger sein, sich auf den Markt zu werfen als beispielsweise für Rechtsanwälte oder Steuerberater. Aus meiner Erfahrung mit darstellenden Künstler*innen kenne ich die Stolpersteine der Selbstvermarktung, wenn es um einen Beruf geht, der so unmittelbar mit mir als Person verknüpft ist. Ob Therapeut*innen, Berater*innen oder Coaches - viele haben den Schritt in dieses Metier an einem Punkt ihres Lebens gewählt, an dem etwas Neues zu beginnen anstand, mit dem Ziel dem eigenen Wirken und Dasein eine tiefere Bedeutung zu geben: ein Beruf, oder tatsächlich die Berufung.

VERMARKTUNG VS. HALTUNG - GELEBTE AMBIVALENZ

Ein Teil in dir möchte eigentlich nur eines: Menschen unterstützen. Coaching und Beratung sind eng mit einer Haltung - der Bereitschaft sich persönlich einzubringen - verknüpft. Meist mit dem Wunsch nach Glaubwürdigkeit und Ehrlichkeit aufgeladen. Ein anderer Teil weiß

aber auch, dass man etwas tun muss, um Produkte wie Workshops oder Seminare zu verkaufen. Wie nun umgehen mit Werbung und Marketing oder genauer gesagt dem Image von Werbung und Marketing - dem Bild von marktschreierischen Mechanismen, Manipulation und Wettbewerb, dem „Sich-Verbiegen“, um Kunden zu gewinnen, weil man sonst in der Masse untergeht? Verständlich wenn man genau dort nicht hin möchte. Aber deshalb dezent im Hintergrund zu bleiben oder gar nichts zu tun, wäre der falsche Rückschluss.

WUNSCHDENKEN UND MARKETING

Marketing bedeutet „sichtbar werden“ - sowohl als Person wie auch mit meinen Leistungen und Produkten. Die Optionen der Vermarktung scheinen schier endlos. Personal Branding, Pressearbeit, Social-Media-Marketing, Newsletter, Blog - die Liste der Möglichkeiten, wo und wie man präsent sein kann (oder soll?) ist lang. SEO, Freebies, Metadescription, es schwirren so viele Begriffe im Raum herum, dass man allein davon schon müde wird. Was man nicht alles wissen muss, was nicht alles zu bedenken ist. Fängt man einmal an sich einzulesen, kommt man vom Hundertsten ins Tausendste und keinen Schritt weiter. Das Netz ist voll mit Marketingtipps und dem ultimativen „How-to“ für den Erfolg als Coach oder Berater*in. Laufend spült der Algorithmus eine neue Verheißung in Form einer Checkliste oder ein weiteres Freebie in den Feed des Instagram-Accounts, der einem den richtigen Weg zu weisen beansprucht, wie man zu Kund*innen und genügend Buchungen kommt. Vielleicht auch nur ein Geschäftsmodell? In Büchern und Webinaren geht es darum, das „authentische Ich als Unternehmer*in zu definieren und stimmig nach außen zu tragen“, und auch beim Blick auf Kolleg*innen könnte der Eindruck entstehen, dass es doch leicht geht. Warum gestaltet sich die Umsetzung dann doch meist holprig?



DIE QUAL DER WAHL

Es ist ja nicht wirklich überraschend, aber der Teufel steckt im Detail: Einer der klassischen ersten Schritte in der Unternehmensberatung ist die Beobachtung des Mitbewerbs. Sie geht meist Hand in Hand mit der Zielgruppendefinition. Jetzt müsste man sich festlegen. Aber man kann doch eigentlich alle beraten, möchte sich nicht festlegen. Das mag schon stimmen - für eine Marketingstrategie braucht es jedoch ein Profil.

ALSO ALLES AUF STOPP UND BLICK AUF DAS WESENTLICHE

Lassen wir die unbegrenzten Möglichkeiten an Maßnahmen also mal kurz links liegen und lenken wir unseren Blick auf das, was Beratung tatsächlich ausmacht - die Person des Beraters, der Beraterin. Jene Person, die den Prozess (an)leitet, die Fragen stellt, Interventionen und Techniken an der Hand hat und der man Vertrauen entgegenbringen sollte. Das bedeutet: Mein Marketingkonzept beginnt bei mir. Wenn ich meine Stärken und Schwächen, meine Werte und Qualifikationen kenne, kann ich mein Paket schnüren und als ein stimmiges Ganzes nach außen tragen. Nur wenn man seine Ecken und Kanten zeigt, bleibt man im Gedächtnis. Marketing ist Kommunikation in Text und Bildsprache. Auf der einen Seite dürfen wir entscheiden, wie wir unseren Content und unseren Auftritt im Außen gestalten, auf der anderen Seite - das wissen wir - geht es in der Kommunikation vornehmlich darum, zuzuhören und Fragen zu stellen bzw. herauszufinden, was für Fragen und Bedürfnisse mein Gegenüber hat. Kundenscheidungen werden überwiegend aus dem Vertrauen, sich im Produkt oder in der Dienstleistung wiederzufinden, sowie dem Gefühl, verstanden zu werden, getroffen. Kann ich dieses Vertrauen nicht herstellen, nützen die bestdesignte Website, der perfekt geplante Funnel, der aufwendigste Hochglanzflyer oder der chice Instagram-Account nicht viel.

EINE RUNDE SACHE: INDIVIDUELLES MARKETING MIT ECKEN UND KANTEN

Was also liegt näher, als mit jener Haltung, die wir als Coaches und Berater*innen so selbstverständlich in unserer täglichen Praxis anwenden, auch auf unser eigenes Marketing zu schauen: die Ressourcen zu berücksichtigen, in Auswirkungen zu denken, den Transfer in den Alltag im Auge zu behalten und - ganz wichtig - individuell auf die Klientin, den Klienten zugeschnitten zu sein. Damit schließt sich der Kreis zu unserer Profession: gutes und nachhaltiges Marketing kann nur individuell sein. Das ist die Basis! Erst dann folgt der nächste Schritt, eine Strategie mit den dazu passenden Kommunikationskanälen und Marketingtools zu entwerfen. Gelingt das, ergibt sich ein stimmiges Bild, das Vertrauen vermittelt.

Das bedeutet konkret: Ist der Grundstein gelegt, können alle Bausteine so zusammengestellt werden, dass es sich organisch in ein Ganzes fügt, der Aufwand sich in vernünftigen Grenzen hält, es Freude macht und ich mir sicher sein kann, dass diejenigen, die im Netz bei mir vorbeischauen oder gerade den Flyer in der Hand halten, ein dreidimensionales Bild von mir und dem, was ich mitbringe, bekommen. Eine One-fits-all-Lösung gibt es weder in der Lebensgestaltung noch im Marketing. Egal, wofür wir uns inhaltlich entscheiden, wie viel wir investieren können und wie viel Zeit wir zur Verfügung haben: Gönnen wir uns für unser eigenes Marketing ein Höchstmaß an Individualität und stimmen wir es auf unsere Bedürfnisse ab - dann stimmt es auch für all jene, die auf uns treffen. So entsteht, was im Marketing-Sprech als USP (Unique Selling Point) bezeichnet wird: das Unverwechselbare, das uns die richtigen Klient*innen bringt.



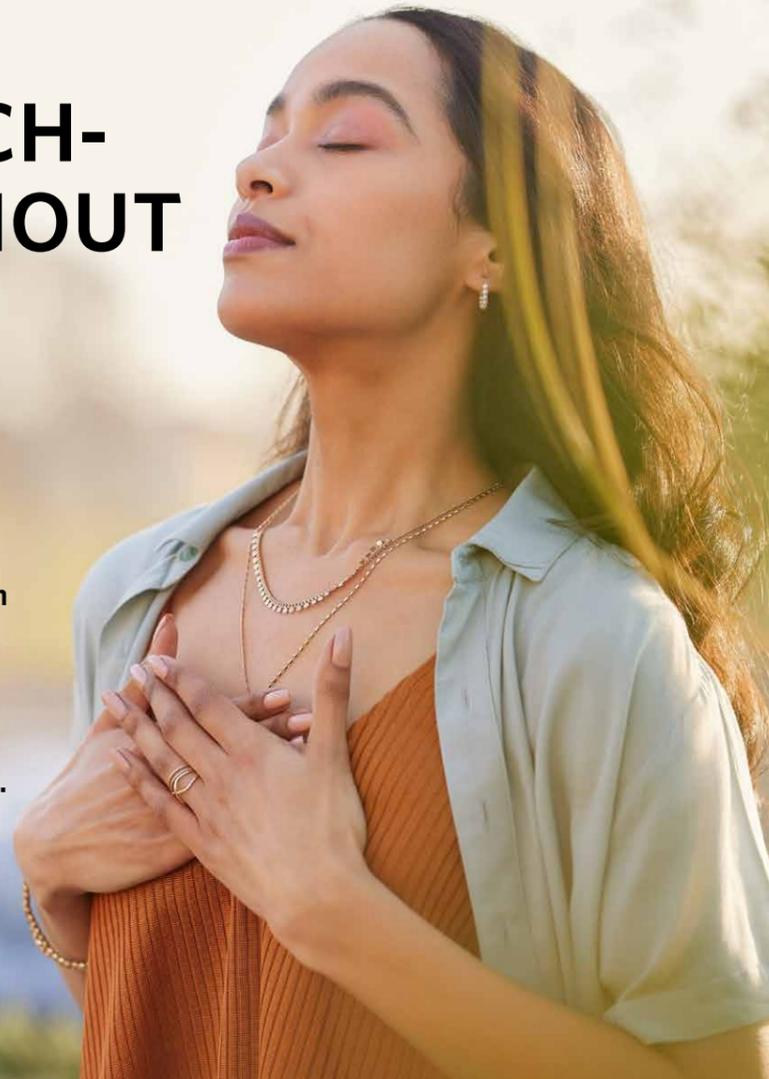
* **SABINE HELLEPART** ist Dipl. LSB und systemischer Coach mit den Schwerpunkten Hypno-Systemik und Embodiment. Beruflich begonnen hat sie im Bereich Public Relations, die sie vor allem im Kulturbereich ausübte. Ihre Hauptzielgruppe sind Künstler*innen, deren Herausforderungen auf dem Karriereweg sie durch fast 30 Jahre in der Branche gut kennt. Ihren ganz persönlichen Ansatz in Bezug auf Selbstvermarktung vermittelt sie im Rahmen eines Workshop bei green-field.at; www.sabinehellepart.com

Foto: Lalo Jodbauer

WIE FREUNDLICHKEIT VOR BURNOUT SCHÜTZT

Welchen wesentlichen Beitrag die Achtsamkeits- und Meditationsforschung für ein tieferes Verständnis von Empathie und Mitgefühl leisten konnte und warum Freundlichkeit vor Burnout schützt, zeigen die beiden Achtsamkeitsexpertinnen und Autorinnen Ulrike Zika und Susanne Strobach auf. Gerade für Menschen, die in beratenden und betreuenden Berufen tätig sind, haben diese Erkenntnisse eine ganz besondere Bedeutung. Denn Empathie zählt zu den Basic-Skills in helfenden und beratenden Berufen.

VON ULRIKE ZIKA UND SUSANNE STROBACH *



Wahrzunehmen und emotional zu verstehen, wie es dem anderen geht, gehört zu den Basic-Skills in helfenden und beratenden Berufen.

Die Neurowissenschaftlerin Tania Singer beforscht diese Fähigkeit der emotionalen Resonanz mit anderen Menschen, die gemeinhin als wichtige Grundvoraussetzung für unsere Sozialkompetenz gilt und als Empathie bezeichnet wird.

Menschen, die in beratenden, betreuenden oder lehrenden Berufen tätig sind, benötigen ebendieses Einfühlungsvermögen ganz besonders, um ihre Arbeit gut zu machen. Doch Empathie wird darüber hinaus überall dort benötigt, wo wir es mit anderen Menschen zu tun zu haben. So zeichnen empathische Kompetenzen eine gute und erfolgreiche Führungskraft ebenso aus wie eine*n gute*n Verkäufer*in. Empathiefähigkeit spielt aber nicht zuletzt auch in unserem Privatleben eine

Schlüsselrolle. Wie gut wir wahrnehmen können, wie es unserer Partnerin, unserem Partner, unseren Kindern, Freund*innen oder Nachbarn geht, ist ausschlaggebend dafür, wie gut wir uns mit ihnen verbinden können und wie gut wir einander verstehen.

DIE SCHATTENSEITEN DER SOZIALKOMPETENZ

Doch diese wesentliche Fähigkeit hat auch einen Haken: Wenn wir mit dem Schmerz des anderen in Berührung kommen, kann uns das überfordern und sogar Stress auslösen. Denn empathisch zu sein bedeutet auch, den Schmerz des anderen zu spüren, also selbst zu leiden.

Diese empathische Resonanz kann großen Widerstand in uns erzeugen und uns dazu verleiten, dass wir wegschauen, uns abwenden und das Leid anderer ausblenden, wenn wir es nicht mehr ertragen und der Schmerz zu viel wird. Dann machen wir am Heimweg beispiels-

weise einen Bogen um obdachlose Menschen, um sie nicht sehen zu müssen. Oder wir fragen nach einem langen Beratungstag lieber nicht bei der depressiven Freundin nach, wie es ihr heute geht. Wenn Menschen lange und intensiv mit dieser Art von empathischem Schmerz konfrontiert sind, wie das in helfenden und beratenden Berufen immer wieder der Fall ist, spricht man in diesem Zusammenhang auch von „Empathie-müdigkeit“ oder „Empathiestress“. Menschen mit stark ausgeprägter Empathie sind daher auch besonders burnoutgefährdet, wenn sie nicht lernen, in einen „mitfühlenden Modus“ zu wechseln.

EMPATHIE UND MITGEFÜHL - ZWEI VERSCHIEDENE SEINZUSTÄNDE IM GEHIRN

Empathie und Mitgefühl werden in unserem Sprachgebrauch oftmals gleichgesetzt oder durcheinandergebracht. Doch es lohnt sich, die beiden Begriffe aus Sicht der Achtsamkeitsforschung und Neurowissenschaft näher zu betrachten und unterscheiden zu lernen. Dass wir diese beiden Begriffe differenzieren können, verdanken wir unter anderem einem buddhistischen Mönch und Mikrobiologen namens Matthieu Ricard, der sich intensiv wissenschaftlich mit Altruismus und Mitgefühl befasst hat. Doch es waren seine persönlichen Erfahrungen, die schließlich jene bahnbrechenden wissenschaftlichen Erkenntnisse ermöglichten, die den tiefgreifenden Unterschied zwischen Empathie und Mitgefühl anhand von Gehirnschans aufzeigen konnten.

Matthieu Ricard nahm als Versuchsperson an einem wissenschaftlichen Experiment der neurowissenschaftlichen Forschungen über Empathie und Mitgefühl von Tania Singer und ihrem Team teil. Dabei versenkte er sich auf Auftrag des Forschungsteams in einen empathischen Zustand und stellte sich extrem vernachlässigte rumänische Waisenkinder vor, über die er am Vorabend eine bewegende BBC-Dokumentation gesehen hatte. Dabei wurde sein Gehirn gescannt. Er stellte sich das Leiden dieser abgemagerten und emotional schwer verahrlosten Kinder so lebendig wie möglich vor. Dabei bemerkte er einen großen emotionalen Schmerz, den er schon nach kurzer Zeit schier unerträglich empfand, er war rasch erschöpft und fühlte sich ausgebrannt. Danach wurde es ihm vom Forschungsteam freigestellt, das Experiment zu beenden oder sich in eine Mitgefühlsmeditation zu versenken. Bei dieser traditionellen buddhistische Meditationsform werden wohlwollende, fürsorgliche und zugewandte Haltungen zu einer Person oder einer Situation visualisiert.

Die Wahl fiel ihm nicht schwer, wie er berichtete, er entschied sich dazu, seine langjährig geübte Mitge-



Von den Autorinnen jüngst erschienen: *Logbuch Achtsamkeit und Mitgefühl. Das 12-Wochen-Training für Präsenz, Klarheit und Verbundenheit. Das Reinschreibbuch, Weinheim: Beltz Verlag, 2023, 219 Seiten, 28 Euro*

fühlsmeditation zu praktizieren. Rasch änderte sich der emotionale Zustand des Mönchs: Noch immer waren die Bilder der leidenden Kinder sehr lebendig vor seinem inneren Auge, doch nun lösten sie keine quälenden Gefühle mehr in ihm aus. Stattdessen berichtete er von Gefühlen großer Liebe für diese Kinder und einer inneren Absicht, sich ihnen zuzuwenden und sie zu trösten. Und auch auf den Gehirnschans war deutlich zu sehen, dass im zweiten Teil der Sitzung gänzlich andere Areale in seinem Gehirn aktiviert waren. Es hatte sich also nicht nur das subjektive Gefühl des Mönchs gewandelt, sondern auch nachweislich seine Gehirnaktivität.

MITGEFÜHL IST EIN ANGENEHMES GEFÜHL

Mitgefühl ist eine Emotion, die sich gut anspricht und neurobiologisch deutlich von Empathie unterscheidet. Genau dies war im Experiment mit dem Mönch zu sehen: Das gute Gefühl aktivierte in seinem Gehirn Areale, die mit Belohnung und Zugehörigkeitsgefühlen in Verbindung stehen. Im empathischen Zustand waren Areale aktiv, die Schmerz verarbeiten.

Wie die Neurowissenschaft heute weiß, hat Mitgefühl positive gesundheitliche Auswirkungen auf uns und begünstigt prosoziales Handeln, Helfen und die ehrliche Anteilnahme am anderen, allesamt also Haltungen, die in einer professionellen Beratungstätigkeit von zentraler Bedeutung sind. Mitgefühl bringt uns ins Handeln und sorgt dafür, dass wir unterstützen, Leid zu lindern, wo uns dies möglich ist. Das Ausprägen einer Haltung von Warmherzigkeit, Freundlichkeit und Wohlwollen kann daher einen schmerzhaften Empathiestress verhindern und die Motivation zum Helfen unterstützen.

WER SEINE GEFÜHLE REGULIEREN KANN, IST EHER BEREIT ZU HELFEN

Mitgefühl braucht jedoch auch bestimmte emotionale Voraussetzungen und Bedingungen, damit es sich überhaupt entfalten kann. Emotionen, die unser Bedrohungssystem aktivieren und uns die Aufmerk-

samkeit auf uns selbst richten lassen, wie Wut, Stress, Angst oder Scham unterdrücken diese Motivation und erschweren den Weg zum eigenen Mitgefühl.

Daher ist die Regulation der eigenen Gefühle besonders für Menschen, die in helfenden und beratenden Berufen tätig sind, eine zentrale Fähigkeit, denn die eigene emotionale Balance ist ein wichtiger Schlüsselmechanismus, um nachhaltig Mitgefühlskompetenzen zu etablieren. Aber Mitgefühl kann auch systematisch trainiert werden, ein vielversprechender und beforschter Ansatz sind dafür achtsamkeitsbasierte Zugänge und Programme.

UMBAU IM GEHIRN MITTELS ACHTSAMKEITS-TRAINING

In achtsamkeitsbasierten Zugängen und Programmen werden Kompetenzen gelehrt und systematisch trainiert, die das Ausbilden von Mitgefühl für andere und sich selbst begünstigen. Achtsamkeit stellt dafür die Basis her. In Form von gezielten Achtsamkeitsübungen und Meditationen wird das Gehirn regelrecht umgebaut: Die Dicke der kortikalen Schichten in Bereichen des Gehirns, die die Aufmerksamkeit steuern, nimmt zu (wodurch es einem leichter fällt, aufmerksam zu sein); die relative Aktivität des linken präfrontalen Kortex, die dabei unterstützt, negative Emotionen zu kontrollieren und zu reduzieren, wird verstärkt, die Aufmerksamkeit und Verarbeitung von Sinneseindrücken wird verbessert, das subjektive Stresserleben wird vermindert, die Emotionskontrolle in Stresssituationen wird optimiert und die Kompetenz mit Schmerz umzugehen verbessert sich, um nur einige der vielen bemerkenswerten Ergebnisse zu nennen.

Das Wahrnehmen der eigenen Emotionen und der achtsame Umgang mit schwierigen Gefühlen sowie das Weiten des eigenen Spielraums zwischen Reiz und Reaktion sind wesentliche Teil der Curricula von achtsamkeitsbasierten Programmen, Kursen und Seminaren. Zudem werden Geistesqualitäten wie Wohlwollen, Freundlichkeit, Gelassenheit, Vertrauen und eben Mitgefühl – und zwar sich selbst als auch anderen gegenüber – kultiviert.

FEHLENDE BASISKOMPETENZ: SELBSTMITGEFÜHL

Wir erleben in unseren Workshops, Seminaren und Kursen immer wieder, wie streng und selbstkritisch gerade Menschen in Beratungs- und Sozialbereich mit sich selbst umgehen und wie wenig diese Berufsgruppe oft auf ihre eigenen Bedürfnisse achtet. Doch Mitgefühl mit anderen setzt voraus, zuerst einmal mit sich selbst freundlich und mitfühlend umzugehen. Das Konzept

des „Achtsamen Selbstmitgefühls“ nach Germer & Neff (Mindful Self-Compassion), bei dem die Komponenten Achtsamkeit, Selbstfreundlichkeit und Verbundenheit systematisch trainiert werden, ist ein anerkanntes und laufend wissenschaftlich gut beforschtes Format, das ebenfalls einen vielversprechenden Weg darstellt, um diese Basiskompetenzen auszubilden und auf stabile Beine zu stellen.

WEITREICHENDE KOMPETENZERWEITERUNG DURCH ACHTSAMKEITSPRAXIS

Eine regelmäßige Achtsamkeits- und Mitgefühlspraxis kann uns also in beratenden und betreuenden Berufen vielfach dabei unterstützen, Gefühle von Gelassenheit und innerer Stärke zu entwickeln und am Schmerz und Leid unserer Klient*innen und Kund*innen nicht zugrunde zu gehen. Vielmehr hilft sie uns dabei, in einen kraftvollen und mitfühlenden Modus zu kommen, in dem wir beherzt und engagiert auch nachhaltig unsere Hilfs- und Beratungsleistungen anbieten können, ohne dabei selbst auszubrennen.



* **ULRIKE ZIKA**, MSc, Trainerin für ganzheitliche und soziale Gesundheit, Trained MSC-Teacher (Mindful Self-Compassion nach Germer & Neff), Ernährungsberaterin nach TCM, Dipl. Sozialarbeiterin & Sozialpädagogin und Expertin der Achtsamkeits-Akademie Wien, www.ulrikezika.com

Foto: Robert Saringer



* **SUSANNE STROBACH**, MSc, Gründerin der Achtsamkeits-Akademie Wien, Keynote-Speaker, Mediatorin, Trainerin, Unternehmensberaterin, Coach, Supervisorin; www.susannestrobach.at, www.achtsamkeits-akademie.at

Foto: Achtsamkeits-Akademie Wien

VORSCHIEDUNGSPAARE UND EMOTIONALE FLEXIBILITÄT

„Das ist ein Vorscheidungspaar!“ – ein verrückter Gedanke. Immer wieder bei meiner Arbeit mit Paaren erwische ich mich dabei, wie der Gedanke aufkommt, dass ein Paar auf eine Scheidung hinsteuert. Als ich diesen Gedanken zum ersten Mal während eines Reflecting-Teams auch explizit äußerte, war es für mich lohnenswert, ihm nachzugehen.

VON RALUCA LECHNER *



Ein „Vorscheidungspaar“: Worin begründet sich diese – auch für mich – überraschende „Diagnose“ eines Paares? Was zeichnet diese Paare aus, das sie von den vielen anderen Paaren unterscheidet, mit denen ich arbeite? Es ist nicht das Ausmaß der Belastung; ich bin es gewohnt, Paare in großem Chaos und in Krisen zu begegnen. Ich habe mit allen Arten von Paaren gearbeitet, die Probleme hatten: Paare mit zu viel Konflikt oder zu wenig Konflikt, distanzierte Paare mit zu wenig Intimität und Sex, leidenschaftliche Paare, die von zu viel Drama erschöpft waren, Paare mit Affären, Paare, bei denen eine Person gesundheitliche Probleme, Ängste oder Depressionen hatte, Paare, die bankrott waren. Keine dieser Situationen deutet zwangsläufig auf eine Prädisposition zur Scheidung hin.

Tatsächlich suchen viele Paare meine Begleitung erst auf, wenn sie am Ende ihrer Kräfte sind. Niemand kommt zur Beratung und Therapie, weil er nichts Besseres zu tun hat. Meiner Erfahrung nach profitiert die überwiegende Mehrheit der Paare von diesem Prozess, sowohl als Paar als auch als Individuen in Bezug auf ihr Wachstum. Gelegentlich führt der therapeutische Weg jedoch zur Scheidung, wie ich im vorliegenden Fall beschreiben werde. Ich gestehe offen: Ich fühle mich fast immer traurig, wenn dies geschieht, besonders wenn Kinder betroffen sind. Und oft frage ich mich, ob es etwas gibt, das ich anders hätte machen können, etwas, das ich in der Beratung übersehen habe. Ich habe jedoch auch festgestellt, dass die Scheidung manchmal allen Beteiligten die Möglichkeit eines besseren Lebens bietet – auch den Kindern.

EIN VORSCHIEDUNGSPAAR

Ich hatte Linn und Helmut, ein Paar in ihren Vierzigern, mehrere Monate in meiner Praxis begleitet. Sie kamen zu mir, nachdem sie über die Jahre mehrere andere Therapeuten ausprobiert hatten, ohne Besserung zu erfahren. Es war die erste Ehe für beide. Nachdem sie mehrere Jahre vergeblich versucht hatten, dass Linn schwanger wird, wurden die beiden dann beinahe schon unerwartet mit der Geburt ihrer Tochter beschenkt, die drei Jahre alt war, als Linn und Helmut zu mir in die Beratung kamen. In ihren Augen hätten sie schon immer „Probleme“ gehabt, aber der Konflikt nahm nach der Geburt ihrer Tochter stetig zu. Im Verlauf unserer Zusammenarbeit habe ich beide Partner unterstützt und zugleich herausgefordert. Zu ihrer Anerkennung muss gesagt werden, dass sie beide hartnäckig waren: Sie bemühten sich sehr, an ihrer Ehe zu arbeiten, insbesondere motiviert durch ihre geliebte kleine Tochter. Sie kamen wöchentlich zu den Sitzungen und schienen voll engagiert zu sein. Damit die Paarberatung bzw. Paartherapie jedoch effektiv sein kann, müssen beide Beteiligten lernen, Dinge über sich selbst anzunehmen und zu reflektieren, die sie bisher nicht wussten. Niemand verlässt einen psychologischen Prozess völlig unverändert, nicht einmal die Beraterin. Das ist an sich eine gute Sache. Die Tatsache, dass wir in engem Kontakt mit anderen Menschen leben, kann uns dazu verführen, dass wir uns selbst nur so sehen können, wie die anderen uns wahrnehmen. Die Therapie bzw. die Beratung vertieft und erweitert diesen Prozess – hoffentlich auf eine hilfreiche Weise. Meine Aufgabe ist es auch, die Selbstreflexion bei meinen Klienten zu stimulieren. Der amerikanische Familientherapeut Carl Whitaker sagte über Scham und Selbstbild einmal Folgendes: „Schamgefühl entsteht dann, wenn du mit dem Bild vor dir selbst, das du anderen als wahres ‚Ich‘

glaubhaft machen willst, nicht mehr durchkommst.“ (Im englischen Original: „Shame occurs when you haven't been able to get away with the ‚who‘ you want other people to think you are.“)

Wir alle spielen in gewisse Weise ein soziales Spiel, in dem wir uns von unserer besten Seite zeigen wollen, um Anerkennung und Zuneigung zu bekommen. Doch dieses Spiel funktioniert gut in der Öffentlichkeit (bei Politikern und Social-Media-Selbstinszenierern etwa), aber es funktioniert gar nicht, wenn wir authentische und intime Beziehungen anstreben. Es ist lohnend, sich mit diesen Aspekten der Authentizität auseinanderzusetzen, am besten in Begleitung eines einfühlsamen Therapeuten.

Wir alle spielen in gewisse Weise ein soziales Spiel, in dem wir uns von unserer besten Seite zeigen wollen, um Anerkennung und Zuneigung zu bekommen. Doch dieses Spiel funktioniert gut in der Öffentlichkeit (bei Politikern und Social-Media-Selbstinszenierern etwa), aber es funktioniert gar nicht, wenn wir authentische und intime Beziehungen anstreben.

Im Fall von Helmut und Linn habe ich Linn in mehreren Sitzungen auf unterschiedliche Weise herausgefordert. Nach der Geburt ihres Kindes neigte Linn dazu, die Bedürfnisse ihrer Tochter immer in den Vordergrund zu stellen, auch wenn es nicht notwendig war. Ihre schützenden Mutterinstinkte waren auch durch die späte Mutterschaft noch verstärkt. Helmut fühlte sich die meiste Zeit ausgeschlossen und einsam. Linn behandelte Helmut auch teilweise herablassend, tadelte ihn für väterliche Fehler und schätzte seine Bemühungen in „romantischer Hinsicht“ immer wieder gering. Aber, und das ist wichtig, Linn hörte zu, als ich mit ihr im Beisein von Helmut darüber sprach. Sie verstand meine Wahrnehmungen und Rückmeldungen und reflektierte



* **RALUCA LECHNER**, Dipl. EFB, Austro-Rumänin, lebt seit mehr als einem Vierteljahrhundert in Wien; arbeitet in eigener Praxis und begleitet psychologisch Paare, Familien und Institutionen in den Sprachen Deutsch, Rumänisch, Moldauisch und Englisch. Außerdem in einer vom BMFJ geförderten Familienberatungsstelle tätig. Studien zur Familienberatung unter anderem bei Jesper Juul, David Keith und Jeff Zeigg. Absolviert derzeit ihre Ausbildung zur Systemischen Psychotherapeutin an der ÖAS in Wien. Als „gelernte“ Theatermacherin hat sie unter anderem bei Jacques Lecoq und Marina Abramovic studiert. Sie ist mir Paul verheiratet und Mutter zweier Teenager, davon eines neurodivers.
www.ralucalechner.com; praxis@ralucalechner.com

ihr Verhalten ebenso wie ihre emotionalen Reaktionen. Sie bemühte sich aktiv, sich zu ändern, etwas zu ändern. Es war eine Freude, mit ihr zu arbeiten. Unsere Beziehung fühlte sich lebendig an – auch dann, wenn wir nicht einer Meinung waren. Sie zeigte Flexibilität in ihren Emotionen und Handlungen und zögerte nicht, sich selbst infrage zu stellen.

AUF SELBSTBILD FIXIERT

Bei Helmut war dies jedoch anders. Er reagierte nicht auf mein Feedback, insbesondere wenn es Dinge enthielt, die er nicht hören wollte. Jedes Mal, wenn ich versuchte, seine Vorstellung von Beziehung zu erweitern, versuchte er, es auszublenden – speziell wenn die angebotenen Erweiterungen im Widerspruch zu seinen eigenen Vorstellungen standen. Er präsentierte eine auffallende Scheinunschuld, ähnlich die einer „Jungfrau“, jemandes, der im Leben keine Fehler gemacht hatte und keine Verantwortung dafür zu übernehmen hatte. Wir haben natürlich seine persönliche Geschichte erforscht. Als Einzelkind hatte er eine besonders geschützte, enge Beziehung zu seinen Eltern genossen, die bei seiner Geburt bereits in einem reiferen Alter waren. Er wusste, wie man sich um andere kümmert. Er schätzte es, der Familienernährer zu sein, und nahm seine Rolle als „Versorger“ ernst. Doch Helmut stieß immer wieder an seine eigenen Grenzen als Partner, an seine Grenzen eine „volle Person“ zu sein. Er war unfähig – oder nicht bereit – Linns Schmerz in der Beziehung wahrzunehmen und anzuerkennen. Er interpretierte alles als persönlichen Affront. In unseren Sitzungen verspottete



er sie oder verachtete ihre Perspektive und Wahrnehmung. Er geriet in Wutausbrüche, wenn er für Verhaltensweisen „beschuldigt“ wurde, die er so bei sich selbst nicht wahrnehmen wollte. Während der Therapie blieb er hartnäckig und stur und er weigerte sich, über sich selbst zu reflektieren. Meine Vermutung war, dass er mehr Energie darauf verwendete, sein Selbstbild zu verteidigen und aufrechtzuerhalten, als darüber nachzudenken, ob die zahlreiche Rückmeldungen aus seiner Umgebung – auch meine – eine Bedeutung für ihn haben könnten.

Während des Beratungsprozesses gab es Phasen, in denen die Ehe ruhiger und stärker verbunden schien, doch letztendlich brach sie auseinander. Solange Linn liebevoll zu Helmut war, verlief die Beziehung relativ friedlich. Aber wenn sie verärgert oder verletzt war, konnte Helmut diese Informationen weder aufnehmen noch für das Wohl der Beziehung nutzen. Zu dieser Zeit war seine emotionale Abwehr unüberwindlich – keine ideale Grundlage für eine dauerhafte und wachsende Verbindung.

Nach mehr als einem Jahr fühlte ich mich in meiner Arbeit mit diesem Paar erschöpft und begann erneut, den Beratungsauftrag zu überdenken. Es schien, als würden wir uns im Kreis bewegen, und ich konnte nichts mehr für sie tun. Helmut schien die gemeinsame Arbeit nicht wirklich zu respektieren oder daran zu glauben, dass sie etwas Bedeutsames beitragen könnte. Vielmehr wünschte er sich, dass ich mich auf seine Seite schlug und seine Überzeugung bestätigte, dass er das Opfer einer „verrückten“ Frau sei, obwohl er weder die Absicht noch den Wunsch hatte, sich zu trennen. Linn verstand, warum ich die Zusammenarbeit beendete, da wir keinen gemeinsamen Ansatz mehr finden konnten. Sie erkannte, dass an diesem Punkt in der Beratung bzw. der Therapie keine Fortschritte mehr

möglich waren. Und sie wollten beide nicht erneut auf die Suche nach einem anderen Therapeuten gehen, da sie in anderen Beratungssettings schlussendlich bereits ähnliche Erfahrungen gemacht hatten.

Helmut schien dieser Ausgang der Beratung nicht sonderlich zu kümmern. Während unserer Sitzungen hatte Linn bereits einige Andeutungen über eine mögliche Scheidung gemacht, jedoch gleichzeitig ihre Bedenken geäußert, Schritte in diese Richtung zu unternehmen, da Helmut ihr gedroht hatte, ihr das Leben schwer zu machen, und einen Sorgerechtsstreit ankündigte. Sie machte sich große Sorgen um ihre gemeinsame Tochter.

DER INNERE PATIENT

Die Uneinsichtigkeit, die Helmut gezeigt hat, seine emotionale Starrheit und seine Unwilligkeit, sich selbst als Teil des Ehepaares zu sehen, sind meiner Meinung nach die Hauptfaktoren, die eine Scheidung begünstigen. Und es sind auch jene Faktoren, die im Allgemeinen zu Scheidungen beitragen. Auf dieser Grundlage habe ich mein Vorscheidungsmodell entwickelt: Paare, bei denen ein Partner nur auf kurzfristige Strategien zurückgreift, um die Paarbeziehung zu erhalten, bleiben oft nicht lange zusammen. Wenn jemand nicht bereit ist, etwas über sich selbst zu erfahren und zu lernen, sich selbst als „Patient“ zu betrachten, werden Veränderung und Wachstum unmöglich.

Tatsächlich sind wir alle in unseren intimen Partnerschaften auf gewisse Weise „Patientinnen“ und „Patienten“ voreinander. Die Aufrechterhaltung einer Ehe ist vergleichbar mit einem Doktoratsstudium in Persönlichkeitsentwicklung. Unsere Sicht auf uns selbst bleibt stets unvollständig. Wie die Familientherapeutin Virginia Satir sagte: „Man kann seinen eigenen Rücken nicht sehen.“ Zu verschiedenen Zeiten und in verschiedenen Situationen sind wir gefordert, einen Blick auf das zu werfen, was wir als unser „Selbst“ betrachten, im Kontext der Partnerschaft. Aber wenn einer der Partner sich weigert, diese Rolle als „Patient“ anzunehmen, die eigenen Fehler oder Ungeschicklichkeiten nicht anerkennen will und sich gegen Veränderung sträubt, dann wird dies zu einer mächtigen Blockade für den Aufbau und die Aufrechterhaltung einer intimen Verbindung. Was die „Helmut“ dieser Welt oft nicht erkennen, ist dies: Ein übermäßiger Schutz des eigenen Stolzes, der eigenen Scham oder des Selbstbildes führt nur zu mehr persönlichem Leid, aus dem es kein Entkommen gibt. Emotionale Flexibilität, die Fähigkeit, Fehler einzugestehen, den Kurs zu ändern und Neues über sich selbst zu lernen, sind entscheidende Voraussetzungen für eine lebendige, dynamische Beziehung.

Auswandern



Das Leben als Expatriate (kurz: Expat), also das Leben und Arbeiten im Ausland, kann eine aufregende Erfahrung und ein Abenteuer sein, aber es ist auch voller Herausforderungen, die man am besten verstehen kann, wenn man sie selber erlebt hat. Ich bin mit meiner Familie für fünf Jahre nach Istanbul gezogen, dann für ein paar Jahre zurückgekehrt nach Österreich und schließlich vor eineinhalb Jahren nach Bukarest übersiedelt. Und ich durfte erfahren, welche Bereicherung ein Leben voller Veränderungen bietet, aber auch, welche Schwierigkeiten es mit sich bringt.

VON ELISABETH WEDAM *

UND DANN FANGE ICH WIEDER GANZ VON VORNE AN ...

Ist die anfängliche Euphorie erst einmal verflogen, landet man oft schnell wieder am (dann fremden) Boden der Realität. Als ich mit meiner Familie vor mittlerweile eineinhalb Jahren in Bukarest angekommen bin, war meine größte Sorge, wie ich allein mit dem Auto zum nächsten Supermarkt kommen soll. Alle hatten uns vor dem Verkehr gewarnt, ich hatte keine Ahnung, wohin ich überhaupt einkaufen gehen sollte, und am meisten graute mir vor den Lebensmittelregalen, die alle in Rumänisch beschriftet waren. Aber mein Mann ist von Abenteuerlust getrieben und mein starker Drang nach Weiterentwicklung macht mich zu (s)einer idealen Expat-Frau, deshalb fangen wir gerne immer wieder von vorne an.

GRÜNDE FÜR DEN UMZUG UND DIE GRÖSSTEN HERAUSFORDERUNGEN

Neben der Lust auf ein Abenteuer sind die Liebe und die Hoffnung auf bessere Lebensqualität häufig die Anlässe für einen Umzug ins Ausland. Der Großteil der Auswanderer zieht allerdings beruflich bedingt ins

Ausland. Manche, weil sie eine Geschäftsidee wittern und in der Ferne ein Unternehmen gründen wollen, manche weil sie in einem anderen Land einen besseren Job gefunden oder von ihrem Arbeitgeber ins Ausland entsandt werden.

Ebenso wie eventuell mitziehende Partner*innen und Kinder stehen sie vor vielen Hürden: Stress und Belastung, die der Umzug, der neue Job mit sich bringen, eine neue Schule für die Kinder, eine Sprache, die man eventuell nicht oder kaum spricht, kulturelle Unterschiede, unterschiedliche Wertvorstellungen und Lebensstile – ein Neuanfang fern der Heimat ist nicht immer leicht.

Lebens- und Sozialberater*innen können hier nicht nur eine wertvolle Hilfe leisten, die Begleitung von Expats ist geradezu idealtypisch für den Einsatz der Kompeten-





zen unserer Profession, denn sie deckt Themengebiete wie Neuorganisationen, Partnerschaft und Familie, Kommunikation, die Suche nach der eigenen Identität und Persönlichkeitsentwicklung sowie das Thema Resilienz und Umgang mit Stress weitgehend ab.

Die Zielgruppe ist groß und vielseitig, allein mehr als eine halbe Million Österreicher*innen leben als Expats und Emigranten im Ausland. Expats von nah und fern findet man meist in Großstädten überall auf der Welt und üblicherweise sind diese sehr gut miteinander vernetzt. Die Schlüssel zum Erfolg heißen hier allerdings Flexibilität und Ortsunabhängigkeit. Die Online-Beratung bietet eine unkomplizierte und effiziente Möglichkeit Klient*innen unabhängig von ihrem Aufenthaltsort zu beraten, einzig die unterschiedlichen Zeitzonen können teilweise erschwerend sein beziehungsweise erfordern zumindest Konzentration bei der Terminkoordination.

Aber sehen wir uns die größten Herausforderungen für Expats und Auswanderer einmal im Detail an.

EINSAMKEIT

Die Trennung von Familie und Freunden im Heimatland kann zu großer Einsamkeit führen, egal, wie viele Flugstunden man voneinander entfernt ist. Es kann schwierig sein, in einem fremden Land neue Freunde zu finden, vor allem wenn man wie viele

Expats alle 2 bis 3 Jahre umzieht und immer wieder von Neuem beginnen muss Anschluss zu finden und sich ein soziales Netzwerk aufzubauen. Und auch wenn man selbst länger an einem Ort bleibt, ist man in der Expat-Community mit einem ständigen Kommen und Gehen konfrontiert. Abschied nehmen steht hier an der Tagesordnung und es wird nie leichter.

Als Lebens- und Sozialberater*innen können wir hier gemeinsam mit unseren Klient*innen hilfreiche Bewältigungsstrategien entwickeln. Vor allem Tools wie z. B. die Heldenreise, die wertvolle Ressourcen aufdecken und

bisher erfolgreiche Bewältigungsstrategien aufzeigen, eigenen sich hier bestens.

IDENTITÄTSKRISE

Einfach sein altes Leben hinter sich zu lassen, kann schon auch manchmal ein Segen sein, aber für die meisten ist es alles andere als leicht. Unser gewohntes Umfeld, unsere Familie, Freunde, Nachbarn und viele mehr geben uns Stabilität und Sicherheit, die von heute auf morgen plötzlich wegbrechen. In einer neuen Umgebung muss man erst einmal wieder seinen Platz finden, sich in irgendeiner Form anpassen. Eventuell kann man sich und seine Gefühle in einer Fremdsprache nicht so gut ausdrücken und plötzlich wird man vom humorvollen, geselligen Menschen zu einem introvertierten, stillen Mauerblümchen.

Auch im Falle einer Identitätskrise ist es in der Beratung besonders wichtig, die Ressourcen unserer Klient*innen aufzudecken sowie an der Stärkung des Selbstwerts zu arbeiten. Sich selbst in der Fremde wieder neu zu finden, erfordert in erste Linie Geduld und auch Mut. Und auch dabei können wir als Lebens- und Sozialberater*innen mit unseren Methoden und Tools unterstützen und begleiten.

STRESS

Die Herausforderungen, den Alltag in einem fremden Land zu bewältigen, egal, ob es die Organisation von Kindern und Haushalt oder ein neuer Job ist, können zu Stress und Überforderung führen. Oft stellen Kleinigkeiten wie Auto zu fahren in der Hektik des Verkehrs einer Großstadt, in der nicht alles so geregelt läuft, wie man es gewohnt ist, Lebensmittel einzukaufen, die alle in einer Sprache beschriftet sind, die man nicht versteht, einen kompetenten Arzt zu finden, wenn man noch niemand kennt, den man um eine Empfehlung bitten kann, oder einen Handwerker aufzutreiben, wenn der Geschirrspüler nicht mehr funktioniert, fast unüberbrückbare Hindernisse dar.

Und natürlich lässt man mit einem Umzug im Normalfall nicht all die anderen Verantwortungen hinter sich. Die Zerrissenheit, die aus dieser ambivalenten Konstellation resultiert, stellt einen zusätzlichen Stressfaktor

EINE KARRIERE IM AUSLAND IST ALLES ANDERE ALS EINFACH, DOCH VIELE ÜBERSEHEN, WAS SIE FÜR DEN MITREISENDEN PARTNER BEDEUTET, DER SEINE EIGENE KARRIERE OFT GANZ AUFGEBEN MUSS.

dar. Etwa wenn es darum geht, sich in der neuen Heimat einzuleben, dabei aber auch den Anschluss an die alte Heimat nicht zu verlieren; oder der eigenen Familie in dieser aufregenden Zeit eine Stütze zu sein, sich aber auch um die möglicherweise schon etwas älteren und gebrechlicheren Eltern in der Heimat kümmern zu sollen.

Wenn alles zu viel wird, können Lebens- und Sozialberater*innen in der Beratung wertvolle Unterstützung bieten, um wieder die Balance zu finden, sich auf die Dinge, die gut laufen zu fokussieren, Erfolgserlebnisse in Ressourcen zu verwandeln und die Klient*innen wieder in ihrer Selbstwirksamkeit zu bringen und zu stärken.

HEIMWEH

Das Gefühl von Heimweh kann überwältigend sein, selbst wenn das neue Zuhause alles bietet, was das Herz begehrt. Vor allem bei einer Entsendung durch den Arbeitgeber ist die Entscheidung ja nicht immer eine gegen die Heimat und für ein neues Land, sondern eine für einen neuen Job oder einen anderen Einsatzbereich, der „notgedrungen“ auch einen Ortswechsel mit sich bringt. Und wohnorttechnisch muss das nicht immer ein Upgrade bedeuten, auch wenn finanzielle Vorteile oder etwa die Möglichkeit die Kinder auf Firmenkosten in eine internationale Schule zu schicken, durchaus attraktiv sein mögen. Oft sind es auch Kleinigkeiten, die einem plötzlich fehlen, und manchmal bin ich mir nicht sicher, ob es schmerzhafter ist, mehrmals im Jahr zurückfliegen zu können und dann immer und immer wieder Abschied nehmen zu müssen, oder viele Flugstunden entfernt zu wohnen und die Heimat vielleicht, wenn überhaupt, nur einmal im Jahr besuchen zu können.

Diesen Schmerz können auch wir Lebens- und Sozialberater*innen niemandem nehmen und in Wahrheit begleitet er viele Expats für die gesamte Dauer ihres Auslandsaufenthalts. Aber wir können Entlastung

bieten und, sobald die Klient*innen dafür bereit sind, einen Perspektivenwechsel anregen. Denn neben der negativen Erfahrung ist ein Auslandsaufenthalt auch unglaublich bereichernd und wir können uns, wie immer im Leben, jeden Tag aufs Neue entscheiden, ob wir unseren Fokus auf das Positive oder das Negative richten.

KULTURELLE ANPASSUNG

Auch die Anpassung an eine neue Kultur kann schwierig sein, abhängig davon, wie fremd sie uns im Vergleich zur eigenen erscheint. Unterschiede in Sprache, Traditionen und sozialen Normen können dazu führen, dass sich Menschen isoliert oder fehl am Platz fühlen. Nicht umsonst gibt es unzählige Bücher rund um das Thema „Third-Culture-Kids“, Kinder, die weder mit der Kultur des Landes, in dem sie leben, noch in ihrer Herkunftskultur aufwachsen. Aber auch für Erwachsene kann dieser Spannungsbogen zwischen Anpassung und Bewahrung der eigenen Traditionen sehr herausfordernd sein. Gerade, wenn man „die Welt nicht mehr versteht“, kann psychosoziale Beratung hilfreiche Dienste leisten. Ein Blick von außen kann beim Ordnen und Einordnen helfen, vor allem auch vorhandene Ressourcen zugänglich machen und aktivieren sowie den Klient*innen bei der Bewältigung helfen.

AUSWIRKUNGEN AUF PARTNER*IN UND PARTNERSCHAFT

Eine Karriere im Ausland ist alles andere als einfach, doch viele übersehen, was sie für den mitreisenden Partner bedeutet, der seine eigene Karriere oft ganz aufgeben muss. Meist – aber natürlich nicht immer – sind es die Frauen, die ihre Männer ins Ausland begleiten und dafür selbst ihren Job aufgeben, plötzlich „nur“ noch Hausfrau und vielleicht Mutter sind oder mangels Alternativen weit unter ihrer Qualifikation arbeiten. Zu den bereits oben erwähnten Herausforderungen kommen dann auch noch die fehlende Bestätigung, die wir oftmals durch einen Job erhalten, bzw. die Befriedigung, die eine erfüllende Aufgabe (nicht, dass Haushalt und Kindererziehung nicht auch erfüllend sein können) mit sich bringt, und in weiterer Folge auch die Auswirkungen





DIE ZEIT IM AUSLAND PRÄGT UND VERÄNDERT EINEN UND NICHT SELTEN „PASSEN“ DIE EX-EXPATS DANN AUCH NICHT MEHR DORTHIN, WO SIE EIGENTLICH HERKOMMEN.

ergeben sich, wenn wir an einem neuen Ort – oder auch zurück in der „alten“ Heimat – Fuß zu fassen versuchen.

Die Entscheidung, im Ausland zu leben und zu arbeiten, kann wie schon gesagt eine aufregende und bereichernde Erfahrung sein. Sie bietet die Möglichkeit, neue Orte und Kulturen zu entdecken, internationale Freundschaften zu schließen und sich persönlich, als Paar oder als Familie weiterzuentwickeln. Die Herausforderungen, die ein Umzug in ein fremdes Land mit sich bringt, sind nicht zu unterschätzen und bieten ein spannendes Tätigkeitsfeld für Lebens- und Sozialberater*innen.

Denn egal, ob Auswanderer mit beruflichen Herausforderungen, Heim- oder Fernweh, Beziehungsproblemen, Kindererziehung, Überforderung, Orientierungslosigkeit oder Einsamkeit kämpfen – eine psychosoziale Beratung kann hilfreich dabei sein, neue Lösungsansätze zu finden, Bewältigungsstrategien zu entwickeln und große oder kleine Hürden im neuen Alltag zu meistern.

gen auf den Selbstwert sowie der Prozess der Selbstfindung, wenn wir uns plötzlich in einer neuen Rolle finden, die wir uns eventuell gar nicht ausgesucht haben.

Und natürlich wirken sich Frustration, Unsicherheit und finanzielle Abhängigkeit sowie die bereits weiter oben erwähnten Herausforderungen wie Einsamkeit, soziale Isolation, Erschöpfung oder Heimweh nicht selten auch negativ auf die Beziehung aus und führen immer wieder zu Spannungen und Konflikten. Aber all diese Differenzen wollen gelöst werden, denn eine Trennung, die unter normalen Umständen schon unglaublich schwierig ist, ist in dieser Lebenssituation noch heikler, zumindest wenn Kinder im Spiel sind.

REPATRIATION – ZURÜCK IN DER HEIMAT

Die Theorie der „Emotionslogik der Migration“ zeigt uns, welche Phasen jemand erlebt, der im Ausland neu anfangen will. Weniger oft hört und liest man allerdings darüber, wie es denjenigen geht, die nach einem Auslandsaufenthalt wieder nach Hause zurückkommen. Vor allem nach einer berufsbedingten Entsendung, die nicht immer ins Land unserer Träume führt, geht das Umfeld meist davon aus, dass die Expats überglücklich sind, endlich wieder zurück in der Heimat zu sein. Aber ganz so einfach ist es meist nicht, denn Rückkehr heißt in diesem Fall auch einen wichtigen Lebensabschnitt zu beenden, Abschied zu nehmen und viele vertraut gewordene und lieb gewonnen Menschen, Orte und Dinge hinter sich zu lassen.

Und während eine Entsendung ins Ausland bzw. der Antritt eines Auslandsaufenthalt meist akribisch geplant und – etwa durch von der Firma organisierte „interkulturelle Trainings“ – vorbereitet sowie von Relocation-Agenturen begleitet wird, sind die Expats bei der Rückkehr in der Regel auf sich allein gestellt. Nicht wenig fallen dann erst einmal in ein Loch. Die Zeit im Ausland prägt und verändert einen und nicht selten „passen“ die Ex-Expats dann auch nicht mehr dorthin, wo sie eigentlich herkommen. In der Heimat wieder Anschluss zu finden kann oft noch schwerer sein als in der Ferne.

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG FÜR EXPATS

Manche Themen aus unserer Vergangenheit nehmen wir mit, egal, wohin wir ziehen, manche Probleme



* **MAG. ELISABETH WEDAM**, Dipl. psychosoziale Beraterin, Wirtschaftsstudium, über 15-jährige Tätigkeit im Marketing und Eventmanagement, Ausbildung zur psychosozialen Beraterin an der Sigmund Freud Universität Wien, seit 2022 selbstständige Tätigkeit als psychosozialer Beraterin mit Schwerpunkten u.a. in Paarberatung und Beratung von Expats.

www.elisabethwedam.com

VON DER Leichtigkeit DES GESTALTENS

Mit kunsttherapeutischen Methoden und kreativem Gestaltungsmaterial Spielräume und Freiräume entdecken.

VON NADINE WEHRLI */**

Leichtigkeit, Ruhe und Gelassenheit – all das wünschen wir uns oft im Leben, gerade jetzt, wo sich in uns und um uns herum vieles bewegt, neu sortiert und wieder über den Haufen geworfen wird. Und doch begegnen uns immer wieder neue Hürden, Momente der Unsicherheit, Orientierungslosigkeit und nicht zuletzt, Stillstand.

Doch was kann in einer unberechenbaren und wankelmütigen Zeit helfen, bereichern und innere Stabilität entstehen lassen? Durch den Prozess des Gestaltens können in vielen verschiedenen Facetten neue Wege und Möglichkeiten der eigenen Persönlichkeitsentwicklung entstehen.

Mit kunsttherapeutischen Methoden und kreativem Gestaltungsmaterial kann eine intensive, abenteuerlustige und nicht zuletzt von Leichtigkeit geprägte Reise beginnen. Dabei kann der farbenfrohe Weg des Ausdrucks als ein innerer Prozess der Wahrnehmung, Veränderung und Reflexion verstanden werden.

DAS REISEGEPÄCK

Der kreative Prozess startet genau jetzt, mit allen Emotionen, Gedanken, Geschichten, leichtem und schwerem Gepäck – Ziel unbestimmt. Manches hätten wir gern zu Hause gelassen, konnten uns aber doch nicht trennen, anderes haben wir in letzter Sekunde noch in eine Seitentasche gestopft und das, was uns besonders wertvoll ist, befindet sich ganz unten als Bodensatz. Dazwischen dies und das, ein Gewühl aus Bedürfnissen, Erlebtem und Sehnsüchten – ein ganzes Leben.

Verstehen wir das Gestalten als einen Prozess, ist es nicht nötig zu wissen, wohin diese Reise uns führt,

sondern es bedeutet, mit den Möglichkeiten des Ausdrucks zu spielen, mit Linien, Formen oder Farben, mit Widerständen und Gegensätzen, mit Ängsten und Freuden. Unsicherheiten, Frustrationen oder auch Aggressionen können sich dabei in kraftvolle Stärken umlenken lassen und dabei wie eine Muschel aus einem störenden Sandkorn eine Perle erschaffen.

DIE REISEBEGLEITER

Die zarten, intensiven, dominanten, zurückhaltenden oder widersprüchlichen Materialien und Werkzeuge können auf dieser Reise zu bedeutenden und inspirierenden Begleitern werden. Dabei bieten sie einen vielseitigen Freiraum für Unvorhergesehenes, Zufälliges und Unbeherrschtes. Sie konfrontieren uns auf unserer Entdeckungsreise mit den eigenen Widerständen, Sehnsüchten und Bedürfnissen, lassen uns spielen, forschen und dabei über uns hinauswachsen.

Die Gestaltung als ein Medium des Ausprobierens und Forschens zu sehen, erleichtert den Kreativprozess und lässt uns neue Möglichkeiten und Wege ausprobieren. Dabei sind das Papier oder der Ton als Träger innerer Bilder geduldig, wandel- und zerstörbar, lassen sich immer wieder neu verbinden. Sie verzeihen, bewahren und beschützen – lassen sich auf die ständigen Veränderungen des Gestaltens ein. Zudem wird die Gestaltung zu einem sichtbaren Spiegel innerer Widerstände und Konflikte, die es in der Beratung möglich macht, mit unseren Klienten auf Reisen zu gehen.

Wir Berater*innen sind stabilisierende Weggefährten auf Zeit. Wir ermutigen unsere Klienten zu neuen Blickwinkeln, laden ein zu experimentieren und bieten einen offenen und sicheren Rahmen für kreative Höhenflüge, schaffen Bodenhaftung. Manchmal können wir eine sichere Hand reichen, mit Offenheit und Vertrauen voranschreiten oder zu neuen Erkundungen ermutigen.

Dabei bilden die eigenen Erfahrungen und Flexibilität mit kreativen Gestaltungsmöglichkeiten eine stabile Basis. Durch die eigenen Erfahrungen können wir die passenden Methoden und Materialien in Prozesse integrieren, sie anregen, fokussieren, ins Fließen bringen oder festhalten. Die eigene Sicherheit im Umgang mit Kreativmaterialien lässt in der Beratung eine Leichtigkeit zu, die es möglich macht, ohne große Willensanstrengung Neues zu erforschen und einen erlaubenden und geschützten Rahmen zu bilden.

BEGEGNUNGEN UND STOLPERSTEINE

Gestaltungsprozesse sind ein andauerndes Suchen, ein sich von der eigenen Biografie und vom Leben nähren

und bereichern lassen. Sie sind eine Zeit des Innehaltens, ein Augenblick, um einfach zu sein. Es ist oft ein vom Chaos bestimmter Weg der Intuition und der Bewegung, ständigem Wandel unterworfen, den es zu erforschen gilt.

So gestaltet sich auch eine kreative Reise oft unberechenbar, aber auch zwanglos. Hören wir auf zu denken, zu wollen oder zu berechnen, können wir ein inneres Universum der Authentizität öffnen und wahrnehmen, was uns bewegt. Dabei begegnen wir der Leichtigkeit oft dann, wenn wir uns dem Chaos hingeben, wir uns bewusst erlauben, wertfrei zu spielen und zu forschen und die eigenen Antreiber und Kritiker für diesen Augenblick des Ausdrucks am Wegesrand stehen lassen. Erlauben wir es uns, den Kreativprozess wie ein kleines Kind mit allen Sinnen wahrzunehmen, neugierig, suchend und entdeckend, begegnet uns eine tragende Leichtigkeit. Die Erlaubnis, sich selbst ernst zu nehmen, sich offen und wohlwollend zu begegnen, erleichtert den inneren und äußeren Gestaltungsprozess. Wir können uns vom Leben, welches uns umgibt, nähren lassen, können bewusst wahrnehmen und fördern so die eigene Fantasie und die Fähigkeit, aus diesen Erfahrungen für uns neue Lebensmodelle zu entwickeln.

Auch Hürden, Entmutigungen und Widerstände können den kreativen Prozess begleiten. Die Konfrontation mit der Destruktivität im Alltag, Zerstörung, Gewalt oder Ausgrenzung erschweren den kreativen und intuitiven Umgang mit der Alltagsrealität und das Vertrauen in die eigene Kreativität. Hinzu kommen hindernde Einflüsse und Erfahrungen, welche den freien gestalterischen Ausdruck hemmen. Diese Momente ernst zu nehmen, sorgfältig und aufmerksam mit ihnen umzugehen, können wichtige Lernprozesse für alle Reisenden sein. Besonders von der Reisebegleitung ist besondere Achtsamkeit gefordert, um die Abwehr nicht zu verstärken und die Bereitschaft zum Experiment und zur eigenen Erfahrung nicht zu verhindern. Gestalten bedeuten in jedem Moment Entscheidungen zu treffen, sich selbst immer wieder von Erwartungen, Gewohnheiten und Vorstellungen zu lösen und neues Vertrauen in sich und die entstandenen Möglichkeiten zu gewinnen. Das innewohnende Kind kann mit der Offenheit für das Unbekannte ein Spielfeld der eigenen Freude entdecken.



Dabei heißt es hüpfen anstatt zu gehen, Umwege anstatt Ziele, Risiken, Improvisation, Narr und Zauberin zu sein.

POSTKARTEN UND REISETAGEBÜCHER

Der gestalterische Prozess kann Ausdruck einer sehr persönlichen Reise sein. Bilder, Texte oder Gestaltungen können dabei kleine Momentaufnahmen darstellen, jederzeit wandelbar. Sie sind kleine Augenblicke, in denen wir unsere Reise pausieren, den Blick in die Vergangenheit auf den gegenwärtigen Moment oder in der Zukunft Möglichen richten. Dabei zeichnen oder schreiben wir in uns blickend, befinden uns in einer Balance aus Wahrnehmen, Fühlen und Erinnern. Die daraus entstehende Arbeit bietet die Möglichkeiten der Weitergestaltung und der Reflexion. Präzisierend, verstärkend oder in anderer Form transformierend, können Schwierigkeiten und Erfahrungen betrachtet und mit sich oder dem Gegenüber neue Möglichkeiten der Wandlung gefunden werden – ein großes Zeichen gegenseitiger Offenheit und Vertrauen.

ÜBERRASCHEWENDE WENDUNGEN, PERSPEKTIVEN, ZIEL IN SICHT?

Nutzen wir vielseitige Werkzeuge und Materialien zum Zeichnen und Gestalten, kommen wir in einen engen Kontakt mit unseren Bedürfnissen. Dabei kann der Akt

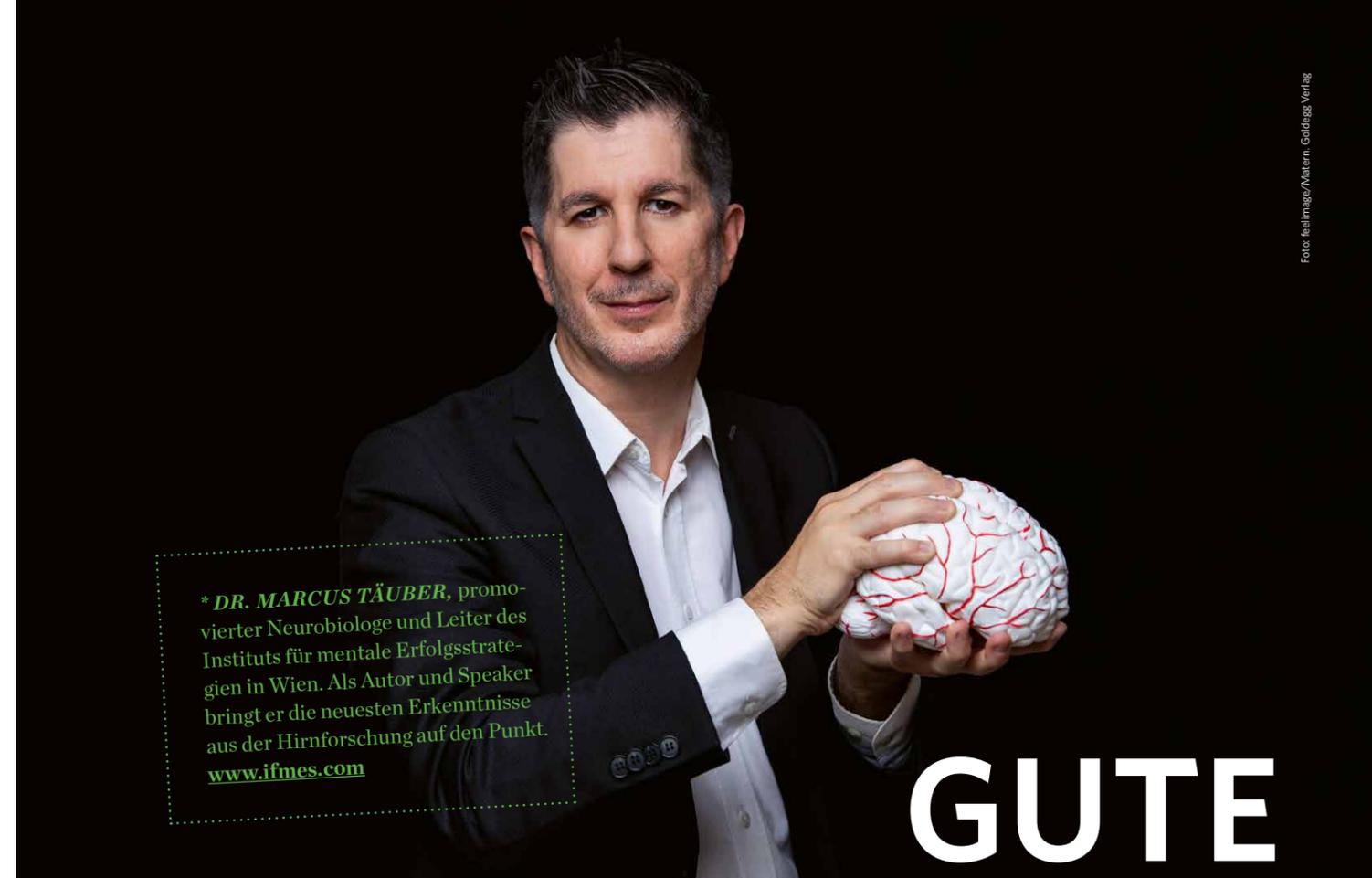
des kreativen Gestaltens eine spontane Geste sein, ein Tun ohne Absicht. So können aus dem inneren Erleben heraus eine Offenheit für Unvorhergesehenes entstehen und unkonventionelle Wege entdeckt werden. Dabei hat das Erleben und Gestalten nichts mit Wissen zu tun, sondern mit direkter sinnlicher Erfahrung, spürend, wahrnehmend, erinnernd. Es bedeutet auch, Vorstellungen, Ideen oder Wissen aufzugeben. Durch diese Transformation entstehen die Freiheit, die Erde mit dem Himmel verbinden zu können, die Wertschätzung für den Weg und die Entdeckung des eigenen Selbst. Wir dürfen erleben und staunen, können jederzeit innehalten, in die Tiefe sehen, Brücken bauen und neue Abenteuer erkunden.

FARBENFROHE LEICHTIGKEIT

Wenn wir uns selbst erlauben, uns für einen Moment ganz offen und unvoreingenommen dem kunsttherapeutischen Prozess des Gestaltens hinzugeben, haben wir die Möglichkeit, neue Erfahrungen zu sammeln und über uns hinauszuwachsen. Durch das aktive Tun und die Begeisterung für das kreative Arbeiten entwickelt sich der Mut, neuen Perspektiven Raum zu geben, Belastendem im kreativen Schutzraum zu begegnen und der Schwere mit mehr Leichtigkeit entgegenzutreten. Gehen wir das Abenteuer ein und beginnen zu gestalten, uns dem kreativen Eigenwillen hingebend. Mutig und offen für das Neue, uns selbst beobachtend, mit Leichtigkeit neue Wege entdeckend.

** Dieser Beitrag wurde mit freundlicher Genehmigung übernommen aus: Counseling Journal für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie, der Verbandszeitschrift des BVPPPT, 23, Sommerausgabe 2021/22. Hinweis: Zur leichteren Lesbarkeit im österreichischen Raum wurden die Begriffe „Counselor“ bzw. „Counseling“ durch „Berater“/„Beraterin“ bzw. „Beratung“ ersetzt.

** NADINE WEHRLI, geb. 1989, Counselor grad. BVPPPT, Kunst- und Gestaltungstherapie, Theatermalerin, freischaffende Künstlerin und Kalligrafin, Dozentin in der Kunstvermittlung.*



** DR. MARCUS TÄUBER, promovierter Neurobiologe und Leiter des Instituts für mentale Erfolgsstrategien in Wien. Als Autor und Speaker bringt er die neuesten Erkenntnisse aus der Hirnforschung auf den Punkt. www.ifmes.com*

GUTE GEFÜHLE SIND NICHT NUR ZUM GUTFÜHLEN DA

Krisenstimmung, Horrornews – und eine Welt, die sich immer schneller dreht. Unser Gehirn ist überfordert – Ängste, Burnout und Stress schnalzen nach oben. In meinem neuen Buch „Gute Gefühle“ zeige ich aus der Sicht des Neurobiologen und Mentalcoachs, warum positive Emotionen noch immer unterschätzt werden und wie wir sie gezielt nutzen können.

VON MARCUS TÄUBER *

Das Manuskript meines neuen Buches war fast fertig. Mit der Verlagschefin sprach ich über das Cover. Zwei Optionen standen zur Wahl. Sie reagierte auf eine mögliche Entscheidung mit den Worten: „Ich sehe das ganz emotionslos.“ Was sie damit ausdrücken wollte, war, dass beide Möglichkeiten für sie akzeptabel waren. Oft betonen wir scheinbare Gefühlslosigkeit, um zwischenmenschliche Situationen zu deeskalieren oder Kompetenz zu signalisieren. Gefühle werden allgemein als hinderlich für angemessenes Verhalten angesehen. Im selben Kontext drücken wir abfällig aus, dass jemand „nicht so emotional sein soll“.

GEFÜHLE WERDEN UNTERSCHÄTZT

Ich heiße Marcus, komme aus der Neurobiologie. Lange Zeit war ich davon überzeugt, dass Emotionen ein Zeichen von Schwäche darstellen. Dies führte dazu, dass ich mich selbst behinderte, wenn es darum ging, tiefere Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen. Manchmal kam ich auf andere kühl und langweilig rüber oder ich vernachlässigte meine eigenen Bedürfnisse und Werte. Dies führte schlichtweg dazu, dass es mir an Ausdruckskraft und Persönlichkeit mit Ecken und Kanten mangelte.

Darf ich dich, liebe Leserin, lieber Leser, fragen, warum du diesen Artikel liest? Denk mal kurz darüber nach. Vielleicht ist es Neugier, also Interesse. Möglicherweise suchst du nach Inspiration. Oder du hast die Hoffnung, dass die Hirnforschung wertvolle Inputs für deine Arbeit bietet. All das sind Gefühle, gute Gefühle. Emotionen sind die Kräfte, die uns bewegen. Mir geht es darum, diese Kräfte zu Superkräften zu machen und sie für uns zu nutzen.

EMOTIONEN: FAKTEN STATT MYTHEN

Im Buch „Gute Gefühle“ nehme ich dich daher mit auf eine Entdeckungsreise in die Welt der Emotionen. Schwerpunkt sind dabei die zehn wichtigsten guten Gefühle und wie wir sie für unsere Gesundheit, als Lebenshilfe und für die Wirtschaft nutzen können. Dabei verbinde ich meine eigene Entwicklung, Coachingtools und neurowissenschaftliche Erkenntnisse zu einem Ratgeberbuch, das sich erfreulicherweise rasch

auf der offiziellen Bestsellerliste des Hauptverbands des österreichischen Buchhandels wiederfand.

Im Buch werden einige Mythen wissenschaftlich entzaubert. So beispielsweise die Basisemotionen nach Paul Ekman, die Big-Five-Persönlichkeitstypen oder der Selbstliebeboom. Wer an diesen Konzepten festhalten möchte, wird das Buch triggern. Aber: Wissenschaft entwickelt sich eben weiter – und ganz besonders die Neurobiologie der Emotionen sorgt aktuell für einen fulminanten Erkenntnisgewinn.

HEBEL IM HIRN

Ich komme aber gleich zum Punkt – und beschränke mich auf wenige Aspekte aus dem Buch, die im engeren Sinne für uns in der Lebens- und Sozialberatung von Interesse sind. Wir alle wissen: Sich selbst und andere zu verändern, ist nicht leicht. Rückfallquoten von rund 90 Prozent zerstören unsere guten Vorsätze. Ich sage in diesem Zusammenhang gerne: Erfolg beginnt im Kopf. Bleibt dort aber meistens auch. Der gute Wille allein reicht nicht.

Warum ist dies aber so? Dazu ein kleiner Blick auf unser Gehirn: Es gibt die äußere Schicht des Stirnhirns – und es gibt die tiefen Schichten des limbischen Systems. Unsere Willenskraft kratzt nur an der Hirnoberfläche – hat für sich allein nur marginale emotionale Power. Langfristige Veränderung erfordert, dass das limbische System zum Verbündeten wird.

Denke an einen Eisberg. Die Spitze ragt aus dem Wasser. Sie entspricht unserem Bewusstsein, Denken und Verstand. Auch unsere Einsicht und der gute Wille sind hier oben platziert. Der weitaus größte Teil befindet sich unter Wasser. Unsere Emotionen, Bedürfnisse und Motive gehören zu diesem riesigen Bereich des Unbewussten. Über dem Wasser weht Wind, von links nach rechts. Unter der Wasseroberfläche zieht eine Strömung von rechts nach links. Wohin schwimmt der Eisberg? Der Eisberg schwimmt in die Richtung jener Kräfte, die unten wirken. Mit unserem Gehirn ist das genauso. Trotzdem versuchen wir meist, oben Stürme, Orkane und Hurrikans zu erzeugen. Und wundern uns, dass wir oder unser Gegenüber sich nicht in die Richtung bewegt, die wir gerne hätten.

Und hier kommen jetzt die guten Gefühle ins Spiel. Studien zeigen nämlich, dass gute Gefühle kein Zielzustand sind, sondern ein Mittel zum Zweck. Während wir bei negativen Emotionen in eine Art Stillstand verfallen, unser Fokus eng wird, unser Verhaltensrepertoire sich auf das Wichtigste beschränkt, um unser Überle-

ben zu sichern, passiert bei positiven Emotionen genau das Gegenteil.

Stell dir ein Bild vor, auf dem mehrere Babyfotos angeordnet sind. Ein Foto befindet sich in der Mitte, während die anderen an den Rändern platziert sind. In einer neutralen oder sogar negativen Stimmung richtet sich deine Aufmerksamkeit hauptsächlich auf das Foto in der Mitte und die anderen genauso entzückenden Babys nimmst du kaum wahr. Wenn du jedoch gerade ein positives Gefühl verspürst, zum Beispiel weil die Versuchsleiterin dieses Experiments dir ein Geschenk gemacht hat, wirst du auch vermehrt den Fotos am Rand Beachtung schenken.

Sie ermöglichen es uns zu lernen, zu leisten und zu wachsen, aber auch uns sicher, geborgen und als Teil einer Gemeinschaft zu fühlen. Sie tun uns nicht nur gut, sondern dienen der Entspannung und dem Fortschritt. Das bedeutet: Wir profitieren von guten Gefühlen über die eigentliche Phase ihres Erlebens hinaus – sie wirken nach(haltig).

DIE GG-METHODE: EIN EINFACHES TOOL FÜR DIE PSYCHOSOZIALE BERATUNG

Das praktische Highlight des Buches ist die GG-Methode. GG steht dabei natürlich für gute Gefühle. Dieses Coachingtool habe ich in den letzten Jahren erprobt und weiterentwickelt. Ganz einfach auf seinen Kern zusammengefasst geht es darum, eine Zielvorstellung mit den Top Ten guter Gefühle zu verbinden. Und so das Gehirn förmlich Richtung Veränderung zu verdrahten.

Der Coachee wird dabei angeleitet, ein gewünschtes Gefühl zu nennen und dieses mit einem Bild und einem Slogan zu verbinden. Er nimmt dann jedes der folgenden zehn Gefühle und findet einen Satz, wie das Erleben dieses Gefühls dem Bild, Slogan und Lebensgefühl des Coachees näherbringt. Hier eine kleine Anleitung, wie der Satz zu Beginn formuliert sein könnte:

1. **Freude:** Ich freue mich, wenn ...
2. **Dankbarkeit:** Ich bin dankbar, dass ...
3. **Gelassenheit:** Ich fühl mich gelassen, weil ...
4. **Interesse:** Ich bin neugierig, was ...
5. **Hoffnung:** Ich hoffe, dass ...
6. **Stolz:** Ich bin stolz, wenn ...
7. **Vergnügen:** Ich lache, wenn ...
8. **Inspiration:** Ich bin erhellt, weil ...
9. **Ehrfurcht:** Ich staune darüber, dass ...
10. **Liebe:** Ich liebe es, wenn ...



Gefühle sind das A und O

- » Emotional reife Menschen kommen bei Dates, im Bekanntenkreis sowie bei Arbeitskolleg*innen und Mitarbeiter*innen besser an.
- » Die eigenen Gefühle zu verstehen, dient als Kompass für bessere Entscheidungen und als Frühwarnsystem unserer psychischen Gesundheit.
- » Emotionen sind eng mit unseren Bedürfnissen, Motiven und Werten verknüpft und helfen rasch, neue Gewohnheiten zu formen – ohne endlose Wiederholungen.
- » Gute Gefühle erhöhen die Lebenserwartung, die Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität.
- » Gefühle werden zu unserem wichtigsten Wettbewerbsvorteil gegen künstliche Intelligenz in der neuen Arbeitswelt.

Die Methode besteht nun darin, jeden Tag die zehn Gefühle näher zu erkunden. Man geht in der Vorstellung durch, wann, wo und wie genau man dieses Gefühl erlebt. Was sieht man, was hört man, was spürt man, was riecht und was schmeckst man? Ein Zeitraum von mindestens drei Monaten ist für diese Übung empfohlen.

Dahinter steckt eine wichtige Erkenntnis der Neurowissenschaft: Entscheidend für den Erfolg ist dabei nicht, wie intensiv oder lange die Gefühle gespürt werden, sondern dass man die zehn guten Gefühle häufiger erlebt. Das ist eine wichtige Botschaft, die mit einem hartnäckigen Vorurteil aufräumt: Ein erfülltes Leben besteht aus dem Kontrast negativer wie positiver Emotionen. Man braucht nicht stundenlang in tiefstem Glückserleben zu versinken. Das Ziel ist, die Häufigkeit der guten Gefühle zu erhöhen. Das macht Menschen mental gesünder, stärker und zufriedener. Eigentlich sehr schön zu wissen, dass es so einfach ist.



NEUER RATGEBER AUS DER NEUROBIOLOGIE

Jetzt ist Schluss mit verstaubten Psycho-Tricks und einfältigen Kalendersprüchen: Das Buch „Gute Gefühle“ steckt voller praxistauglicher Strategien für mehr gute Gefühle. Denn Liebe, Gelassenheit und Freude machen uns stärker und das Leben einfach schöner! Hardcover, ISBN: 978-3-99060-350-5 Preis: 22 € www.gute-gefuehle.com

CARDIO VERSUS KRAFT

**Was ist das bessere „Abnehmtraining“?
Sechs Antworten vom Sportwissenschaftler
und Fitnessexperten Kurt Steinbauer.**

VON CHRISTOF DOMENIG */**

Die einen schnüren die Laufschuhe, die anderen greifen aus Überzeugung zu Hantel und Co. Doch welche Trainingsart eignet sich wirklich besser zum Kampf gegen ein paar überschüssige Kilos? Wir haben beim Fitnessexperten und Sportwissenschaftler Kurt Steinbauer nachgefragt und fassen die Erkenntnisse in sechs Punkten zusammen.



MAG. KURT STEINBAUER
ist Sportwissenschaftler, Leistungsdiagnostiker und Lauftrainer in Graz und Deutschlandsberg (St) und betreibt in Deutschlandsberg auch ein Fitnessstudio.
www.spiritofsports.at

*** CHRISTOF DOMENIG**
ist Chefredakteur von SPORTaktiv.

I. WAS EIGNET SICH BESSER ZUM ABNEHMEN: AUSDAUER- ODER KRAFTTRAINING?

Gleich eingangs die direkte Frage – und eine überraschend klare Antwort. Entgegen den widersprüchlichen Empfehlungen, die immer wieder kursieren, ist für Sportwissenschaftler Steinbauer die Antwort durch die wissenschaftliche Studienlage eindeutig: „Ausdauer-sport ist besser geeignet, um Gewicht zu verlieren“. Es gibt dabei allerdings doch einige „Wenns und Abers“ zu beachten.

Abnehmen funktioniert grundsätzlich bekanntlich durch eine negative Energiebilanz – es muss mehr Energie verbraucht werden, als zugeführt wird. „In der Praxis braucht es aber einen recht hohen zusätzlichen Energieverbrauch, um nur durch Sport abzunehmen. Mit moderaten Umfängen funktioniert es nicht, zumindest nicht ohne zusätzliche Ernährungsintervention“, erklärt Steinbauer. 1500 zusätzlich pro Woche durch Sport verbrauchte Kilokalorien (kcal) sind zum Abnehmen das Minimalziel, „wesentlich besser wird der Nutzen, wenn es Richtung 3000 kcal in der Woche geht. Bei noch höheren Sportumfängen wird dann der Zusatznutzen wieder schwächer.“ 2500 bis 3000 kcal durch Sport zusätzlich zu verbrauchen, ist also ein



guter Ansatz. „Wir sprechen hier allerdings von 30 oder mehr Laufkilometern“, gibt Steinbauer zu bedenken. Sporteinsteiger kommen gar nicht sinnvoll auf so ein Pensum, ohne sich zu überfordern.

Mit zwei einstündigen Laufeinheiten im „Wohlfühltempo“ etwa liegt man unter 1500 kcal und kann ohne zusätzliche Ernährungsintervention mit keinerlei „gewichtsregulierenden“ Effekten rechnen. „Viele scheinen zudem mehr Hunger zu bekommen, wenn sie mehr Sport betreiben“, weiß Steinbauer – dazu aber später mehr.

II. WELCHES AUSDAUERTRAINING SOLL MAN ZUM ABNEHMEN WÄHLEN?

Immer wieder geistert ja ein „Fettverbrennungspuls“ herum. Die Theorie besagt, dass man mit Training in einem moderaten Pulsbereich die Fettreserven zum Schmelzen bringt. „Der Körper bedient sich aber beim Sport nicht direkt an Bauch- oder Hüftfett“, stellt der Sportwissenschaftler eine gängige falsche Vorstellung richtig. Grundsätzlich erfolgt die Energieversorgung beim Sport bekanntlich einerseits über die limitierten Kohlenhydrat- bzw. Glykogenspeicher, auf die der Körper relativ einfach in jedem Belastungsbereich zugreifen kann. Bloß sind diese nach 1,5 Stunden leer. Andererseits sind Fette Energiequellen, die können aber nur im moderaten Pulsbereich verstoffwechselt werden. Ausdauersportler müssen daher für längere Belastungen ihren Fettstoffwechsel trainieren. Je besser man trainiert ist, desto ökonomischer funktioniert die Energiebereitstellung insgesamt und es gelingt dem Körper besser, sowohl Glykogen als auch Fettsäuren in den Muskeln einzuspeichern, die dann zur Energieversorgung im Sport herangezogen werden.

Immer wieder geistert ja ein „Fettverbrennungspuls“ herum. Die Theorie besagt, dass man mit Training in einem moderaten Pulsbereich die Fettreserven zum Schmelzen bringt. „Der Körper bedient sich aber beim Sport nicht direkt an Bauch- oder Hüftfett“.

Mit einem direkten Abbau von Körperfett hat das alles aber nichts zu tun. Wer etwa 2,5 Stunden pro Woche in Sport investiert, hat mit 2 Fettstoffwechseltrainings einen viel kleineren Energieumsatz als mit 3 x 50 Minuten Intervalltraining. Intervallbelastungen sind somit eindeutig der Vorzug zu geben, wenn das Ziel Abnehmen heißt. Mit Intervalltrainings lässt sich auch der Fitnesszustand am schnellsten steigern, was zu einem höheren Energieumsatz im Training führt.

III. WELCHE ROLLE SPIELT KRAFTTRAINING?

Trotz des eingangs Festgehaltenen ist auch Krafttraining wichtig. „Eine trainierte Muskulatur und höhere Muskelmasse erhöhen den Grundumsatz“, erklärt Kurt Steinbauer. Der „Sockel“, von dem aus der tägliche Energiebedarf gerechnet werden darf, ist also umso höher, umso mehr Muskelmasse vorhanden ist. Mit Krafttraining beeinflusst man auch das Verhältnis zwischen Muskulatur und Körperfett positiv. Und es wirkt einem natürlichen Muskelabbau entgegen, der ohne gezieltes Krafttraining ab etwa dem 30. Lebensjahr eintritt.



Auch hier gleich die wichtige Frage angehängt: Welche Art von Krafttraining soll fürs Abnehmen am besten durchgeführt werden? Man muss abwägen: „Bei einem klassischen Muskelaufbautraining ist der Kalorienumsatz im Training ziemlich klein, während er bei einem intensiven Kraftausdauertraining, etwa in Form eines Zirkeltrainings, während des Trainings sehr hoch ist“, sagt Steinbauer. Der positive Langzeiteffekt des Muskelaufbaus ist allerdings ebenfalls mitzubedenken. Die Praxiserfahrung zeigt dem Fitnessstudiobetreiber Steinbauer: „Mit reinem Krafttraining nimmt kaum jemand ab – es sei denn, man greift zusätzlich bewusst über die Ernährung ein.“

IV. WAS IST MIT DEM NACHBRENNEFFEKT?

Krafttraining setzt einen „Nachbrenneffekt“ in Gang, der Energieumsatz bleibt auch in den Stunden nach dem Training erhöht – das wird oft kolportiert als Grund, Krafttraining den Vorzug zu geben. Von Kurt Steinbauer gibt es hier einige wichtige Präzisierungen: „Den Nachbrenneffekt kann man sowohl mit Kraft- als auch mit Ausdauertraining in Gang setzen, aber immer nur mit sehr hohen Belastungen.“ Heißt beim Krafttraining etwa: drei Sätze und am Ende wirklich hart ausbe-

Wer sich bewusst ernährt, kann auch mit dem durchs höhere Sportpensum entstehenden zusätzlichen Hungergefühl bewusster umgehen und tappt weniger leicht in die „Belohnungsfalle“: „Ich hab ja Sport gemacht, jetzt muss ich es mit dem Essen nicht so genau nehmen“ – ein Irrglaube.

lasten, bis zum Versagen der Kraft. Im Ausdauerbereich würde sich etwa ein „Schnelligkeitsausdauertraining“ eignen: „Zum Beispiel 10 x 200 Meter sprinten mit jeweils 4 Minuten Pause“. Im Gesundheitssport trainiert jedoch kaum jemand mit so hohen Intensitäten, um vom Nachbrenneffekt wirklich zu profitieren, und für Sporteinsteiger ist so ein hartes Training gar nicht geeignet.

V. WARUM IST ES ALSO OHNE ERNÄHRUNGSINTERVENTION SO SCHWIERIG?

Weil, wie eingangs erwähnt, der zum Abnehmen benötigte Sportumfang ziemlich groß ist – während 500 kcal pro Tag (und damit 3500 kcal pro Woche) über die Ernährung vergleichsweise einfach einzusparen sind. Zur Einordnung: Um ein Kilogramm Körpergewicht abzunehmen, müssen 7000 kcal mehr verbraucht als zugeführt werden. Wichtig bei Ernährungsinterventionen ist, trotz Kaloriendefizit auf Ausgewogenheit und auf eine gute Versorgung mit Vitaminen und Nährstoffen zu achten.

Wer sich bewusst ernährt, kann auch mit dem durchs höhere Sportpensum entstehenden zusätzlichen Hungergefühl bewusster umgehen und tappt weniger leicht in die „Belohnungsfalle“: „Ich hab ja Sport gemacht, jetzt muss ich es mit dem Essen nicht so genau nehmen“ – ein Irrglaube.

VI: WELCHES FAZIT LÄSST SICH ZIEHEN?

Am besten dreht man an beiden Stellschrauben, Bewegung und Ernährung, gleichzeitig. „Die Ernährung steht dabei erfahrungsgemäß an oberster Stelle“, sagt Kurt Steinbauer – der aber auch betont, dass ein Abnehmen über die Ernährung allein eben auch nicht gut funktioniert: „Bewegung unterstützt beim Abnehmen und hilft, nicht wieder zuzunehmen.“

„Softer“ Sport allein aber, etwa viermal in der Woche eine halbe Stunde am Ergometer radeln, hat einen guten Gesundheitseffekt, ist zum Abnehmen aber nicht geeignet. Damit liegt man bei vielleicht 1000 kcal Verbrauch, die man meist unbewusst gleich wieder zuführt. „Mäßiger Sport führt manchmal eher zu mehr Gewicht, weil man das Gefühl hat, mehr essen zu dürfen“, sagt Steinbauer. Von der Sportseite ist Ausdauersport vorzuziehen – und von den gängigen und einfach durchzuführenden Sportarten ist wiederum Laufen am besten geeignet. Krafttraining allein ist kein „Abnehmtraining“, liefert jedoch wichtige Impulse und ist vor allem langfristig sowie für die Gesundheit enorm wichtig.

Der Sportwissenschaftler gibt allen, die mit ihrem Hosenbund oder der Waage hadern, abschließend noch einen Gedanken mit auf den Weg, der gerade im etwas vorgerückten Alter gilt: „Ein vielseitig trainierter Körper mit etwas mehr Gewicht ist wesentlich gesünder als ein schlanker, aber untrainierter Körper.“

KALORIENVERBRAUCH DURCH SPORT

Durchschnittswerte pro Stunde Sport zur Orientierung – berechnet von Sportwissenschaftler Kurt Steinbauer

- » **Laufen 8 km/h:** (75 kg) 620 kcal, (60 kg) 520 kcal
- » **Laufen 10 km/h:** 770 kcal, 650 kcal
- » **Intervalllauf:** 750-850 kcal, 640-710 kcal
- » **Ergometer 150 Watt:** 586 kcal
- » **Ergometer 80 Watt:** 313 kcal
- » **Zirkeltraining Cardio+Kraft:** 400-900 kcal*
- » **Muskelaufbautraining:** 370 kcal, 170 kcal
- » **Bergwandern:** 250-500 kcal
- » **Schwimmen:** 340-600 kcal

(*hängt stark vom Trainingszustand ab)



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 Hervis, Gigasport sowie bei ausgesuchten Sportfachhändlern erhältlich oder online abrufbar: www.sportaktiv.com

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

EIN **DUO** FÜR ALLE FÄLLE

Die beiden Sportwissenschaftler Manfred Simonitsch und Heimo Traninger spielen bei den Berufseuropameisterschaften eine wichtige Rolle. Sie bereiten die Teilnehmer*innen in speziellen Teamseminaren mental auf die Meisterschaften vor und betreuen sie auch während der Wettbewerbe, damit sie in den entscheidenden Momenten ihre volle Leistung abrufen können.

VON NICOLE MADLMAYR

Mit insgesamt 18 Medaillen war das Team Austria auch in diesem Jahr die erfolgreichste Nation bei den „EuroSkills“, der Berufseuropameisterschaft, die Anfang September im polnischen Danzig stattgefunden hat. Damit zählen die österreichischen Teilnehmer*innen erneut zu den Besten der Besten. Einen wichtigen Anteil an diesem Erfolg haben auch zwei Sportwissenschaftler: Manfred Simonitsch und Heimo Traninger bereiten die Teilnehmer bereits Monate zuvor auf die Meisterschaften vor und stehen ihnen auch während der Wettbewerbe zur Seite.

Denn Fachwissen allein reicht schon lange nicht mehr. Sich als Team zu fühlen, sich gegenseitig zu unterstützen und die mentale Stärke, in schwierigen Situationen ruhig zu bleiben und das Gelernte abrufen zu können, sind wesentliche Faktoren, um erfolgreich zu sein. Aus diesem Grund startet die Vorbereitung auf die „EuroSkills“ für die österreichischen Teilnehmer*innen bereits Monate vor den eigentlichen Wettbewerben – und zwar mit Teamseminaren. „Im Vordergrund stehen dabei Gruppendynamik, Mentaltraining und Teambuilding“, erklärt Manfred Simonitsch, Sportwissenschaftler aus Wels und seit 2016 im Betreuerstab. „Wir zeigen den Teilnehmern verschiedene Methoden, wie sie mit dem Stress und Druck während der Wettkampftage besser umgehen können. Sie lernen, fokussiert zu

bleiben – auch wenn Dinge anders als erwartet sind. In diesem Jahr zum Beispiel haben wir zwar besonders schön gewohnt, allerdings ein bisschen entfernt von der Wettkampfstätte. Das war nicht ganz optimal und trotzdem hat sich niemand davon ablenken lassen. Jeder kann aus dem Pool an Übungen und Strategien auf jene zurückgreifen, die für ihn selbst am besten sind. Und das ist das Großartige.“ Was den beiden Experten in diesem Jahr außerdem aufgefallen ist: Jene Teilnehmer*innen, die sich in den Teams engagieren und wertvoll für das gesamte Miteinander sind, schneiden auch bei den Wettkämpfen besonders gut ab.

Doch nicht nur eine intensive Vorbereitung ist wichtig. Nachdem die Teilnehmer an den einzelnen Wettbewerbstagen wie Hochleistungssportler arbeiten, stehen ihnen die beiden Sportwissenschaftler auch während der Wettbewerbe zur Seite. Deren eigentliche Arbeit beginnt dann meistens am Abend: Sie massieren und dehnen verspannte Muskeln, kleben unzählige Meter an Kinesiotapes und sorgen so für bestmögliche Regeneration und Entspannung. Schließlich müssen die Teilnehmer*innen an drei bis vier Tagen hintereinander in Topform bleiben und bestmöglich performen. Das ist eine große physische Herausforderung. „Wir wissen, dass Schmerz etwas ist, das am meisten irritiert und ablenkt“, erklärt Heimo Traninger. Der Grazer ist ebenfalls seit 2016 im Betreuerstab von „SkillsAustria“. „Darum ist es auch so wichtig, dass wir die Teilnehmer*innen bei der Regeneration unterstützen. Nur so können sie am nächsten Tag wieder vollkommen fit und leistungsfähig sein.“

Die beiden Sportwissenschaftler inmitten der Teamleader der „EuroSkills 2023“ (v. l.): Bernadette Hutter, Heimo Traninger, Manfred Simonitsch, Judith Rathmanner und Alexander Hiesberger.



Fotos: SkillsAustria

Die Wettbewerbe sind allerdings nicht nur körperlich sehr anstrengend, auch psychisch geraten manche Teilnehmer an ihre Grenzen. Extreme Nervosität kurz vor dem Wettkampf, der Druck, sein Land bestmöglich zu repräsentieren, Selbstzweifel und das Gefühl, im entscheidenden Moment seine Leistung nicht abrufen zu können – Simonitsch und Traninger wissen, wie wichtig Mindset-Arbeit ist. Aus diesem Grund stehen sie den Teilnehmer*innen auch mit psychosozialer Beratung zur Seite. „In diesen Momenten versuchen wir, sie aufzubauen, zu motivieren und sie daran zu erinnern, was wir mit ihnen während der Teamseminare trainiert haben“, sagt Simonitsch. „Wir helfen ihnen dabei, den Glauben an sich selbst wiederzufinden. Sie zählen ja nicht umsonst zu den Besten der Besten in ihrem Beruf.“

Bei den Teamseminaren lernen die Teilnehmer*innen, auch in schwierigen Situationen ruhig und fokussiert zu bleiben.



Im Vordergrund der Teamseminare stehen Gruppendynamik, Mentaltraining, Teambuilding und natürlich jede Menge Spaß.

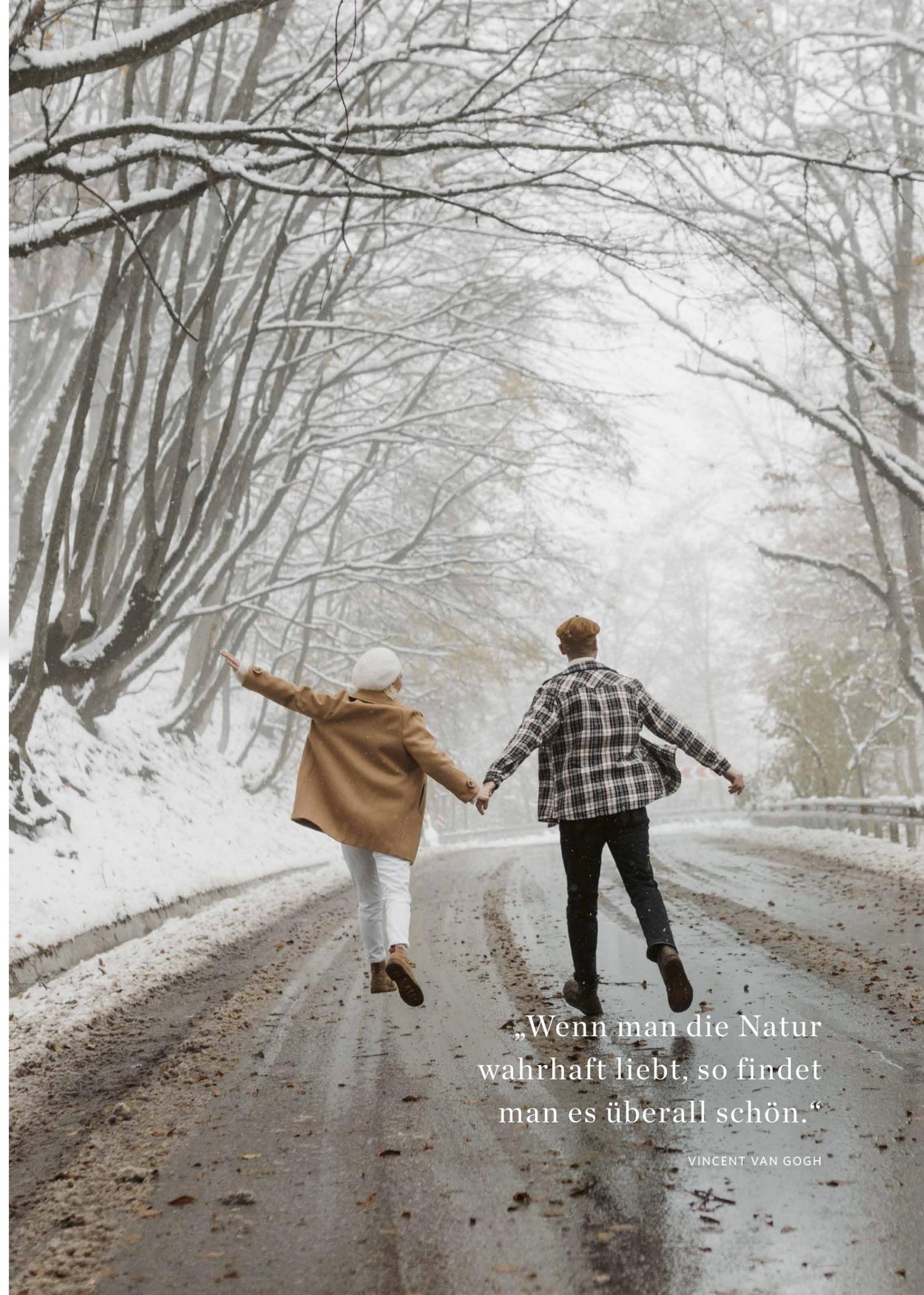
Auch für die beiden Sportwissenschaftler bedeuten die Wettkampftage Stress und Anspannung, doch sie sind Profis, sodass die Teilnehmer*innen immer auf sie zählen können. Selbst wenn die Umstände nicht optimal sind – wie etwa in diesem Jahr, als Manfred Simonitsch drei Tage lang mit Fieber zu kämpfen hatte. Auf seine eigene Leistung hatte das offenbar keinen Einfluss, denn nahezu alle seine Schützlinge haben es auf das Podest geschafft.

Die beiden sind übrigens überzeugt davon, dass die intensive Vorbereitung mit Schwerpunkt Teambuilding und Betreuung vor Ort auch den entscheidenden Unterschied zu anderen Ländern ausmacht. Dermaßen professionell – sowohl auf physischer als auch auf psychischer Ebene – würden nur wenige Länder arbeiten. Und der Erfolg gibt ihnen recht: Österreich ist die Nummer eins bei den „EuroSkills“ und unter den Top 10 bei den „WorldSkills“, den Weltmeisterschaften der Berufe.

STEIRISCHE LSB-KAMPAGNE

Im Herbst 2023 wurde von der steirischen Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung eine breite Informationskampagne für die steirische Lebens- und Sozialberatung (LSB) gestartet – mit neuer, steiermarkspezifischer Website www.gleichbesser.at, Plakaten, Hörfunkspots etc. Ziel: Gerade in Zeiten multipler Krisen noch vehementer auf die Leistungen der steirischen Lebens- und Sozialberater*innen mit ihren drei Fachbereichen – psychosoziale Beratung, sportwissenschaftliche Beratung und Ernährungsberatung – aufmerksam zu machen und den Menschen damit noch stärker bewusst zu machen, dass die Expertinnen und Experten der Lebens- und Sozialberatung die ersten Ansprechpersonen sind, wenn es um zentrale Fragen der Lebensgestaltung und der Gesundheit geht.

„Lebens- und Sozialberater*innen sind erreichbar, sie stellen die richtigen Fragen, sie hören zu und sie geben punktgenau jenes professionelle Feedback, das Menschen auch wirklich effektiv weiterhilft, damit es ihnen besser geht“, erläutert Obmann Andres Herz, MSc, den Hintergrund der Claims und Slogans – „Erst reden. Gleich besser“, „Wie geht es dir?“ und „Wie geht es dir wirklich?“ – der neuen Kampagne. Dazu gibt es auf der neuen Website www.gleichbesser.at Blogbeiträge von Expert*innen mit Schilderungen aus der Praxis und guten Tipps fürs Leben. Über eine Suchfunktion können alle steirischen Lebens- und Sozialberater*innen nach Fachgebieten und Standorten aufgerufen werden. Die Funktionen „Hilfe finden“ und „Hilfe geben“ unterstützen bei der Kontaktaufnahme. Neben der bereits bewährten Roadshow „Prävention 3.0“, die in einer weiteren Auflage Gemeinden die Möglichkeit gibt, kostenlos LSB-Impulsvorträge für ihre Bürger*innen zu buchen, ein weiteres Tool, um die Expertise der Lebens- und Sozialberatung als niedrigschwelliges Angebot im Dienste von Selbstermächtigung, Resilienz, Prävention, Gesundheitsförderung und Erfolg noch stärker zu positionieren.
www.gleichbesser.at



„Wenn man die Natur
wahrhaft liebt, so findet
man es überall schön.“

VINCENT VAN GOGH

Kontakt



BURGENLAND

Robert-Graf-Platz 1
7000 Eisenstadt
T 05/90907-3120
F 05/90907-3115
E marlene.wiedenhofer@wkbgl.d.at
<http://www.wko.at/branchen/b/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start.html>



KÄRNTEN

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



NIEDERÖSTERREICH

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



OBERÖSTERREICH

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



SALZBURG

Julius-Raab-Platz 1
5027 Salzburg
T 0662 8888 279
F 0662 8888 679279
E lebensberater@wks.at
<http://wko.at/sbg/lb>



STEIERMARK

Körblergasse 111-113
8010 Graz
T 0316/601-530
F 0316/601-424
E dienstleister@wkstmk.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
<http://www.personenberatung-personenbetreuung.at>



VORARLBERG

Wichnergasse 9
6800 Feldkirch
T 05522/305-279
F 05522/305-143
E Beratung@wkv.at
<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
<http://www.wko.at/wien/personenberatung>

