

Lebe

AUSGABE 11
Juli 2023

**Das Magazin
der Lebens- und
Sozialberatung**



12 / Staatlich geprüft

Upgrade für die Lebens- und Sozialberatung: die erste Zwischenbilanz nach der neuen LSB-Zugangsverordnung.

6 / Beratung für alle

Für eine sozial- und gesundheitspolitische Neuverortung psychosozialer Beratung – die Analyse des Bildungswissenschaftlers Josef Christian Aigner.

50 / Kraftvolles Marketing

Von der Trainingslehre zur Marketingstrategie: wie sportwissenschaftliche Beraterinnen und Berater ihre Zielgruppe ins Visier nehmen können.

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



KommR Susanne Rauch-Zehetner
Fachgruppenobfrau
Vorarlberg



Mag. Harald Janisch
Fachgruppenobmann
Wien

www.lebensberater.at

BEKENNTNIS ZUR BERATUNG



Mit unserem Know-how stehen wir Lebens- und Sozialberater*innen an den sozial- und gesundheitspolitischen Schnittstellen. Was uns auszeichnet, ist keine medizinische Expertise im engeren Sinn. Wir sind keine Ärztinnen bzw. Ärzte. Wir behandeln nicht erkrankte Menschen. Wir therapieren nicht. Weder physisch noch psychisch. Doch wer sind wir? Und was tun wir?

Als Lebens- und Sozialberater*innen – psychosoziale, sportwissenschaftliche bzw. Ernährungsberater*innen – unterstützen wir Menschen in den unterschiedlichsten Lebenssituationen dabei, sich gesund und (im weitesten Sinne) erfolgreich zu entwickeln. Wir beraten Menschen in Entscheidungs- und herausfordernden Lebenssituationen oder Krisen. Wir unterstützen Menschen dabei, körperliche und mentale Resilienz aufzubauen, um den Herausforderungen des Lebens gewachsen zu sein und ihre Lebens- und Leistungsziele zu erreichen. Um gesund zu leben und ihre Gesundheit zu erhalten. Um im Falle von Erkrankungen Kräfte zu mobilisieren, die sie in die Lage versetzen, mit Krankheiten fertigzuwerden oder umzugehen.

In diesem Sinne bieten wir Lebens- und Sozialberater*innen unseren Klient*innen – neben all den anderen Wirkungen und Effekten – jedenfalls eine gesundheitsfördernde Dienstleistung. Und wir tun das in einem dezidiert präventiven und begleitenden Kontext.

Faktum ist aber auch: Wer erkrankt, dessen Behandlung wird (wenigstens zu einem erheblichen Teil) aus Versicherungsleistungen gedeckt. Wer allerdings präventiv in seine Gesundheit und Leistungsfähigkeit investiert und somit dazu beiträgt, das Gesundheitssystem zu entlasten, muss diese Kosten nach wie vor aus der eigenen Tasche zahlen. Und das trotz immer dringlicher werdender politischer Bekenntnisse zur Bedeutung von Prävention als *dem* Schlüssel zur weiteren Finanzierbarkeit des Gesundheitssystems unter den Bedingungen des dramatischen demografischen Wandels. Erfreulicherweise ist es immer mehr Menschen ein Anliegen, von sich aus initiativ zu werden. Dennoch ist auch die öffentliche Hand gefordert ihrer Verantwortung gerecht zu werden.

Die österreichische Lebens- und Sozialberatung hat ihre „Hausaufgaben“ erledigt. Mit der neuen Zugangsverordnung wurde zuletzt die psychosoziale Beratung weiter aufgewertet und das Berufsprofil zusätzlich geschärft. Längst erfüllen wir die Funktion der viel zitierten vierten Säule des Gesundheitssystems. „Gesetzgeber und Gesundheitssystem sind gehalten, diesen Wert und das Potenzial psychosozialer Beratung anzuerkennen und entsprechend zu fördern, damit die Klientel psychosozialer Beratung nicht weiter zu Unrecht ohne jede Unterstützung bleibt“, fordert folgerichtig der Bildungswissenschaftler, Psychoanalytiker und Psychotherapeut Univ.-Prof. i.R. DDr. Josef Christian Aigner in einem richtungsweisenden Aufsatz, den Sie in dieser Ausgabe des Magazins „LEBE“ finden. Neben zahlreichen weiteren Beiträgen aus der Feder heimischer Lebens- und Sozialberater*innen.

Herzlich lade ich Sie ein, dieses vom Fachverband „Personenberatung und Personenbetreuung“ der Wirtschaftskammer Österreich als Ihrer Interessenvertretung herausgegebene Medium zu nutzen, um Ihre beruflichen Erkenntnisse, Erfahrungen, Kompetenzen und Projekte sichtbar zu machen.

Andreas Herz, MSc, Obmann des Fachverbands Personenberatung und Personenbetreuung

Beiträge und Anregungen an: lebe@cfauland.at

INHALT

6

LSB: PARADIGMENWECHSEL

Prävention, Prophylaxe, Entlastung: Für eine sozial- und gesundheitspolitische Neuverortung professioneller psychosozialer Beratung spricht sich der Bildungswissenschaftler Josef Christian Aigner in einem richtungsweisenden Grundsatzartikel aus.

12

STAATLICH GEPRÜFT

Eine neue Ära der Lebens- und Sozialberatung und der bedeutendste Schritt in der Entwicklung seit der Begründung als Gewerbe: Andreas Herz, MSc, Obmann des Fachverbands Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Österreich, mit einer ersten Bilanz der neuen LSB-Zugangsverordnung.



16

RECHT IN DER BERATUNG

Recht als Ressource in der psychosozialen Beratung: Berater*innen brauchen Sicherheit im Umgang mit Klient*innen. Dazu gehört es, sowohl den eigenen berufsrechtlichen Rahmen zu kennen als auch ein Grundverständnis von unserem Rechtssystem zu haben.



20

NARZISSMUSFALLE

Wie die besten Erziehungsabsichten Kinder zu Narzissten machen können, beschreibt die Wiener Lebensberaterin Helene Drexler in ihrem neuen Buch „Der große Erziehungsirrtum“.

22

GLÜCKSTRAINING

Leben im Hier und Jetzt: Wie wir es schaffen in Zeiten des Umbruchs wieder im Moment zu leben und selbstwirksam unseren Weg zu gehen. Glück kannst du trainieren. Notizen aus der LSB-Praxis.

25

KONFLIKTBERATUNG

Aus dem Werkzeugkoffer der psychosozialen Beratung: Wie sie mit ihren Klient*innen an der Überwindung von Konflikten und konfliktbeladenen Situationen arbeitet, schildert die Lebens- und Sozialberaterin Sabine Tritthart.



28

SELBSTOPTIMIERUNG

Bin ich o.k. – so wie ich bin? Das Selbst zwischen Optimierung und Akzeptanz. Der Lebensberater und OÖ-Berufssprecher Franz Landerl im Dialog mit dem Psychotherapeuten und Lebensberater Günther Bliem.

31

ZUKUNFT POSITIV SEHEN

Für einen Perspektivenwechseln im Blick auf die Zukunft spricht sich die Lebensberaterin Eveline Hahn in ihrem Statement aus.

32

LET'S WALK AND TALK

Wie der Jakobsweg ihre Beratungstätigkeit und ihr Leben positiv beeinflusste, schildert die Lebensberaterin Irene Eminger.

35

BUCHTIPPS

Von Hoffnung aus Krisen bis Menstruation festlich: Bücher aus dem LSB-Regal.



36

LSB & MIGRATION

Lebens- und Sozialberatung an der Schnittstelle von Flucht und Migration: wie man die Werkzeuge der Lebens- und Sozialberatung in der pädagogischen Arbeit mit Flüchtlingen und Migrant*innen einsetzen kann.

40

STOPPT GEWALT GEGEN FRAUEN

„StoP – Stadtteile ohne Partnergewalt“ nennt sich eine Initiative des Vereins Autonome Österreichische Frauenhäuser (AÖF). Ziel: Gewalt an Frauen im Alter durch aktive Nachbarschaft zu stoppen.

42

STRESSBEWÄLTIGUNG

Wenn es um Entlastung und einen positiven Umgang mit Stress geht, können Schreibprozesse sehr hilfreich sein. Von der Stressbewältigung mittels Bleistift und Papier.



45

SENSIBLE ZÜGEL

Pferde als Co-Coaches: Pferdegestützte Beratung erfährt immer mehr Beliebtheit in der Beratungsbranche. Nahezu jedes Anliegen kann mithilfe der Pferde bearbeitet werden – der Grund dafür liegt in der Ethologie dieser Tiere.

48

ANTI-STRESS-REZEPT

Ernährung ist eine Geheimwaffe gegen Stress. Bei der sogenannten Anti-Stress-Ernährung geht es einerseits um eine hohe Nährstoffdichte und andererseits darum, wie, wann und wo Nahrung aufgenommen wird.

50

KRAFTVOLLES MARKETING

Von der Trainingslehre zur Marketingstrategie: Wie sportwissenschaftliche Beraterinnen und Berater ihre Zielgruppen erreichen können: ein Denkanstoß für Bewegungsexpert*innen.

52

BUCHTIPPS

Noch mehr Bücher aus dem LSB-Regal.

53

AUS DEN BUNDESLÄNDERN

Das Institut Huemer im Bildungshaus Villa Rosental im oberösterreichischen Laakirchen begeht heuer sein 20-jähriges Jubiläum. Und die Zusammenarbeit zwischen der oberösterreichischen LSB-Berufsgruppe und den Radprofis von Hrinkow Advarcis geht weiter.

STAATLICH GEPRÜFT das E-Book zur neuen LSB-Zugangsverordnung:



- Neuverortung der psychosozialen Beratung
- Rahmencurriculum
- Curriculum-Struktur
- Lebens- und Sozialberatungs-Verordnung
- Befähigungsprüfungsordnung
- Gütesiegel „staatlich geprüft“
- Validierungsprozess
- Expert*innenpools
- Standes- und Ausübungsregeln

Alle Informationen zur neuen Verordnung zum Download bereit auf: www.lebensberater.at

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, 7, 9, 10, 15, 18, 21, 28, 31-33, 36-39, 48, 50) und pexels.com (S. 17, 22, 24, 25, 40-47, 55).



Für eine sozial- und gesundheitspolitische Neuverortung professioneller psychosozialer Beratung

Freiberufliche psychosoziale Beratung: Prävention, Prophylaxe, Entlastung.

Von **Univ.-Prof. i.R. DDr. Josef Christian Aigner**, Bildungswissenschaftler, Psychoanalytiker, Psychotherapeut, Universität Innsbruck; unter Mitarbeit von **Selina Steiner, BA, MA**, Erziehungswissenschaftlerin, psychosoziale Beraterin, und **Bernhard Moritz, MSc**, Gastdozent der „Internationalen Gesellschaft für systemische Therapie Heidelberg“ (IGST)



Univ.-Prof. i.R. DDr.
Josef Christian Aigner



Selina Steiner,
BA, MA



Bernhard
Moritz, MSc

einer Zeit, in der das Studium im Vergleich zu heute noch wenig verschult und vergleichsweise praxisorientiert war.

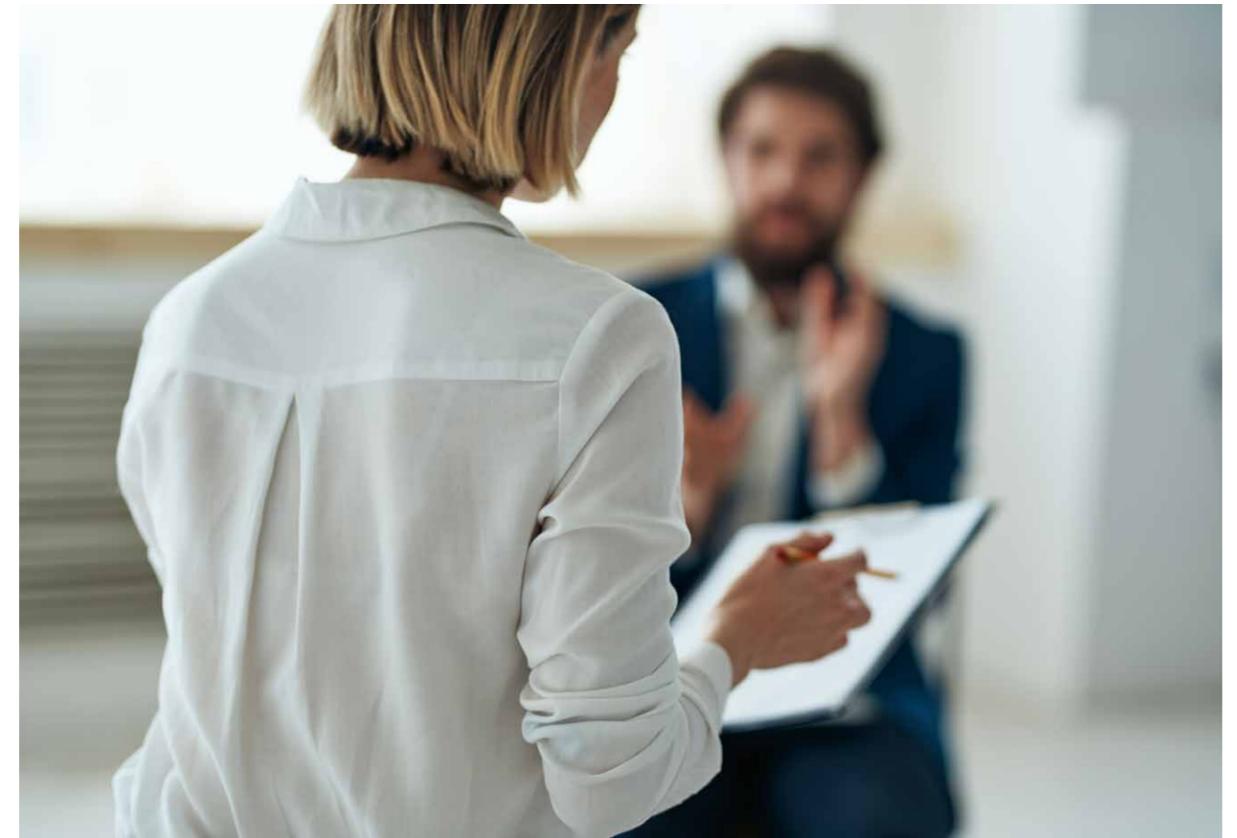
Was ich damit sagen will: *Beratung will (und muss) gelernt sein!* Beraten ist eine Profession, die bestimmte Haltungen, Regeln und Herangehensweisen erfordert, will sie Professionalität beanspruchen. Diese Regeln und Herangehensweisen, die verschiedenen human- und sozialwissenschaftlichen Ansätzen folgen (systemisch, personorientiert, tiefenpsychologisch u.a.m.) und bestimmten Problemereichen und Lebenslagen gewidmet sind (Erziehungs-, Familien-, Rehabilitations-, Ehe- und Partnerschaftsberatung u.a.m.), bedürfen eines eigenständigen Berufsprofils und müssen auch von der Ausbildung her stärker profiliert werden.

NEUE AUSBILDUNGSVERORDNUNG – AUF DEM WEG ZUR PROFESSIONALISIERUNG

Dies geschieht zurzeit mit einer Verordnung für „*das reglementierte Gewerbe der Lebens- und Sozialberatung (Lebens- und Sozialberatungs-Verordnung)*“.¹ Darin wird das Bemühen sichtbar, den Berufsstand mittels akademisch-universitärer Ansprüche und einer staatlichen, einem Bachelorgrad gleichwertigen Befähigungsprüfung (EQR/NQR Level VI) auf eine neue professionelle Basis zu stellen – in dreifacher Weise:

1. betreffend die *Gleichwertigkeit der psychosozialen Beratung* gegenüber anderen beratenden Berufen, die sich mit psychischer Gesundheit beschäftigen;
2. betreffend eine *positive und inhaltlich eigenständige Abgrenzung zur Psychotherapie* und weiteren mit psychischen Probleme befassten Berufsgruppen und
3. betreffend die Absicherung der Qualität von Beratung als wichtigem Schritt der *Verankerung von Prävention als vierte Säule des Gesundheitssystems*, womit psychosoziale Beratung bei Sozialversicherungen und anderen Institutionen als *zu fördernde Sozial- und Gesundheitsleistung* etabliert wird – ähnlich wie es in der betrieblichen Gesundheitsförderung schon in Ansätzen der Fall ist.

Man könnte hinsichtlich der Bedeutung der neuen Ausbildungsverordnung sogar noch einen Schritt weiter gehen: Betrachtet man die im neuen Modell festgelegten



Anforderungen, die andere Studienabschlüsse wie Psychologie, FH-Studiengänge soziale Arbeit u.a. benötigen, um einen Abschluss in psychosozialer Beratung zu erlangen, dann ergibt sich daraus auch, dass das mit dem Bachelor Professional beziehungsweise mit der gleichwertigen Befähigungsprüfung verbundene Curriculum zugleich einen neuen Standard für Beratungskompetenz generell darstellt.

So müssen hier Module zur „Methodik und Technik der Beratung“, zur „Krisenintervention“, zur „Einzel- und Gruppensupervision“ u.a.m. nachgemacht werden, um einen Abschluss in psychosozialer Beratung zu erreichen. Weiters verpflichtet die Verordnung für alle Zugänge zur psychosozialen Beratung zu themenspezifischen Spezialisierungsfeldern, in denen die gesetzlich vorgesehenen Tätigkeitsfelder der psychosozialen Beratung festgeschrieben sind.

Demzufolge wären diese Anforderungen – ich erinnere an meine eingangs erwähnten eigenen Zweifel nach Abschluss des Psychologiestudiums – auch für andere Berufe und Studien Voraussetzung, um wirklich professionell beraten zu können (so wie Psychologieabsolvent*innen beispielsweise ja auch für die „Klinische und Gesundheitspsychologie“ und die damit verbundenen Berufsberechtigungen – etwa Diagnostik – entsprechende Zusatzqualifikationen erwerben müssen).

So decken diese Anforderungen neben dem Erwerb fachwissenschaftlicher Kenntnisse, wie sie Universitäts-, Fachhochschulstudien und andere Ausbildungen vermitteln, auch den Aspekt *berufspraktischer Fertigkeiten und*

Feldkompetenzen ab, die in Uni- oder FH-Studien gar nicht oder nur eingeschränkt vermittelt werden.

PROBLEME DER ABGRENZUNG VON UND DER VERMISCHUNG MIT PSYCHOTHERAPIE

Eine der wichtigsten Unklarheiten bestand bisher in der Abgrenzung gegenüber anderen Professionen, v.a. gegenüber der Psychotherapie und der Psychologie. Immer wieder erleben wir in Diskussionen um die mit seelischem Wohlergehen befassten Berufe ein unschwer auch als „Futterneid“ zu erkennendes, sachlich problematisches Konkurrenzdenken. Dabei ist den Psychotherapeut*innen Anfang der 1990er-Jahre mit dem Psychotherapiegesetz ein großer berufspolitischer Wurf gelungen. Dem stehen Klinische und Gesundheitspsycholog*innen mit beratender und diagnostizierender Kompetenz gegenüber, und diese wiederum grenzen sich gegenüber den Lebens- und Sozialberater*innen, quasi am untersten Ende der Qualifikationsskala, ab.

In Österreich, wo die Psychotherapie – schon vor und erst recht nach dem Psychotherapiegesetz – stark an akademische Ausbildungsvereine und schließlich an Universitäten gebunden ist, ergibt sich allein daraus schon ein „Ansehensgefälle“ zulasten des seit 1989 als konzessioniertes Gewerbe geltenden Beratungsbereichs (der „Lebens- und Sozialberater*innen“). Die Ausbildung Letzterer erfolgte bisher bei verschiedensten Anbietern unterschiedlicher Qualität, mit einer gelegentlichen Affinität zu esoterischen und energetischen Verfahren, was das Ansehen nicht gerade hob. Nicht zu vergessen sind aber auch die starken standes-

¹ Im Detail dazu siehe: BUNDESGESETZBLATT FÜR DIE REPUBLIK ÖSTERREICH, Jg. 2022, 21. März 2022 (Teil II), 116. Verordnung: Lebens- und Sozialberatungs-Verordnung

und berufspolitischen Spannungen, die durch unterschiedliche Zuordnung zum Gesundheitsministerium einerseits (Psychotherapie), dem Wirtschaftsministerium andererseits (Lebens- und Sozialberatung) verstärkt wurden (vgl. Reichel 2022).²

In der universitären Aus- und Weiterbildung für unterschiedliche psychosoziale Berufsgruppen und für Psychotherapeut*innen sah ich es immer als Problem an, dass psychosoziale oder pädagogische Dienstleistungen im Vergleich zur Psychotherapie tendenziell entwertet wurden („nur“ Beratung). Eine derart hierarchisierende Abwertung gegenüber der Psychotherapie als der angeblich „wichtigeren“ Interventionsform ist sachlich aber durch nichts gerechtfertigt.

Eine fachwissenschaftlich wie praxisfundierte Beratung ist einfach etwas *anderes* als Psychotherapie oder ein vorwiegend auf Diagnostik basierendes Gespräch bei Psycholog*innen. Sie muss in bestimmten Fällen zum Einsatz kommen, wenn es gilt vorzubeugen oder Psychotherapie nicht notwendig und indiziert ist – was aber keine wie immer geartete Unterordnung oder Geringschätzung („Psychotherapie light“, wie manche meinen) bedeutet. Der Unterschied wird schon allein dadurch evident, dass die Aufnahme einer Psychotherapie, will sie durch die Krankenkasse bezuschusst oder finanziert werden, streng genommen eine sogenannte *krankheitswertige Störung* verlangt, da die Sozialversicherung nur eine *Krankenbehandlung* finanzieren darf.³ Das findet sich auch auf den meisten Homepages von Psychotherapiepraxen.

Auch Fachleute in der Bundesrepublik betonen, wie wichtig es sei, „zwischen *Leidens- und Lebenskrisen*, mit denen man umgehen kann, und solchen, die das natürliche Anpassungs- und Bewältigungsvermögen übersteigen, mit denen man also nicht mehr selbst zurechtkommt, zu unterscheiden“.⁴ Dann ist Psychotherapie indiziert. Diese Unterscheidung geschieht aber zu wenig, sodass unbeachtet bleibt, dass nicht jede Lebenskrise, Trennungserfahrung, berufliche Umbruchsituation u.a.m. eine „krankheitswertige seelische Störung“ ist und keine Psychotherapie-Indikation darstellt.⁵

Eine genauere Trennlinie zwischen den Zuständigkeitsbereichen von Therapie und Beratung wird je nach theoretischem Standpunkt bzw. Schulen und Richtungen unterschiedlich argumentiert. Allen gemeinsam sind jedoch die unterschiedlichen Fokussierungen und damit auch Indikationen: Psychotherapie orientiert sich tendenziell an langfristig verfestigten, sich lebensgeschichtlich wiederholenden intrapsychischen Mustern und Struktu-

ren als Quelle von krankheitswertigen, lebensbeeinträchtigenden Leidenszuständen und konzentriert sich auf deren langfristige, persönlichkeitsumfassende Veränderung mit dem Ziel, die daraus resultierenden Deutungs-, Erlebens- und Verhaltensweisen zu verändern. Psychosoziale Beratung hingegen fokussiert klarer abgesteckte *Problem- bzw. Entwicklungsbereiche*, adressiert gezielter problemrelevante psychische, aber ebenso *soziale bzw. Lebensweltfaktoren* sowie die Schnittstellen zwischen diesen Bereichen und zielt auf eine raschere Veränderung dieser im Dienste der konkreten Problembewältigung und der Stärkung von Problemlösekompetenz ab.

VERGLEICH MIT ANDEREN LÄNDERN

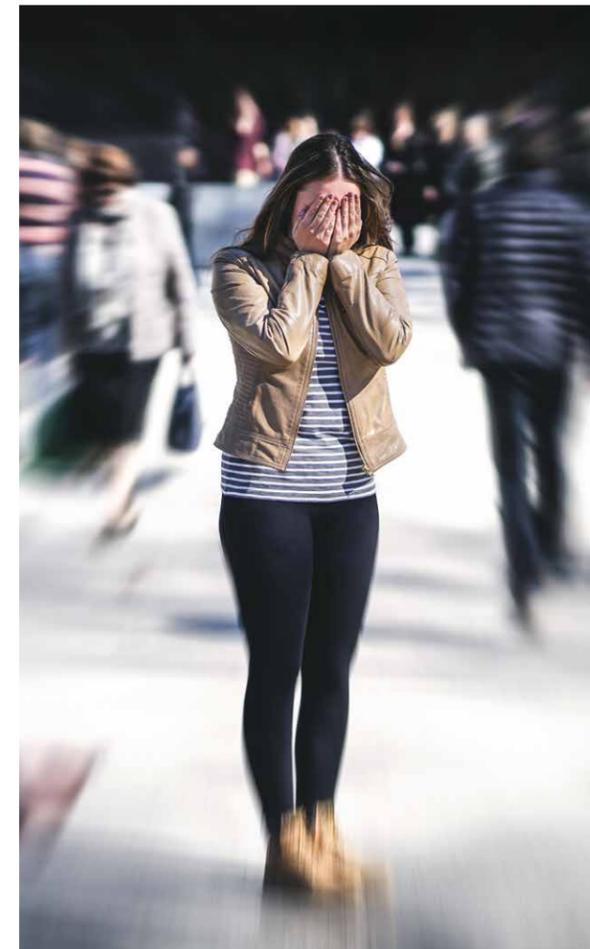
Ähnlich sieht es betreffend Unterstützung der Klient*innen psychosozialer Beratung in anderen europäischen Ländern und in den USA aus. Wer zu freiberuflichen psychosozialen Berater*innen geht, muss alles selbst bezahlen (im Gegensatz zu institutioneller Beratung). So zeigt auch eine der wenigen deutschen Studien⁶ zu diesem Problembereich (Mattern 2001), dass die Klient*innen in Beratungspraxen für diese Hilfestellung so gut wie immer selbst bezahlen müssen und dass trotz der Bemühung um „soziale“ Honorarsätze klar ist, „dass wir einen großen Teil der Bevölkerung mit unseren Diensten nicht erreichen konnten, weil dieser nicht über die finanziellen Mittel dafür verfügt“ (S. 2; Hervh. JCA).⁷

Zwar kommen die Krankenkassen in *Deutschland* – umfangreicher als in Österreich – für Psychotherapiekosten auf, wenn sie von Fachleuten empfohlen wird, aber auch nur im Fall einer medizinischen Indikation. Bei vielen schwer zu bewältigenden Lebenssituationen ist dies aber nicht der Fall und eine Psychotherapie auch nicht das Mittel der Wahl (Mattern, 2001, S. 2 f.). Das bedeutet, dass alle Beratungsleistungen außerhalb institutioneller Angebote im vollen Umfang selbst bezahlt werden müssen.

In den *Vereinigten Staaten*, wo sich eine „Psychotherapiekultur“ derer, die sich's leisten können, etabliert hat, gehört es für viele quasi zum guten Ton, in der Psychotherapie eine Hebung der Lebensqualität zu suchen („Psychotherapie ist ein beliebtes Unterhaltungsthema“ – Giesekeus 2022, S. 88). Dabei wird die mangelnde Trennschärfe zwischen Psychotherapie und Beratung besonders sichtbar, wie es in einer ARD-Dokumentation über New York als „Eldorado der Psychotherapie“ anhand einer Patientenaussage auf den Punkt gebracht wird: „Ich verstehe mein Leben besser. Ich habe ein klareres Bild, warum ich bin, wer ich bin. Und ich habe eine größere Klarheit gewonnen, was

ich aus meinem Leben machen will.“ Hand aufs Herz: Aus fachdifferenzierender Sicht stehen diese Ergebnisse doch auf der To-do-Liste von Beratungen, nicht oder weniger von Psychotherapien. Gerade Problemstellungen wie diese beschreiben den Bedarf nach einer *halt- und/oder orientierungsstiftenden beratenden, begleitenden Intervention*, wie Beratung sie bieten kann.

Es gibt im Beratungsverständnis („Counseling“) in den USA aber auch einen für unsere Belange wichtigen Aspekt: Danach wird es geradezu als Vorteil gesehen, dass Counseling als niederschwelliger erlebt wird und als weniger von einem Therapeut-Patient-Machtgefälle geprägt. Besonders Letzteres bedeutet auch, dass Hilfe bei psychosozialen Nöten durch Beratung „entstigmatisiert“ und entpathologisiert wird (Giesekeus 2022, S. 90).⁸



In *Großbritannien* versteht man Beratung – in Abgrenzung zur Psychotherapie – als Intervention, die sich verstärkt auf *das „Hier und Jetzt“* fokussiert und auf eher kurzfristige Effekte abzielt (Psychotherapie hingegen auf längerfristige Transformationsprozesse). Auch dadurch wird die Schwelle, sich bei Problemen professionellen Rat einzuholen, im Vergleich zur Aufnahme psychotherapeutischer Behandlungen merklich gesenkt (vgl. Ruch 2022, S. 68).⁹

Resümierend muss man allerdings – besonders was Länder wie Österreich, Deutschland oder die USA betrifft – feststellen, dass *psychosoziale Beratung nicht „als ein gesellschaftliches Gut, das allen Bevölkerungsteilen unabhängig vom Beratungsanlass zur Verfügung stehen soll, klassifiziert“* wird (Mattern 2001, S. 41 – Hervh. JCA). Deshalb müssen Bürger*innen – wie gesagt mit Ausnahme geförderter Beratungsinstitutionen – ohne Unterstützung selbst dafür Sorge tragen. Ergo: „Wir haben keine wirkliche Lobby“ (ebd.; Hervh. JCA).

Dabei wissen wir, dass *Beratungsleistungen heute immer notwendiger* werden (Belardi 2011)¹⁰, was von mehreren gesellschaftlichen Hintergründen herrührt wie Industrialisierung, Lockerung der traditionellen Bindungen in der Familie, Abnahme der Bedeutung der Religionsgemeinschaften, Wertewandel, Individualisierung und Entsolidarisierung, Beschaffenheit der Arbeitswelt und alle damit verbundenen Schwierigkeiten – wofür der Soziologe Ulrich Beck (2003) den Begriff „Risikogesellschaft“ geprägt hat¹¹: Diese Lebenswelten werden komplexer und damit problemanfälliger, gleichzeitig werden soziale Unterstützungsangebote sowie (normative) Orientierungsangebote weniger, was die Anforderungen an ein individuelles „Management“ der Lebensbewältigung erhöht. Böhnisch et al. (2009)¹² haben psychosoziale Beratung und ihre Notwendigkeit deshalb sogar als „Hilfelform der zweiten Moderne“ bezeichnet.

FÜR DIE ETABLIERUNG EINES NEUEN BERUFSBILDES VON BERATUNG IN ÖSTERREICH: FRÜHE INTERVENTION - PRÄVENTION - RESILIENZ - ENTLASTUNG DES GESUNDHEITSSYSTEMS

Nun zeigen berufliche und kollegiale Erfahrungen, dass auch hierzulande Psychotherapie oft ohne entsprechende Indikation, aber doch mit Zuschüssen in Anspruch genommen wird.¹³ So stellen auch hierzulande Lebensprobleme wie Unzufriedenheit mit der Partnerschaft, im Beruf, mangelnde Sinngebung oder Zukunftsunsicherheit häufig Anmeldegründe bei Psychotherapeut*innen dar. Zwar ist nach österreichischem Gesetz Psychotherapie auch für Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitsförderung zuständig, aber sinngemäß und im Wesentlichen doch im

² Reichel, Rene (2022). Beratung in Österreich – ziemlich anders. In: Bräutigam, B.; Hörmann, M.; Märtens, M. (Hg.): Alles Erfindung? Länderübergreifende Perspektiven von Beratung und Psychotherapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht. S. 39–50.

³ Krankheitswertige seelische Störungen sind psychosozial oder auch psychosomatisch bedingte Verhaltensstörungen und Leidenszustände (§ 1 Abs. 1 des Psychotherapiegesetzes, BGBl.Nr. 361/1990). Sie werden auch als individuelle Bewältigungsversuche mit inadäquaten Mitteln verstanden. Siehe file:///C:/Users/JCA/Downloads/Diagnostik-Leitlinie_28.04.2020_barrierefrei_(BMSGPK).pdf.

⁴ <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/ratgeber-archiv/artikel/therapiebeduerftigkeit-psychischer-erkrankung-ausmass-und-auspraegung-subjektiven-leidens-sowie-faehigkeit-zur-alltagbewaeltigung-sind-wegweisend/>

⁵ Dies wäre erst der Fall bei Befindlichkeiten, die so stark ausgeprägt und langdauernd sind, dass die Betroffenen einen starken Leidensdruck und/oder Funktions-einschränkungen im Alltag erleben (<https://www.psychotherapie-dr-leopold.de/psychotherapie/>).

⁶ Es gibt tatsächlich nach eingehender Recherche und übereinstimmender Expert*innen-Meinung ganz wenig Forschung und empirisches Material zu Wert und Funktion von Beratung, so als ob sich auch darin die Geringschätzung dieses Dienstleistungsangebots im Rahmen der Gesundheitspolitik widerspiegelte.

⁷ Mattern, Michael. Strukturen, Funktionen und kultur-historische Entwicklung der psychosozialen Beratungsstellen mit dem Angebot gebührenfreier Lebensberatung in Deutschland und in den USA. Diss., Hildesheim 2001.

⁸ Giesekeus, Ulrich (2022). Beratung, Psychotherapie und Klinische Psychologie im Vergleich zur sozialpsychologischen Landschaft der USA. In: Bräutigam, B. et al. A.a.O., S. 83–91.

⁹ Ruch, Gillian (2022). Nichts Neues unter der Sonne. Beziehungsbasierte Praxis in der britischen Sozialarbeit und ihre Beziehung zu Beratung und Psychotherapie. In: Bräutigam, B. et al., a.a.O. S. 67–81.

¹⁰ Belardi, Nando (2011). Beratung. Eine sozialpädagogische Einführung. Weinheim: Beltz.

¹¹ Beck, Ulrich (2003). Risikogesellschaft. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.

¹² Böhnisch, Lothar; Lenz, Karl; Schröder, Wolfgang (2009). Sozialisation und Bewältigung. Weinheim: Beltz.

¹³ Was nicht so missverstanden werden soll, dass es nicht auch im Bereich der Psychotherapie Versorgungsgenpässe und zu geringe Förderungen für Patient*innen – wie der geringe Kassenzuschuss, wenn kein geförderter „Modellplatz“ zur Verfügung steht – gibt. Eine genauere Indikation könnte hier sogar helfen.



Rahmen des Vorliegens einer anhaltenden bzw. diagnostisch festgestellten seelischen Störung. Wenn aber andere Probleme zu Psychotherapeut*innen geschickt werden, stellt das wie gesagt eine *ethisch und fachlich problematische Therapeutisierung und Pathologisierung* psychosozialer Problemlagen dar.

Wie wir noch sehen werden, ist eine Vermischung von Beratungsanlässen und Psychotherapie-Indikation letztlich auch noch eine Frage der Kosten für die öffentliche Hand, weil psychotherapeutische Behandlungen in der Regel eine längere Dauer aufweisen, während *Einsparungen durch kürzere und kostengünstigere Beratungsleistungen* versäumt werden.

Als Besonderheiten psychosozialer Beratung gegenüber anderen Interventionen jedenfalls gelten

- eine *frühe Intervention*, damit zusammenhängend
- der *Präventionsaspekt* und schließlich damit einhergehende
- das Erreichen nachhaltiger *Resilienz* gegen psychosoziale Belastungen und
- die Entlastung des *Gesundheitssystems*

Im Einzelnen bedeutet das:

- Frühe Intervention:**
Eine Interventionsmöglichkeit noch, bevor weitergehende Krankenstände oder teurere Behandlungen notwendig werden, ist eines der „*Markenzeichen*“ psychosozialer Beratung. Dadurch können längere oder verspätete Interventionen überflüssig werden.
- Präventionsaspekt:**
Der *Präventionscharakter* von psychosozialer Beratung¹⁴ kann nicht genügend hervorgehoben werden: Dabei schlagen nicht nur *Einsparungen* im Vergleich zu psychotherapeutischen oder psychiatrischen

Diensten zu Buche, die erst nach längerer Leidensphase und dann kostenintensiv zur Anwendung kommen. Psychotherapeutische Interventionen können auch ausschließlich reaktiv agieren (also nach Eintritt eines beträchtlichen Leidenszustands), Beratung jedoch kann *vielfach schon zur Verhinderung schwerwiegender psychischer oder psychosomatischer Probleme* eingesetzt werden, womit belastenden Zuständen präventiv begegnet wird.

- Resilienz:**
Einhergehend mit dem Präventionsaspekt ist auch das Ziel, mehr Selbstbestimmung und Autonomie im Umgang mit Belastungen zu erreichen, was zu einer *erhöhten Resilienz* beiträgt.
- Entlastung des Gesundheitssystems:**
Diese ergibt sich folgerichtig aus a) und b), weil Klient*innen von Beratung aufgrund der frühen, präventiv wirksamen Intervention oft gar nicht mit anderen Einrichtungen des Gesundheitssystems in Berührung kommen müssen (dazu im Detail weiter unten).

Psychosoziale Beratung bezieht sich wie schon erwähnt immer auf die *gesamte Lebenswelt* und die Möglichkeiten der *Lebensbewältigung* der Betroffenen, also auf das *soziale Umfeld* und die *gesellschaftlichen Lebensbedingungen* sowie deren Veränderung. Psychotherapie hingegen ist tendenziell eher auf die *Innenwelt* und *seelische Konflikte* fokussiert. Somit werden umgebende Netzwerke der Klient*innen, ihr Umfeld und seine Ressourcen mit einbezogen. Psychosoziale Beratung agiert hier also *lebenswelt- und chancenorientiert*.¹⁵

Betrachten wir in diesem Sinn als ein Beispiel sinnvoller Prävention etwa die Gefährdung vieler Menschen in der sogenannten „erschöpften Gesellschaft“¹⁶ durch Burnouts, die heute in vielen Bereichen leider zum Arbeitsalltag gehören. Bei frühzeitiger Bearbeitung vor Ausbruch würde nämlich in vielen Fällen gar keine psychotherapeutische oder medizinische Behandlung benötigt werden, sondern eine *Umorganisation des Alltags und der Work-Life-Balance*, wie Beratung sie anregen kann.

Oder denken wir an gesundheitsgefährdende Probleme wie Rauchen, Alkoholismus, Fehlernährung, Bewegungsmangel, pathogene Arbeitskonflikte usw.: letztlich *alles Fragestellungen für psychosoziale Beratung und nicht für Psychotherapien* bzw. Letzteres nur dann, wenn sich die Probleme zu einem manifesten seelischen oder psychosomatischen Leiden ausgewachsen haben. Oder man denke an die zeitgemäßen Verunsicherungen bei Jung und Alt wegen *normierender idealisierter Körperbilder und anderer fragwürdiger Botschaften aus den „sozialen Medien“*, die zu massiven Krisen und seelischen Problemen führen können.

Auch die Beratung alter Menschen steht diesen bei niedergelassenen Berater*innen nicht kostenfrei oder wenigstens unterstützt zur Verfügung.

Halten wir also noch einmal diesen *präventiven Charakter psychosozialer Beratung*, bevor krisenhafte Situationen sich verschärfen können, als spezielles Hilfsangebot fest. Diese Art *prophylaktischer Intervention* enthält zugleich auch einen „*emanzipatorischen*“ Aspekt, *Menschen „zur Auseinandersetzung mit psychosozialen Problemen und Konflikten fähiger zu machen“* (Naaf, 1987, S. 239).¹⁷ Und dies schließt nicht zuletzt auch den gesundheitspolitisch wichtigen Faktor der Resilienz, also Widerstandsfähigkeit gegen verschiedene Belastungen, mit ein.

ENTLASTUNG DES GESUNDHEITSSYSTEMS

Diese eminent wichtigen Chancen und Funktionen psychosozialer Beratung einschließlich der Einsparungspotenziale scheinen vielen Verantwortlichen in Politik und Krankenkassenmanagement bis heute aber nicht ausreichend bewusst zu sein.

Doch die bisher genannten Vorteile sind noch nicht alles: Psychosoziale Beratung kann – wie eine Untersuchung von Klann und Hahlweg (1994)¹⁸ bezüglich mehrerer Lebensbereiche zeigte – *auch zur Linderung bereits bestehender psychischer bzw. psychosomatischer Leiden* beitragen:

„*Nach der Beratung zeigten sich statistisch signifikante Verbesserungen in Bezug auf die körperlichen Beschwerden und die depressive Befindlichkeit, die Anzahl der Konfliktbereiche, die globale Zufriedenheit mit der Partnerschaft, die affektive Kommunikation, das Problemlösen, die Freizeitgestaltung und die Sexualität.*“ (S. 22 – hvg. v. JCA).

Damit wird das Gesundheitssystem auch direkt und unmittelbar entlastet. Dies zeigen auch Erfahrungen der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e.V., wonach Beratung im Anfangsstadium einer psychosomatischen Erkrankung den *Krankheitsverlauf verkürzen* und eine *Chronifizierung der Probleme verhindern* kann: So „*werden Klinikaufenthalte und teure Langzeitbehandlungen vermieden*“ (1995).¹⁹ Die Bildung von Symptomen kann durch den kompetenteren Umgang mit den eigenen Problemen²⁰ verhindert werden (ebd., S. 46). Die durch Beratung geförderte „*Entwicklung und Differenzierung eigener Möglichkeiten und Ressourcen* schafft zugleich bessere Voraussetzungen für den Umgang mit möglichen zukünftigen Problemen“, wodurch in vielen Fällen etwa auch das *Aufsuchen verschiedener Ärzte, wie es*

oft zu beobachten ist, vermindert wird (ebd.).

Dass Beratung – u.a. durch die mögliche Vermeidung von Psychotherapie oder psychiatrischer Behandlung – an sich schon ein kostensparendes Verfahren darstellt, ist also trotz bescheidener Forschungslage durch die genannten präventiven Effekte ausreichend nachvollziehbar (Schrödter 1994, S. 112).²¹

EIN PRÄVENTIVES, RESILLENZFÖRDERNDES HILFSANGEBOT – UND DAS FÜR ALLE

Das Berufsbild der psychosozialen Beratung muss also *weg von einer Art zweitklassigen „Hilfsfunktion“ im Vergleich zur Psychotherapie*. Ein erster Schritt dazu ist mit der neuen Ausbildungsverordnung und der damit einhergehenden Professionalisierung getan. Jetzt müssen weitere folgen.

Dass eine Berechnung der einzusparenden Kosten bei verstärkter Förderung psychosozialer Beratung schwierig ist, bedeutet nicht, dass diese nicht existierten. Es bedürfte dazu gezielter Erhebungen im Vergleich zu Psychotherapie- bzw. Psychiatriebehandlungskosten.²² Jedenfalls sollte Beratung im Sinne einer frühen helfenden Intervention und Prävention auch aus volkswirtschaftlicher Sicht als professionelles, kostensparendes Problemlösungskonzept anerkannt werden.

Erklärtes Ziel der Sozial- und Gesundheitspolitik muss es schließlich auch sein, *den Menschen ein ausreichendes Angebot an niederschweligen Hilfen zu gewährleisten*. Wir wissen um die Auslastung, ja Überbelegung institutioneller Beratungsstellen und deren ständigen Ruf nach mehr Mittel und Personal. Eine Förderung Ratsuchender in niedergelassenen Beratungspraxen hätte dabei den weiteren Vorteil, dass zusätzliche institutionelle Kosten eingespart werden könnten, weil dies *ohne jegliche Verwaltungs- und Betriebsmittelkosten* und *ohne logistische Probleme* rund um Beratungsinstitutionen kostengünstig zu bewerkstelligen wäre.

Gesetzgeber und Gesundheitssystem sind gehalten, diesen Wert und das Potenzial psychosozialer Beratung anzuerkennen und entsprechend zu fördern, damit die Klientel psychosozialer Beratung nicht weiter zu Unrecht ohne jede Unterstützung bleibt.

Mit der neuen Ausbildungsverordnung für die psychosoziale Beratung im Rahmen der Lebens- und Sozialberaterverordnung 2022 hat der Gesetzgeber jedenfalls die Grundlage dafür geschaffen, psychosoziale Beratung als wesentliche vierte Säule im Kontext des Umgangs mit psychischen und psychosozialen Problemen zu etablieren.

Innsbruck im März 2023

¹⁷ Naaf, Siegfried. Psychologische Beratungsstellen – ihre Arbeitsfelder, Arbeitsformen und Zielsetzungen, in: Wege zum Menschen, 39. Jg., 1987, S. 236–240

¹⁸ Klann, Notker; Hahlweg, Kurt: Bestandsaufnahme in der institutionellen Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Stuttgart 1994.

¹⁹ Hannoversche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e.V. (1995). Die Kosten-Nutzen-Frage für die psychologische Beratungsarbeit unserer Beratungsstelle, in: Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e.V.: Schwerpunkt: Evaluation der Beratung, Informationsrundschreiben Nr. 190, München.

²⁰ Deutscher Arbeitskreis für Jugend-, Ehe- und Familienberatung (1998): Institutionelle Beratung im Bereich der Erziehungsberatung, Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Partnerschafts- und Sexualberatung, in: Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e.V.: Beratungsführer, Band 1, 1998, S. 9

²¹ Schrödter, Wolfgang (1994). Institutionelle Psychologische Beratung in kirchlicher Trägerschaft, in: Wege zum Menschen, 46. Jg., S. 102–113

²² Lücke-Janssen, H.(1993). Überlegungen zu einer Kosten-Nutzen-Analyse für den Bereich psychologische Beratungsarbeit, in: Evangelische Konferenz für Familien- und Lebensberatung e.V. (Hg.): Informationsheft 2, S. 35

¹⁴ 1989 wurde bei Etablierung der Lebens- und Sozialberatung als 4. Säule im österreichischen Gesundheitssystem dieser ja eigentlich ein Schwerpunkt ‚Prävention‘ zugeschrieben. Im Gegensatz dazu stehen für die Prävention aber keinerlei finanzielle Ressourcen seitens der Krankenkassen zur Verfügung. Das Präventionsthema ist daher ein stark politisches Thema und muss auch – endlich – von den dort Verantwortlichen aufgegriffen werden.

¹⁵ Wesenberg, Sandra; Kupfer, Annett, Gahlleitner, Silke; Nestmann, Frank (2022). Beratung und Psychotherapie auf der Suche nach Eigenständigkeit und Kooperation. In: Bräutigam, B. et al. (Hg.). A.a.O. S. 15–37.

¹⁶ Ehrenberg, Alain (2015). Das erschöpfte Selbst: Depression und Gesellschaft in der Gegenwart. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.

STAATLICH GEPRÜFT: EINE NEUE ÄRA DER LEBENS- UND SOZIALBERATUNG

Der bedeutendste Schritt in der Entwicklung der Lebens- und Sozialberatung seit deren Begründung als Gewerbe: **Andreas Herz, MSc**, Obmann des Fachverbands **Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Österreich**, mit einer ersten Bilanz der neuen Zugangsverordnung für das Gewerbe der Lebens- und Sozialberatung (LSB).



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

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 nun auch 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.“

Der Fachverband „Personenberatung und Personenbetreuung“ der WKO als berufliche Standes- und Interessenvertretung der österreichischen Lebens- und Sozialberater*innen hat die neue Ausbildungsverordnung als Service für Mitglieder und Interessierte in einem E-Book informativ aufbereitet. Es enthält neben dem auch in diesem Magazin publizierten Grundsatzartikel zur „sozial- und gesundheitspolitischen Neuverortung professioneller psychosozialer Beratung“ die „Lebens- und Sozialberatungs-Verordnung“ im Wortlaut, ein Rahmencurriculum sowie eine exemplarische Curriculum-Struktur zur Zertifizierung von Lehrgängen, schließlich die Befähigungsprüfungsordnung, Erläuterungen zur Validierung – sprich: Anerkennung – externer Ausbildungsinhalte, weiters Informationen zu den Voraussetzungen für die Aufnahme in die LSB-Expert*innenpools sowie die Standes- und Ausübungsregeln. Ein geballtes Informationspaket, das auf der Homepage www.lebensberater.at auch zum Download bereitsteht.

“**Das Feedback unter den Mitgliedern ist durchwegs positiv bis begeistert. Unsere Mitglieder spüren, dass sich etwas bewegt, dass etwas weitergeht und dass sie davon in ihrer beruflichen Tätigkeit auch ganz persönlich profitieren können.**“

Herr Fachverbandsobmann Herz, wie fällt Ihre erste Zwischenbilanz nach dem Inkrafttreten der neuen Zugangsverordnung für das Gewerbe der psychosozialen Beratung im September vergangenen Jahres aus? Wie bewerten Sie das Feedback aufseiten der österreichischen Lebens- und Sozialberater*innen?

ANDREAS HERZ, MSc: Ich war in den vergangenen Monaten viel unterwegs und bei zahlreichen Informationsveranstaltungen dabei, mit Hunderten Teil-



nehmerinnen und Teilnehmern – kreuz und quer durch Österreich. Und ich habe ein unglaublich großes Interesse an den Entwicklungen in unserem Berufsfeld bemerkt und durfte eine tolle Aufbruchsstimmung wahrnehmen. Das Feedback unter den Mitgliedern ist durchwegs positiv bis begeistert. Unsere Mitglieder spüren, dass sich etwas bewegt, dass etwas weitergeht und dass sie davon in ihrer beruflichen Tätigkeit auch ganz persönlich profitieren können.

Es gab auch kritische Stimmen, als es um die Einführung der neuen Zugangsregeln ging.

HERZ: Ja. Und es ist grundsätzlich auch legitim, wenn es unterschiedliche Sichtweisen und konträre Positionen gibt. Allerdings kam die ganz überwiegende Mehrheit dieser ablehnenden Stimmen – insgesamt waren es im Nachhinein betrachtet relativ wenige, die sich allerdings umso lauter Gehör verschafften – nicht aus den Reihen unserer berufstätigen Mitglieder, sondern von einem überschaubaren Kreis von Schulungsanbietern, die ihre geschäftlichen Interessen bedroht sahen bzw. es nicht goutierten, ihre Angebote an die neuen Erfordernisse anpassen zu müssen. Nicht zu akzeptieren war in meinen Augen dabei der Umstand, dass teilweise mit haltlosen, an den Haaren herbeigezogenen Behauptungen, Unterstellungen und Horrorszenarien Ängste geschürt werden sollten. Umso mehr freut mich heute das positive Feedback aus den Reihen der österreichischen Lebens- und Sozialberater*innen – jener, die sich tagtäglich mit ihren Angeboten auf dem Markt behaupten müssen. Besonders positiv ist dieses Feedback übrigens aus jenen Bundesländern, in denen auch die Fachgruppen die Bemühungen um die Weiterentwicklung des Berufsbildes unterstützen.

Wie sind die neue Zugangsverordnung mit der Befähigungsprüfung und dem Siegel „staatlich geprüft“ im Hinblick auf das Marktumfeld zu bewerten?

HERZ: In diesem heiß umkämpften Gebiet gesundheitsbezogener Dienstleistungen erlebt die psychosoziale Beratung mit diesem Ausbildungs-Upgrade eine signifikante Aufwertung. Das war ja auch ganz klar das Motiv hinter dieser über viele Jahre betriebenen Initiative. Wir sind nun mit allen unseren drei Berufsgruppen in der Lebensberatung – Ernährung, Bewegung, Psyche – Minimum auf Bachelorniveau. Das ist ganz wichtig. Nur am Rande: Wir haben damit auch verhindert, dass wir unseren Status als reglementiertes Gewerbe einbüßten. Auch wenn das einige nicht wahrhaben wollten, war das eine reale Gefahr. Es gab Bestrebungen, die Lebens- und Sozialberatung in ein freies Gewerbe umzuwandeln – ohne Zugangsbeschränkungen. Das ist nun hinfällig. Als Krönung dieses Aufwertungsprozesses und des damit einhergehenden neuen Berufsbildes ist nun das Gütesiegel „staatlich geprüft“ verlaublich und in Kraft gesetzt worden. Alle, die die Befähigungsprüfung erfolgreich absolviert haben, dürfen in Zukunft dieses Staatlich-geprüft-Gütesiegel führen. Wir haben übrigens einen eigenen Folder aufgelegt mit allen Informationen, wie man das Gütesiegel erhält.

“In diesem heiß umkämpften Gebiet gesundheitsbezogener Dienstleistungen erlebt die psychosoziale Beratung mit diesem Ausbildungs-Upgrade eine signifikante Aufwertung. Das war ja auch ganz klar das Motiv hinter dieser über viele Jahre betriebenen Initiative.

Zwischenfrage: Was ist mit denen, die das Gewerbe bereits ausüben. Müssen sie auf das Siegel verzichten?

HERZ: Nein. Wer das Gewerbe in vollem Umfang seit mindestens drei Jahren ausübt, kann das Siegel über einen erleichterten Zugang erlangen – zu absolvieren ist nur ein mündlicher Teil der Befähigungsprüfung in einem selbst gewählten Fachbereich. Wir sind übrigens die einzige Berufsgruppe, der dieser verkürzte Weg zum Siegel zugestanden wurde – was indirekt auch eine Anerkennung für unsere bisherige Ausbildung zum Ausdruck bringt.

Und was geschieht mit denen, die diese reduzierte Prüfung nicht absolvieren?

HERZ: Es ist niemand gezwungen, diese Prüfung zu absolvieren bzw. das Siegel „staatlich geprüft“ zu erwerben. Es ändert sich nichts, alle können ihre Tätigkeit weiter ausüben wie bisher.

Gibt es gute Gründe, sich das Siegel dennoch zu sichern?

HERZ: Ich bin überzeugt davon, dass möglichst viele Kolleg*innen dieses Siegel erwerben und verwenden sollten. Es geht darum, dieses Gütesiegel zu promoten und damit gemeinsam unser neues Berufsbild selbstbewusst und stark nach außen zu tragen. Warum? Weil es ein Aushängeschild für Qualität und Bedeutung unserer Tätigkeit ist. So etwas hat keiner unserer Mitbewerber vorzuweisen. Das Siegel ist eine großartige Möglichkeit, sich selbst und den gesamten Berufsstand nach außen hin mit seiner umfassenden Expertise zu präsentieren.

War das eines der Motive für die Initiative zur neuen Zugangsverordnung?

HERZ: Es wurde zunehmend schwieriger, uns gegen jene zur Wehr zu setzen,

die uns Terrain streitig machen wollten. Und wir mussten uns dabei häufig auch vorhalten lassen, wir würden speziell in der psychosozialen Beratung nicht über gleichwertige und vergleichbare Ausbildungen verfügen. Da haben wir teilweise gegen Windmühlen gekämpft. Mit diesem Upgrade haben wir nun in allen drei Bereichen – Psyche, Sport, Ernährung – ausgesprochen hochwertige und jetzt auch vergleichbare Ausbildungswege. Und wir bemerken, dass wir mit unseren Anliegen aufgrund dieser neuen Situation in vielen Bereiche bereits viel besser durchdringen. Diesen Schwung werden wir als Interessenvertretung nun zusätzlich nutzen, um uns den Stellenwert zu sichern, der uns zusteht. Speziell unter der Prämisse, dass in Zukunft der Prävention auch vonseiten der europäischen Politik Priorität eingeräumt werden wird.

Mit welcher Erfolgsaussicht?

HERZ: Es ist ein Bohren dicker Bretter – mit Beharrlichkeit und Ausdauer. Aber Grundvoraussetzung dafür ist eine moderne Zugangs- und Ausbildungsverordnung. Das bedeutet nicht, dass die alte schlecht war. Aber sie hatte 30 Jahre auf dem Buckel. Wenn man sich die Entwicklungen rundherum anschaut, dann mussten wir dem Bedarf nach einer Modernisierung Rechnung tragen. Und das haben wir mit der neuen Ausbildungsverordnung getan.

Bleiben die Expert*innenpools auch im neuen Setting bestehen?

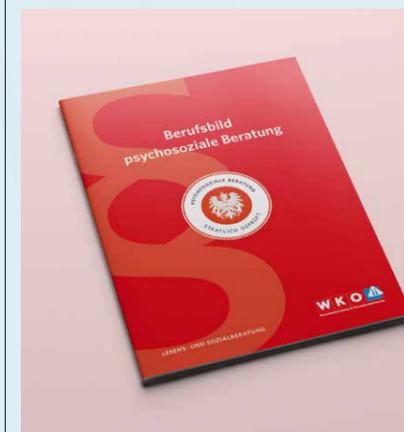
HERZ: Ja, da bleibt für unsere Expert*innen alles, wie es war. Wir haben nur das Prozedere zur Anerkennung von Ausbildungen vereinfacht. Die Expert*innenpools bleiben eine zentrale Säule unserer Positionierung. Als formellen Abschluss des Prozesses wollen wir jetzt übrigens auch noch die Standes- und Ausübungsregeln überarbeiten und modernisieren. Hier laden wir auch unsere Mitglieder ein, sich mit ihrer Erfahrung und Expertise einzubringen.



Welche Zukunft sehen Sie für die Lebens- und Sozialberatung in Österreich?

HERZ: Die Zeit arbeitet für uns. Psychosoziale Gesundheit und körperliche Fitness gewinnen an Bedeutung – speziell auch bei jungen Menschen. Und immer mehr Menschen – jüngere wie ältere – sind bereit, in Prävention und Resilienz zu investieren. Gleichzeitig wird auch auf politischer und gesellschaftlicher Ebene immer mehr Bedarf nach Beratung, etwa Supervision, artikuliert. Als die eigent-

lichen Expert*innen in Prävention und Beratung decken wir dieses Feld mit allen unseren drei Disziplinen deckungsgleich ab. Wir sind mit rund 6500 Expert*innen und Experten in ganz Österreich vertreten. Wir haben ein Riesennetzwerk. Es gibt in allen Bereichen diesseits von Krankheit und Behandlung, wenn es nämlich um Prävention und Beratung geht, genug zu tun. Wir verfügen über die nötige Expertise und über die entsprechenden personellen Ressourcen – und das werden wir jetzt noch stärker aufzeigen.



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

RECHT ALS RESSOURCE IN DER PSYCHOSOZIALEN BERATUNG

Berater*innen brauchen Sicherheit im Umgang mit Klient*innen. Dazu gehört es, sowohl den eigenen berufsrechtlichen Rahmen zu kennen als auch ein Grundverständnis von unserem Rechtssystem zu haben.

VON LYDIA BERKA-BÖCKLE *

Das Berufsrecht für psychosoziale Tätigkeiten in Österreich ist genau geregelt. Im Rechtsmodul sollen der berufsrechtliche Rahmen und anwendungsbezogene Inhalte vermittelt werden, die neue Lebens- und Sozialberatungs-Verordnung konkretisiert die Vorgaben. Viele Berater*innen haben Schwierigkeiten im Umgang mit juristischen Fragestellungen. Abträgliche Glaubenssätze der Klient*innen rund um das Thema „Recht“ kommen hinzu. Der Artikel vermittelt, wie das Recht uns als Berater*innen dienen kann, genauso wie umgekehrt Jurist*innen von systemischem Know-how profitieren könn(t)en.



* **DR. JUR. LYDIA BERKA-BÖCKLE**, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, eingetragene Mediatorin. Berufliche Schwerpunkte: Familienmediation, Eltern- und Erziehungsberatung; Lehrmediation und Supervision, Seminare für Rechtsfragen in der Lebens- und Sozialberatung und in der Mediation. Kontakt: www.trennpunkt.at

ALLES, WAS RECHT IST

Recht ist ein mehrdeutiges Wort. Darunter kann dreierlei verstanden werden: *objektiv* die Gesamtheit der Rechtssätze, die in einer Gemeinschaft gelten (*Rechtsordnung*); *subjektiv* die einzelnen Rechtsunterworfenen eingeräumten Befugnisse (*Berechtigung*) und *ideell* der kulturelle Wertmaßstab, an dem die Rechtsordnung gemessen wird (*Gerechtigkeit*). Kaum etwas befriedigt mehr als „recht zu haben“, „im Recht zu sein“, kaum etwas ist empörender als persönlich empfundenenes Unrecht. Das Rechtsgefühl der „Rechtsunterworfenen“ stimmt nicht immer mit dem angewandten (gesprochenen, durchgesetzten) Recht überein. Die Rechtsordnung geht von einem objektivierten Maßstab, vom sogenannten „werteverbundenen Durchschnittsmenschen“ aus. Recht ist objektivierbar, Gerechtigkeit bleibt subjektiv.

Das Recht kann Schuld zuweisen. Menschen können Verantwortung übernehmen. Mithilfe des Rechts wird nach einem/einer Schuldigen gesucht. *Schuldig sein* bezieht sich stets auf Vergangenes. *Verantwortlich sein* hingegen weist in die Zukunft. Wer etwas verantwortet, kann einen Ausgleich anbieten, etwas verändern, vielleicht sogar verbessern. Eine ehrliche Entschuldigung kann vieles wieder gutmachen.

Das psychosoziale Einzel- oder Mehrpersonensetting eröffnet den Raum, zwischen intra- und interpersonellen Faktoren ein Gleichgewicht herzustellen und Verantwortlichkeiten neu zu verteilen. Mediation bietet eine gerichtsnahe Alternative zur Konfliktlösung in vielen Lebensbereichen: Nachbarn schlichten damit ihre

Streitigkeiten, Eltern legen ihre Beziehungskonflikte bei, Täter machen wieder gut, was sie angerichtet haben, um nur einige Anwendungsbeispiele zu nennen.

Berater*in und Klient*in verstehen unter den Begriffen Recht, Gerechtigkeit, Fairness oft Unterschiedliches. Klient*innen bringen verschiedenste *Glaubenssätze* mit, *was richtig oder falsch ist*. Moral, Ethik, Sitte, Religion, Philosophie und Zeitgeist bestimmen menschliches Denken und Handeln weit über das „Recht“ hinaus. Normen und Wertvorstellungen beeinflussen den Beratungsprozess oft unbewusst. Die Haltung einer Beraterin/Mediatorin sollte dabei möglichst neutral (allparteilich) bleiben.

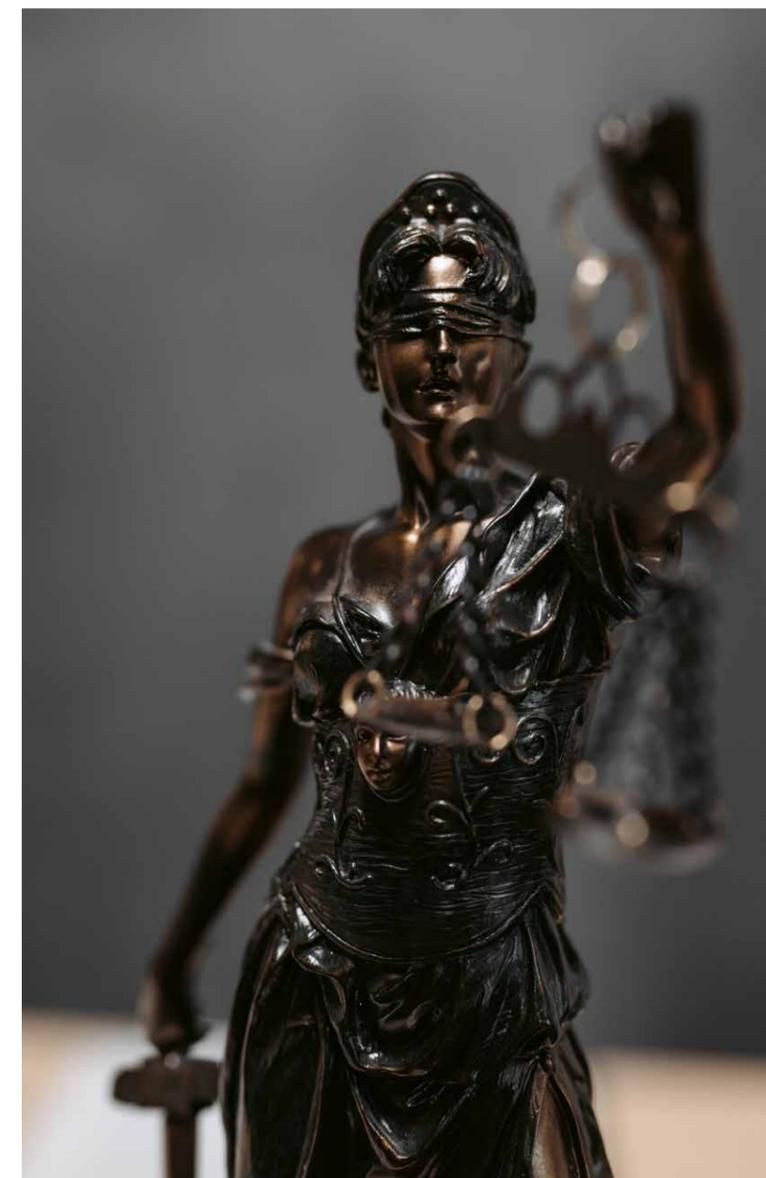
Recht schützt uns voreinander und setzt unserem Tun klare Grenzen. Die Einbeziehung von rechtlichen Gegebenheiten kann auf dem Lösungsweg zur Orientierung dienen. Das gilt für Haltsuchende in der Einzelarbeit und erst recht im Paar oder Mehrpersonensetting, wo mindestens zwei Meinungen aufeinandertreffen. Zwischenmenschliche Abläufe sind oft schwer einzuschätzen. Persönliches Potenzial, Beziehungsdynamiken, äußere Lebensumstände beeinflussen die Tagesverfassung der Akteur*innen. „Recht kommt von *richtig*“ ist ein möglicher Denkansatz. Das, was rechtens ist, ist in der Mediation ein anerkanntes Kriterium für eine „faire“ Lösung. Damit ist jedoch wenig gewonnen, wenn das, was „mir rechtlich zustehen würde“, auf unklaren Vorstellungen der Beteiligten beruht.

BERUFSRECHT FÜR PSYCHOSOZIALE BERATUNG

Der Begriff „*psychosoziale Beratung*“ kann als Überbegriff für alle beratenden Tätigkeiten verstanden werden, in welchen Menschen im persönlichen Gespräch alltagsrelevante Fähigkeiten (weiter-)entwickeln. Die Lebens- und Sozialberatung, Psychotherapie und klinische- und Gesundheitspsychologie sowie Teilbereiche der Sozialarbeit und Mediation gehören dazu. Mit der Schaffung des Psychotherapie- und Psychologengesetzes und der Einführung der Lebens- und Sozialberatung als „gesundheitsbezogenes Gewerbe“ (§ 119 GewO 1994) wurde die österreichische Beratungslandschaft zu Anfang der 90er-Jahre geordnet. Mit dem Zivilrechtsmediationsgesetz steht seit 2003 für „eingetragene“ Mediator*innen ein Rechtsrahmen für eine außergerichtliche Vereinbarung zur Verfügung¹. Zur selbstständigen Berufsausübung von psychosozialer Beratung sind neben den Dipl. Lebens- und Sozialberater*innen, Psychotherapeut*innen, klinische oder Gesundheitspsycholog*innen sowie Fachärzt*innen mit ÖAK-Diplom für psychotherapeutische Medizin befugt. Die Befugnis zur Ausübung eines dieser „klassischen“

Heilberufe beinhaltet automatisch auch eine Gewerbeberechtigung für „psychosoziale Beratung“.

Laut § 1 der reformierten Lebens- und Sozialberatungsverordnung (in Kraft seit September 2022) ist die Bezeichnung *psychosoziale Beratung* nun auch ein eigener Rechtsbegriff. Daher ist die *psychosoziale Beratung* im engeren Sinn der Teilbereich der Lebens- und Sozialberatung. Die Gewerbeordnung spricht noch von „psychologischer Beratung“ (neben der sportwissenschaftlichen Beratung und der Ernährungsberatung). Beide Berufsbezeichnungen sind zulässig und es kann ab sofort ein eigenes Gütesiegel „staatlich geprüft“ erworben werden.





„Um sicher recht zu tun, muss man recht wenig vom Recht wissen. Allein um sicher unrecht zu tun, muss man die Rechte studiert haben.“

Georg Christoph Lichtenberg

RECHTSKENNTNISSE IN AUSBILDUNG UND PRAXIS, HINWEISPFICHT

Nahezu jede profunde Ausbildung im psychosozialen Kontext enthält einen Rechtsteil, der sowohl den berufsrechtlichen Rahmen als auch anwendungsbezogene Inhalte vermittelt. In der Lebens- und Sozialberatungs-Verordnung lag der Schwerpunkt bisher auf Berufsrecht, Familienrecht, „allgemeinen Rechtsfragen“ und nach neuen Ausbildungsvorgaben auch auf Abgrenzungsfragen zu anderen Gesundheitsberufen und anwendungsbezogenen Fallbeispielen. Angehende Mediator*innen lernen nach dem Zivilrechtsmediationsgesetz (und der zugehörigen Ausbildungsverordnung) die Grundzüge rechtlicher Bestimmungen kennen (genauer: rechtliche, insbesondere zivilrechtliche Fragen der Mediation sowie Rechtsfragen von Konflikten, die für eine Mediation besonders in Betracht kommen). Die fachliche Eignung in der Mediation setzt das *rasche und weitreichende Erfassen eines Konfliktes* in seiner rechtlichen Dimension voraus – nicht jedoch die abschließende Beantwortung von Rechtsfragen. Eine eingetragene Mediatorin trifft aufgrund der Gerichtsnähe ihres Aufgabenbereiches explizit die *Hin-*

weispflicht auf externen Rechtsberatungsbedarf und auf die gehörige Form zur Umsetzung des Mediationsergebnisses (§ 16 ZivMedG).

Psychosoziale Berater*innen sollten ihren Handlungsspielraum kennen, in das Rechtssystem vertrauen und spezifische Kenntnisse bezüglich Behördenwegen, Beratungsstellen und sonstigen Ratgeber*innen aufweisen. *Fachlichen Rat gilt es bei Bedarf extern einzuholen.*

Berater*innen halten den roten Faden auf dem Weg zur Lösung in der Hand. Dazu gehört auch das Erkennen von *rechtlich* Relevantem. Sowohl bei persönlichen Problemen (Beziehungskonflikte, Streit, Krisen etc.) als auch Sachproblemen (Fehlentscheidungen, finanzielle Sorgen, Scheidung, Kündigung etc.) kann externes Fachwissen zweckdienlich sein. Es kann von Lebens- und Sozialberater*innen jedoch ebenso wenig wie von Mediator*innen explizites rechtliches *Fachwissen* verlangt werden. Der berufsrechtliche Fokus liegt hier auf der Zusammenarbeit mit Therapie/Medizin, also mit anderen „Heilberufen“ des Gesundheitswesens. Gewerbliche Berater*innen haben eine *Pflicht zur Weiterempfehlung* bei „Krankheitsverdacht“ (§ 4 Abs. 2 der Standes- und Ausübungsregeln). Sie sollen Klient*innen Informationen über andere gesundheitsfördernde Angebote (ärztlich, therapeutisch) anbieten können und mit anderen Berufsgruppen zusammenarbeiten. Selbstverständlich dürfen Klient*innen ein Beratungsverhältnis eingehen, auch wenn sie aus medizinischer Sicht eine „Diagnose“ haben (könnten). Zum Wohl der Klient*innen sollen Berater*innen über das konkrete Angebot und mögliche Alternativen aufklären. Während des gesamten Beratungsverlaufs sollen die Klient*innen freiwillig und selbstbestimmt mitwirken können, das ist unter Umständen auch öfter abzuklären.

VERSWIEGENHEIT UND VERTRAUENSCHUTZ

Berater*innen müssen verschwiegen sein und Klienten dürfen darauf vertrauen. Gemeinsamer Nenner aller Beratungsberufe ist der Vertrauensschutz im Interesse der Klient*innen. Die Verschwiegenheitspflicht ist § 119 Abs. 4 GewO, § 18 ZivMedG und im Psychotherapiegesetz, Psychologengesetz und der Rechtsanwaltsordnung geregelt. Der Schutzzweck dieser Normen richtet sich gerade auf kritische Beratungssituationen. Gerade bei Eigen- und Fremdgefährdungsabsichten brauchen die Hilfesuchenden einen Raum, in dem sie ihre Gedanken über Unerhörtes offen aussprechen dürfen. Berater*innen brauchen Gewissheit, die Verzweiflung ihres Gegenübers aushalten zu dürfen. Das Stillschweigen

von beruflichen Geheimnisträger*innen ist dementsprechend auch vor Gericht durch ein Vernehmungsverbot bzw. Aussageverweigerungsrecht im Zivil- und Strafverfahren garantiert.

DIE AUFREGENDE HAFTUNGSFRAGE

Beraten bedeutet nicht Ratschläge erteilen. Daraus ergeben sich beruhigende Rechtsfolgen. Der Begriff „Beratung“ wird umgangssprachlich mit der Vermittlung von Fachwissen verbunden (im Sinne von Fachberatung, englisch: consulting). Darunter wird im Allgemeinen *Informationsbereitstellung* verstanden. In der psychosozialen Beratung geht es gerade nicht um das Erteilen von Ratschlägen, sondern um die Begleitung von Klient*innen dabei, Expert*innen für sich selbst zu werden (englisch: counseling). Es gilt, den idealen Raum für ein „unvoreingenommenes Sich-selbst-Erklären und Sich-selbst-Verstehen“ zu schaffen

Berater*innen haften nicht für ein bestimmtes Ergebnis aufseiten der Klient*innen. Ein *Consultant* haftet für die Richtigkeit des erteilten Rates (Dienstleistung) als Sachverständiger und/oder für die Ausführung eines bestellten Werkes (Rechtsauskunft, Gutachten, Steuererklärung). Ein *Counselor* schuldet ein sorgfältiges Bemühen, aber keinen (ausdrücklich oder stillschweigend) bedungenen Erfolg (etwa eine „Reparatur“ der Seele). Die einschlägigen Standes- und Ausübungsregeln bezwecken das Wohl der Klient*innen, aber nicht den Schutz deren „bloßen“ Vermögens. Es gibt folglich auch keine Berufshaftpflichtversicherung für die Lebens- und Sozialberatung. Fachberatende Berufe (Steuerberatung, Rechtsanwälte) oder Heilberufe (Ärztin, Psychotherapeut) müssen das berufstypische Risiko mittels Berufshaftpflichtversicherungen abdecken. Auch eingetragene Mediator/innen sind zum Abschluss einer Haftpflichtversicherung verpflichtet (§ 19 ZivMedG).

Psychosoziale Kompetenzen wären ihrerseits für fachliche Beratungsberufe (Ärzte, Rechtsberatungsberufe und andere) Goldes wert. Ein Anwalt, der in der Lage ist, seine Mandantin im Erstgespräch „abzuholen“, gewinnt in jedem Fall. Eine Ärztin, die ihrem Patienten zuhört und seine Anliegen miteinbindet, hilft doppelt. Notwendige Schritte können leichter mitgetragen, nachteilige Entscheidungen besser verstanden werden.

Menschen sehen das, was ist, oft nur ungenau, wenn sie Sorgen haben. Wir sind komplexe Wesen, keine trivialen Maschinen. Mittels Ursachenforschung können wir nicht „repariert“ werden. Um- und Irrwege, Versuche und Rückschläge gehören zum Leben dazu.

Lebens- und Sozialberater*innen und andere psychosoziale Berufe dienen an einer wichtigen Schnittstelle der Gesellschaft. Menschen finden in diesem Rahmen selbstverantwortliche Lösungen für ihre Probleme und Konflikte. Das Recht kann als „Katastrophenordnung“ eingreifen, wenn die psychosozialen Möglichkeiten erschöpft sind, Konflikte zu lösen.

¹ ZivMedG BGBl I Nr. 29/2003; Liste des Justizministeriums; www.justiz.gv.at > Service > Zivilrechtsmediation.



VON DER AUTORIN DIESES ARTIKELS IST ERSCHIENEN:

Lydia Berka-Böckle, Recht als Ressource in der psychosozialen Beratung, Berufsrecht, Abgrenzungsfragen, Familienrecht, Allgemeine Rechtsfragen und Anwendungsbeispiele; Eigenverlag 2022, Bestellungen unter www.trennpunkt.at/recht-als-ressource.



Weitere Hinweise:

René Reichelt, Beratung, Psychotherapie, Supervision, Einführung in die psychosoziale Beratungslandschaft, 2. Auflage 2016.

Unter www.lebensberater.at finden sich die Rechtsgrundlagen der Lebens- und Sozialberatung einschließlich einem aktuellen E-Book zu den neuen Ausbildungsvorgaben.

Das Zentrum für interdisziplinäre Fortbildung im Familienrecht (www.ziff.at) bietet regelmäßig systemische Interventionen für Jurist*innen an.

ERZIEHUNG ALS NARZISSMUSFALLE

Wie die besten Erziehungsabsichten Kinder zu Narzissten machen können, beschreibt die Wiener Lebensberaterin und Psychotherapeutin Helene Drexler* in ihrem neuen Buch „Der große Erziehungsirrtum“.

Kinder, die keinen Bock mehr auf die Schule haben, obwohl die Eltern so viel von Bildung halten. „Prinzen und Prinzessinnen“, die plötzlich andere Kinder schlagen, obwohl zu Hause der Wert des Pazifismus hochgehalten wurde. Junge Männer, die noch in ihren 20ern von einer Gamingkarriere träumen, aber noch keinen Job länger als zwei Monate durchgehalten haben. Oder 35-Jährige, die die Welt retten wollen, aber pikiert auf die Frage der Eltern reagieren, wie lange sie noch von deren Geld leben möchten ...

BESTE ERZIEHUNGSABSICHTEN - MIT NEBENWIRKUNGEN

Diese und viele andere Beispiele haben für Helene Drexler, Psychotherapeutin und Vorsitzende der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse, immer mehr die Frage in den Mittelpunkt treten lassen, ob und in welchem Maße die Erziehung Einfluss auf eine narzisstische Persönlichkeitsentwicklung, haben könnte. „Viele Eltern wollen das Beste für ihr Kind. Denn es ist ihr größter Schatz. Ihm wollen sie alles ermöglichen, die Welt zu Füßen legen“, sagt Drexler. „In dieser einfachen, nachvollziehbaren Absicht können aber auch schon die Zutaten für eine Entwicklung zur narzisstischen Persönlichkeit enthalten sein.“ In ihrem neuen Buch „Der große Erziehungsirrtum. Wie wir unsere Kinder zu Narzissten machen“ hat Drexler nun ihre Erfahrungen zusammengefasst.

ERHEBLICHER EINFLUSS DER ERZIEHUNG AUF NARZISSTISCHE PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

„Die Phänomene, die ich in meiner Praxis immer häufiger sehe, sprechen für einen erheblichen Einfluss der Erziehung“, sagt Drexler. So mehren sich die Erzählungen von Elternteilen, die – fast beschämt – über Eskapaden ihrer Sprösslinge berichten. Obwohl sie

ihren Kindern alle erdenkliche Liebe, Respekt und Wertschätzung zukommen ließen („nur das Beste wollten“). Dabei geht es nicht (nur) darum, dass „Prinzen und Prinzessinnen“, in der Schule plötzlich andere Kinder schlagen oder Pubertierende mit felsenfester Überzeugung erklären, die Schule abzubrechen. „Solche Verhaltensweisen waren früher vorübergehend und in der herausfordernden Zeit des Erwachsenwerdens kein Grund zur Beunruhigung“, sagt Drexler. Das Neuartige ist heute, dass sich die elterlichen Klagen bis ins Erwachsenenalter ihrer Kinder fortsetzen und sich zu großer Sorge wandeln.“

„BESTE ABSICHTEN“ KÖNNEN NARZISSMUS BEFÖRDERN

Mitunter schildern auch Arbeitgeber*innen ihre Mühen mit den neuen Angestellten. Das Ansprechen eines regelmäßigen Zuspätkommens werde mit erstauntem Achselzucken quittiert. Aufträge von Vorgesetzten in Frage gestellt oder ignoriert. Schon nach kurzer Zeit würde das Gehalt als zu gering, der Arbeitsaufwand als zu hoch und der Inhalt der Tätigkeit als unerfüllend beurteilt. Darauf folgende Kündigung inklusive.

Anhand dieser und vieler anderer Beispiele aus ihrer Praxis zeigt Drexler nun, wie sich diese Entwicklungen auch auf falsch verstandene Erziehungs Ideale zurückführen lassen können. „Viele pädagogische Konzepte wurden in den letzten 30 Jahren entwickelt, die Respekt und Wertschätzung Kindern gegenüber ins Zentrum rückten. Das ist auch gut so“, sagt Drexler. „Aber offen-



* **HELENE DREXLER** ist Lebensberaterin und seit mehr als dreißig Jahren als Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin und Psychotherapeutin in freier Praxis tätig. Sie studierte Psychologie und Pädagogik in Wien und absolvierte die Ausbildung zur Psychotherapeutin mit Schwerpunkt Logotherapie und Existenzanalyse. Seit 1993 ist sie für die Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE) als Lehrtherapeutin, Supervisorin und Ausbilderin tätig. Drexler leitet das GLE-Institut Wien und ist Vorstandsvorsitzende der GLE-Österreich.

sichtlich können die besten Absichten im Dienst der Kinder auch den Narzissmus befördern.

NARZISSMUS-PROPHYLAXE: WIE EINE GESUNDE SELBSTWERTENTWICKLUNG GELINGEN KANN

In ihrem neuen Buch zeigt sie nun, wo die Haken und Ösen in der Erziehung liegen könnten. Im ersten Teil präsentiert Drexler ihre Beobachtungen zur modernen Erziehungspraxis. In ironisch-pointierter Weise beschreibt sie ein „Narzissmusrezept“ mit sechs Zutaten (siehe unten). In Teil zwei setzt sie sich mit der Narzissmusentwicklung aus psychotherapeutisch-existenzanalytischer Sichtweise auseinander. Im dritten Teil widmet sich Drexler dann der Frage, wie eine gesunde Selbstwertentwicklung gelingen kann. Dafür gibt sie Anregungen zur erzieherischen Prophylaxe – für Eltern und pädagogische Fachkräfte. Im Kern geht es, so Drexler, immer darum, Kinder im Lichte eines „wertschätzenden Blicks“ erkennen zu lernen und sie dabei in ihrem Sein, so wie es sich zeigt, belassen und annehmen zu können.



Helene Drexler: *Der große Erziehungsirrtum. Wie wir unsere Kinder zu Narzissten machen.* Delta X Verlag, 2023. Erhältlich im Buchhandel oder bestellbar auf www.deltax.at (Gutscheincode für kostenlosen Versand: **dx99**).

„Narzissmusrezept“: 6 Zutaten für eine (sichere) Narzissmusentwicklung

Viele Eltern wollen das Beste für ihr Kind, denn es ist ihr größter Schatz. Ihm wollen sie alles ermöglichen, die Welt zu Füßen legen. In dieser einfachen, nachvollziehbaren Absicht sind auch schon unsere Zutaten für eine Entwicklung zur narzisstischen Persönlichkeit enthalten:

- ① Bedeutsamkeit: Stellen Sie Ihr Kind auf ein Podest!
- ② Grenzenlosigkeit: Alles ist erlaubt!
- ③ Mächtigkeit: Tanzen Sie nach seiner Pfeife!
- ④ Überlegenheit: Wir sind die Besten!
- ⑤ Selektive Wahrnehmung: Alles ist wunderbar! Und schließlich noch:
- ⑥ Eine kleine Prise Zweifel

Glück KANNST DU TRAINIEREN

Leben im Hier und Jetzt: Wie wir es schaffen in Zeiten des Umbruchs wieder im Moment zu leben und selbstwirksam unseren Weg zu gehen. Notizen aus der Praxis.

VON MARGUERITE HARNONCOURT *

Gerade in herausfordernden Zeiten scheint es uns oftmals unmöglich auch Glücksmomente zu erleben. Wenn wir Sorgen oder Ängste haben, drehen sich unsere Gedanken im Kreis, je länger wir in einem Zustand der Angst leben, desto freudloser scheint unser Leben.

„Im Moment zu leben“ oder ganz im „Hier und Jetzt zu sein“ – das soll uns wahres Glück versprechen. Und, ja, es stimmt. Sich des jetzigen Moments voll und ganz bewusst zu sein, schenkt uns die Möglichkeit unser Leben zu gestalten. Aber was heißt das überhaupt, im Moment zu leben, und wie gelingt uns das?

Im Moment zu leben, bedeutet zuallererst sich des jetzigen Momentes gewahr zu sein. Mit all unseren Sinnen wahrzunehmen, was gerade ist. Was einfach klingt, ist oftmals gar nicht so einfach. Denn oft sorgen wir uns um die Dinge, die nicht im jetzigen Moment liegen. Auch, wenn wir reale Sorgen haben und vielleicht gerade durch herausfordernde Zeiten gehen. Was dann leicht passiert, ist, dass wir über die Gegenwart die nicht so guten Erfahrungen der Vergangenheit legen oder uns bereits vor der ungewissen Zukunft ängstigen. Dadurch ist der jetzige Moment oftmals geprägt von

Geschehnissen, die wir nicht mehr ändern können oder von denen wir noch nicht wissen, wie sie überhaupt ausgehen werden. Das hindert uns wiederum eine Lösung für die jetzige Situation zu finden.

Zudem haben wir oftmals verlernt bzw. vergessen, was uns wirklich ausmacht und was uns glücklich macht. Viele leben ein Leben, das sie nicht wirklich erfüllt, und sie trauen sich nicht zu, daran etwas aktiv verändern zu können. Sie fühlen sich oft machtlos den Geschehnissen ausgeliefert. Doch das ist ein fataler Gedanke, der uns schwächt und nicht stärkt. Hier ist es wichtig, sich wieder der eigenen Fähigkeiten und Qualitäten zu besinnen. Wieder in die eigenen Selbstwirksamkeit zu kommen. Wieder daran zu glauben etwas selbst bewirken zu können. Das macht übrigens auch einen Großteil unserer Arbeit als Lebens- und Sozialberater*innen aus: Menschen wieder zu ermutigen, für sich loszugehen. Die Veränderungen in ihr Leben zu bringen, die sie sich wünschen. Aktiv dafür loszugehen und ins Tun zu kommen. So, dass sie ihre Energie wieder für sich nützen und nicht das Gefühl haben ständig auf Reserve zu laufen.

GLÜCKSMOMENTE HELFEN

Wirklich im Hier und Jetzt zu sein gelingt uns besonders gut in Glücksmomenten. Das kennt bestimmt jede/r. Wenn wir positive Emotionen haben, nehmen wir diese ganz bewusst wahr. Wir erinnern uns dann meist auch an alles andere rundherum. An den Geruch, an die Geräusche, was wir sehen, was wir spüren. Das ist übrigens auch eine kraftvolle Übung, die ich meinen Klient*innen gerne mitgebe. Sich bewusst zu orientieren, um sich in den jetzigen Moment zu bringen. Denn der jetzige Moment ist meist viel sicherer, als er sich anfühlt. Natürlich gibt es Begebenheiten im Außen, die wir nicht verändern können. Hier ist es wichtig zu akzeptieren, was ist. Und den Fokus auf die Dinge zu legen, die wir verändern können.

TU MEHR VON DEM, WAS DICH GLÜCKLICH MACHT

Bewusst Glücksmomente zu kreieren, ist ebenfalls ganz wichtig. Vor allem hat das auch neurowissenschaftlich einen ganz besonderen Effekt auf unser Gehirn. Denn jeder Moment, den wir uns glücklich und zufrieden fühlen – egal, ob in der Realität oder unserer Vorstellung – hat eine positive Auswirkung auf unser Gehirn. Denn unser Gehirn reagiert blitzschnell auf unsere Gefühle sowie Gedanken und veranlasst dann die Ausschüttung diverser Glückshormone. Je öfter das passiert, umso besser. Deshalb sind zum Beispiel auch Meditationen so wertvoll. Starten wir positiv in unseren Tag, mit positiven Gedanken oder mit einer stärkenden Meditation.



* **MARGUERITE HARNONCOURT**,
psychologische Beraterin/Dipl. Lebens- und
Sozialberaterin mit eigener Praxis in Wien,
Podcast „Aloha – Anders leben ohne Angst“,
Instagram @margueriteharnoncourtcoa-
ching, www.harnoncourt-coaching.com

Dasselbe geschieht, wenn wir den Tag mit Dankbarkeit beenden und uns bewusst an die Dinge erinnern, die schön waren und die uns gelungen sind.

Was allerdings allem vorausgeht, wenn wir wieder glücklicher und zufriedener im Hier und Jetzt leben wollen, ist die eigene bewusste Entscheidung. Die Bereitschaft auch tatsächlich etwas verändern zu wollen. Bereit zu sein wieder Verantwortung für sich zu übernehmen. Sich bewusst Zeiten für sich zu nehmen, die der mentalen und seelischen Gesundheit dienen. Sich da eine Zeit lang begleiten zu lassen macht durchaus Sinn. Denn oftmals sind wir in unseren Gedankenmustern so festgefahren, dass wir allein nur schwer neue Wege entdecken bzw. diese auch zu gehen wagen.

Zudem macht es Sinn alte, hinderliche, oftmals übernommene Glaubenssätze durch die eigenen, die uns dienen, zu ersetzen. Wichtig: Wir dürfen und können TROTZ unserer Vergangenheit ganz bewusst im Hier und Jetzt, in diesem Moment leben. Allerdings können traumatische Erlebnisse aus der Vergangenheit sehr wohl den jetzigen Moment massiv beeinflussen und diesen so trüben, dass es (noch) nicht möglich ist, ihn voll und ganz zu leben. Da ist es essenziell sich professionell begleiten zu lassen.

ÜBUNGEN, DIE HELFEN IM HIER UND JETZT PRÄSENT ZU SEIN

Es gibt verschiedenen Methoden, die uns dabei unterstützen den jetzigen Moment bewusst wahrzunehmen und auch zu leben. Ich möchte hier zwei hervorheben. Zuerst: Eines unserer wichtigsten „Instrumente“, das wir übrigens alle immer bei uns haben, um uns in den jetzigen Moment zu holen, ist unser Atem. Bewusstes Atmen signalisiert dem Körper, dass alles gut ist, und kann unser ganzes System beruhigen. Die sogenannte 4-7-8-Atmung (siehe Infotool) hilft, wenn wir z.B. in einem negativen Gedankenkarussell festhängen – übrigens auch ein Anzeichen nicht im Moment zu leben. Hier den Fokus auf den eigenen Atem zu lenken, kann einen schnell und sicher ins Hier und Jetzt holen.

Als zweite Übung lade ich gerne zur sogenannten „Orientierungsübung“ ein. Eine Übung, die ich auch gerne meinen Klient*innen mitgebe. Sie hilft ebenfalls sehr gut, um schnell im Hier und Jetzt präsent zu sein. Es geht in dieser Übung darum, sich mit allen fünf Sinnen zu verbinden. Zu schauen und nachzuspüren: Was sehe ich gerade jetzt? Was höre ich? Was rieche ich? Was spüre und was schmecke ich? Dazu habe ich auch eine Meditation in der 26. Folge meines Podcasts „Aloha – Anders leben ohne Angst“ aufgenommen. In meinem

Podcast „Aloha – Anders leben ohne Angst“ gibt es zudem jede Menge weitere Impulse für ein Leben voller Mut und Zuversicht, auch dann oder gerade dann, wenn wir Ängste und Sorgen haben.

4-7-8-Atmung

Zähle beim Einatmen durch die Nase von 1 bis 4, halte den Atem und zähle von 1 bis 7 (darf auch kürzer sein, sollte das nicht gehen, allerdings länger als das Einatmen) und atme durch den Mund aus und zähle dabei von 1 bis 8.



Aloha-Podcast-Empfehlungen zum Thema

Nr. 52 „Dein Glück wartet im Hier & Jetzt“

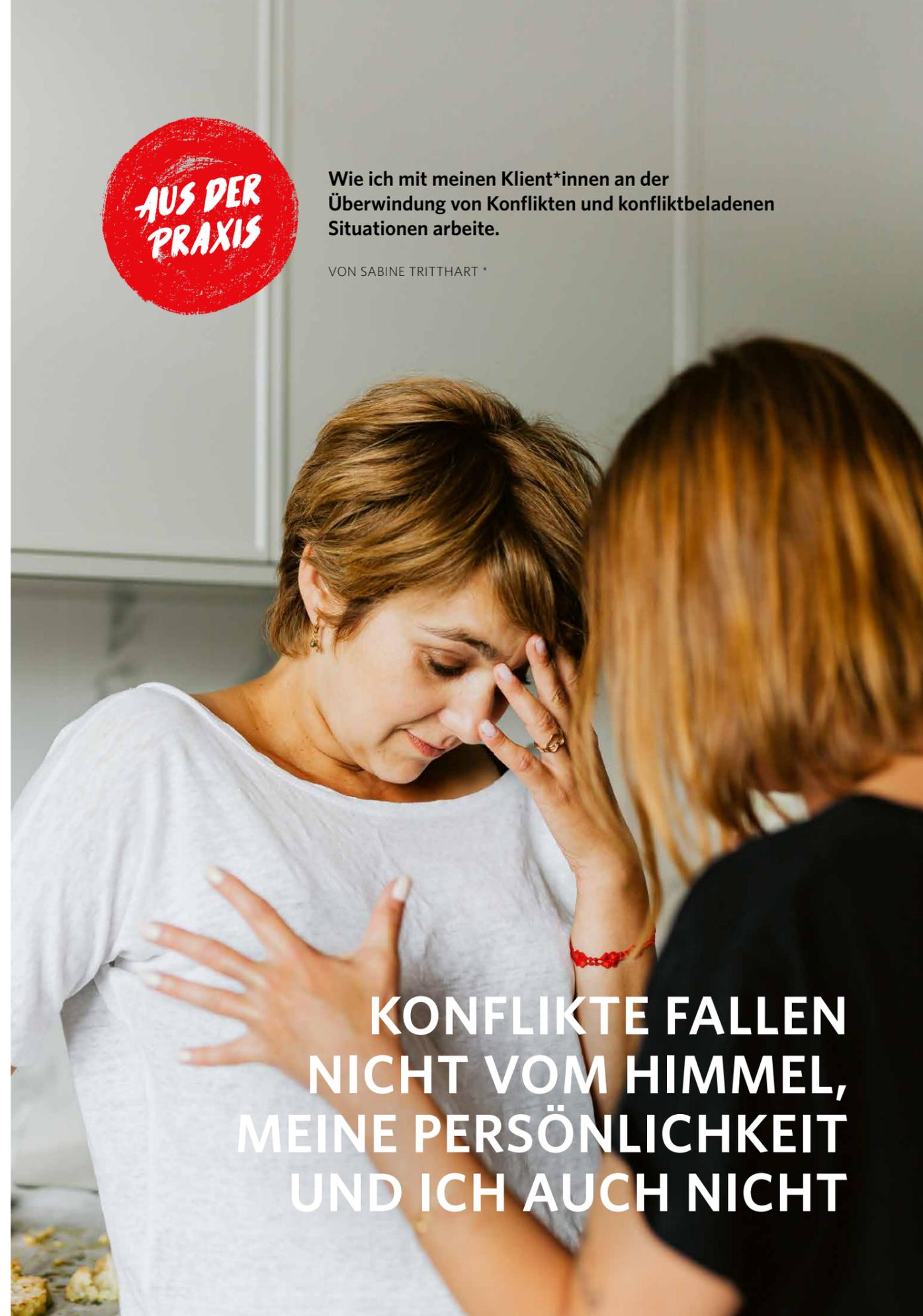
Nr. 26 „Wie Orientierung dir helfen kann gelassener zu bleiben“

www.harnoncourt-coaching.com



Wie ich mit meinen Klient*innen an der Überwindung von Konflikten und konfliktbeladenen Situationen arbeite.

VON SABINE TRITTHART *



KONFLIKTE FALLEN NICHT VOM HIMMEL, MEINE PERSÖNLICHKEIT UND ICH AUCH NICHT

In meine Praxis kommen Klient*innen aller Altersgruppen, die sich nach Verständnis ihrer Situation sehnen. Im Gespräch sind die psychischen Belastungen und die Schwere des Konfliktes oft stark wahrzunehmen und es muss an der Verarbeitung und Lösung gearbeitet werden. In den Settings haben die Menschen innerhalb der Beratung die Möglichkeit ihre Situation zu reflektieren und neue Ziele für die Zukunft zu erarbeiten. Muster und Glaubenssätze, die im Laufe unseres Lebenswegs aufkommen, scheinen nicht mehr zu passen und es soll nach neuen Formen gesucht werden. Fremdbestimmtheit in Beziehungen oder im beruflichen Kontext prägen das Verhalten und Menschen stellen ihre Bedürfnisse oft hinten an oder lernen, einfach zu funktionieren. Die Rolle des Ich, des Individuums in seinem Umfeld, soll neu beleuchtet werden.

In meiner Praxis erlebe ich immer wieder, dass Klient*innen Termine vereinbaren, um über eine Mediation bzw. eine Konfliktberatung nachzudenken oder im Einzelsetting ihre Anliegen darzulegen. Hier ist festzustellen, dass eine Mediation in gerichtsanhängigen Fällen nur dann durchgeführt werden kann, wenn es eine außergerichtliche Einigung gibt, alle Teilnehmer damit einverstanden sind und die Mediation neutral abgehandelt wird. Beim Termin selbst stellt sich oft heraus, dass



* **SABINE TRITTHART**, psychosoziale Beraterin, Trainee, Mediatorin, Kommunikationstraining und mentale Vorbereitung bei Gerichtsaussagen und juristischen Prozessen, Coach, begleitet Klient*innen und Unternehmen achtsam durch Veränderungsprozesse und in ihrer Persönlichkeitsentwicklung. Langjährige Erfahrung im Airline-Business als Führungskraft, im Kriseninterventionsteam und im Bereich Personal und Karriere. Psychosoziale Beratung und Begleitung während und nach Trennungsprozessen bzw. Konflikten und für Personen, die sich ihrer Persönlichkeitsentwicklung widmen möchten. Coach und Trainerin für Unternehmen und Privatpersonen in den Bereichen Zukunft und Arbeit; Sparringpartnerin für Führungskräfte und Teams. Podcast „Salon für sinnerfülltes Leben“, Instagram: Sabine.Tritthart, www.sabine-tritthart.at

es sich nicht um eine reine Mediation handelt, sondern um eine Konfliktberatung zur Kommunikationsverbesserung unter den beteiligten Personen. Hier bedarf es viel Fingerspitzengefühls und emphatischer Begleitung in konfliktbehafteten Situationen.

Immer häufiger wird in solchen Situationen psychosoziale Beratung in Anspruch genommen. Die Menschen fühlen sich in Konfliktsituationen überfordert, betroffen und befinden sich in keinem positiven inneren Dialog. Die seelische Verletzbarkeit ist in solchen Phasen nicht zu unterschätzen und die Glaubenssätze und fixen Ansichten, die alle mit sich herumtragen, sollten aufgebrochen werden.

VERÄNDERTES SELBSTBILD

In der Konfliktanalyse speziell in Nachtrennungsphasen liegt der beratende Fokus auf der Bewältigung des Ablöseprozesses, der Auf- und Nachbereitung des Konfliktes, der Bewältigung der neuen Situation in Bezug auf eventuelle neue Partnerschaften und neue Strukturen in Familiensystemen oder Organisationen, dem Aufbau eines neuen Lebens und der Beziehungsfähigkeit. Zudem gilt es, das veränderte Selbstbild neu zu definieren und zu formen.

Ein Beispiel aus einer Konfliktberatung: Ein geschiedenes Paar, Eltern zweier Kinder, kommt zur Konfliktberatung und beschließt, vorerst (in beider Einverständnis) in Einzelsettings zu gehen, um die unterschiedlichen Sichtweisen darzulegen und herauszufinden, in welchen Bereichen man sich selbst mehr reflektieren und wie man in Zukunft zu einer konfliktarmen Kommunikation gelangen kann. In den Gesprächen geht es vor allem darum, alte Familienmuster sowie die Beziehung ohne Kinder und mit Kindern zu reflektieren, Verletzungen aufzuarbeiten, die aus dem Scheitern der Beziehung resultieren, hinderliche Glaubenssätze zu erkennen und neu und anders zu definieren sowie Wege zu finden, wie dieser Konflikt dauerhaft und stabil zur Ruhe kommen kann.

Denn häufig hatte schon eine E-Mail oder ein SMS zwischen den beiden einstigen Ehepartnern gereicht, um den Konflikt neu entflammen zu lassen. Latente Konfliktherde waren auch verschiedene Sichtweisen, was die schulische Entwicklung der gemeinsamen Kinder anging, etwa wie mit ihnen gelernt werden soll, aber auch die Modalitäten und Verhaltensformen innerhalb der neuen Patchworkfamilienstrukturen. Um die Situation zu entlasten, haben wir in diesem Fall zum Beispiel gemeinsam an der Formulierung von E-Mails gearbeitet, um so eine bessere Kommunikation zu

erzielen und damit auch für die Kinder mehr Harmonie und Ruhe zu bewirken. Wichtig war es dabei, auf beiden Seiten ein Bewusstsein zu schaffen, wie bestimmte Formulierungen bzw. Reizworte im Rahmen der schriftlichen Kommunikation vom jeweils anderen wahrgenommen werden. Nach einigen Einzelgesprächen ging es in diesem Mediationsprozess mit der Beraterin als Moderatorin schließlich in ein Doppelsetting. Hier wurden nun gemeinsam Sichtweisen, Gefühle und Bedürfnisse reflektiert und anschließend Vereinbarungen und Umsetzungsmöglichkeiten erarbeitet. Die Settings fanden alle zwei Wochen statt, um den Prozess kontinuierlich zu begleiten und nicht abreißen zu lassen.

RAUS AUS DER KOMFORTZONE – REIN INS LEBEN

Solche Konfliktbearbeitungsprozesse sind wahrlich ein Rütteln an allen Ecken und Enden, aber sie bergen die Chance auf Veränderung und die Möglichkeit sich neu kennenzulernen; an seinen Gefühlen zu wachsen und zu merken: „Ich vertraue auf das Leben und die Liebe.“ Trotz all der negativen Erfahrungen und Sackgassen, in die man geraten war.

Trennung und Konflikte sind einschneidende, tendenziell traumatisierende Erfahrungen. Der Verlust einer Liebe, Betrug oder die Erfahrung, hintergangen worden zu sein, tut weh und ist nicht einfach zu bewältigen.

Eine Liebe, eine Familie, das Vertrauen zu verlieren ist ein harter Cut. Doch Trennungen und Konflikte können auch Chancen sein. Dieses Bewusstsein will ich in meinen Beratungen herausarbeiten und stärken: „Auch wenn Sie jetzt einen bitteren Rückschlag hinnehmen mussten, haben Sie doch in jedem Moment Ihres Lebens die Wahl, neue Wege einzuschlagen – selbst wenn diese Option uns erst einmal Angst macht.“ Für meine Klient*innen bedeutet das, sich neu kennenlernen zu dürfen, an ihren Gefühlen wachsen zu können und zu spüren, dass sie einfach einmal loslassen und Ruhe in sich selbst finden dürfen – nach den Enttäuschungen und harten Konfrontationen einer konfliktbe-

ladenen Zeit. An ihren Gefühlen zu wachsen, ist dabei für viele Klient*innen eine wertvolle Erfahrung.

Trennung und Konflikte sind einschneidende, tendenziell traumatisierende Erfahrungen. Der Verlust einer Liebe, Betrug oder die Erfahrung, hintergangen worden zu sein, tut weh und ist nicht einfach zu bewältigen. Die Emotionen, die daraus entstehen, führen allerdings häufig nicht zu nachhaltigen Verhaltensweisen und Entscheidungen, sondern rufen neue Konfliktherde auf den Plan. Doch können Trennung und Konflikte auch der Beginn eines neuen Lebensabschnittes sein, Anlass, neue Wege zu gehen und in seiner Persönlichkeit zu wachsen? Ja! Davon bin ich als psychosoziale Beraterin überzeugt – und das ist auch das Motiv für meine Tätigkeit: Wir dürfen sein, wir dürfen Unterstützung anfordern und wir dürfen lernen unsere Werte zu leben, um im Hier und Jetzt vollkommen zu sein und Frieden zu schließen mit dem, was war.

i

Deeskalation durch Reframing

Das sogenannte „Reframing“ (positive Umdeutung) gehört zu den wichtigsten systemischen Interventionen. Ein Reframing ist eine Neubewertung einzelner, bislang als negativ bewerteter, störender Verhaltensweisen, Erlebnisweisen oder Interaktionsmuster (Störungen, Symptome) vor dem Hintergrund eines systemischen Bezugsrahmens. Mit positiver Umdeutung wird in der systemischen Praxis versucht, bisherige Muster von negativen Beschreibungen, von Selbstanklage und Kritik zu unterbrechen, indem etwa auf bislang unbemerkte „gute Nebenwirkungen“ dieser Störung – eines Konfliktes oder einer Kommunikationsstörung – hingewiesen wird. Manchmal wird dabei das Problem selbst zum Kern seiner Lösung. Beispielsweise wenn ein Klient bzw. eine Klientin erkennt: „Ich wollte eigentlich nie so eine negative Stimmung in meinem Familienumfeld haben. Deshalb bin ich froh, erkannt zu haben, welche Strukturen in meiner Familie wirklich vorherrschen, und dankbar dafür, mich davon nun lösen, positiv kommunizieren und weiteren Schaden abwenden zu können.“

BIN ICH OKAY SO WIE ICH BIN?

Das Selbst zwischen Optimierung und Akzeptanz. Der Lebensberater und OÖ-Fachgruppen-Obfrauvertreter Franz Landerl * im Dialog mit dem Psychotherapeuten und Lebensberater Günther Bliem **.

FRANZ LANDERL: Seit Jahren ist ein zunehmender gesellschaftlicher Trend zur Selbstoptimierung wahrnehmbar. Wieso suchen wir dabei ständig nach einer besseren Version von uns selbst?

GÜNTHER BLIEM: Ich bin mir gar nicht so sicher, ob wir wirklich nach einer besseren Version von uns selbst suchen oder nicht vielmehr nach innerer Sicherheit. Je höher meine innerpsychischen Unsicherheiten und Ängste, desto mehr bin ich gezwungen diese zu kompensieren. Dies geschieht dann durch Kontrollversuche.

LANDERL: Sie verstehen also aktuelle Trends der Selbstoptimierung wie Körper- und Fitnesstracking via Apps und Smartwatches oder dergleichen primär als innere Kontrollversuche?

BLIEM: Zweifelsohne. Zentrales Moment des Selbstoptimierungsvorgangs ist ja der Rückkopplungsprozess, an dem ich den Erfolg festmache, das Feedback, welches ich über mich bekomme. Es ist ein großer Unterschied, ob ich das Feedback aus Interesse über mein reales aktuelles „Sein“, im Sinne von „So bin ich“, suche. Also beispielsweise wissen will, wie schnell ich gerade laufen kann. Oder ob ich beginne das Feedback als Kontroll- und Veränderungsmöglichkeit hinsichtlich meines unzufriedenen „Seins“ beziehungsweise eines gedanklichen „Soll/Muss“, im Sinne von „So sollte/müsste ich sein“, zu begreifen. Das Feedback wird dann zu einem Spiegel, den ich über meine eigenen Handlungen wie Trainingspläne oder Kontrolle der Nahrungsaufnahme bis hin zu Operationen selbst zu beeinflussen versuche. Es geht dann zunehmend nicht mehr um ein Interesse an mir selbst, sondern um den Wunsch einem gedanklichen Selbstbild zu entsprechen.

LANDERL: Und das ist schlecht?

BLIEM: Nein, nein, so würde ich das nicht sagen. Dies ist grundsätzlich in der menschlichen Entwicklung nichts Schlechtes. Es stellt sich lediglich die Frage, ob das Ausmaß und die teilweise entstehenden Zwänge zur Selbstoptimierung in unserer Gesellschaft neue Entwicklungen darstellen. Zu beobachten ist beispielsweise eine rasante Entwicklung in der Art der Selbstoptimierung. Mittlerweile geht es nicht mehr nur um sportliche Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Fitness oder die durch körperliche Aktivitäten ausgeschütteten Glückshormone Dopamin, Serotonin und Endorphin. Es geht auch um die Erzeugung eines neuen Selbstbildes hinsichtlich eines besseren Lebens, Glück, erfolgreich sein zu müssen oder auch ein optimal entspanntes Leben führen zu müssen. Entspannung beispielsweise als Form von aktiver Selbstoptimierung ist ein Widerspruch in sich selbst und steht in einem starken Gegensatz zum ursprünglichen Leistungsgedanken der Selbstoptimierung. Bei Selbstoptimierung geht es zunehmend weniger um eine Auseinandersetzung mit der Realität. Vielmehr ist es vermehrt der Versuch die persönliche Realität an mein innerpsychisch

entworfenes Selbstbild anzupassen. Schönheitsoperationen, aber auch Neuro-Enhancement und Gehirndoping, also die Einnahme von Substanzen zur Leistungssteigerung als Form von Selbstoptimierung sind nicht einfach nur Versuche schöner oder besser zu sein. Es sind gleichsam auch immer Versuche, Definitionen, was schöner und besser sei, neu festzulegen. Die darin enthaltenen Ziele und das entsprechende Selbstbild entspringen aber aus unseren inneren Wunschvorstellungen, an welche sich auch die äußere Realität durch meine Handlungen wie beispielsweise durch einen operativen Eingriff oder die Einnahme einer leistungssteigernden Substanz und dergleichen anpassen soll. Was ich damit sagen will, ist: Dient wirklich jede Form des Hobbyextremsports der eigenen Gesundheit? Wird durch die Einnahme von Koffein, Ritalin, Modafinil und dergleichen meine Gehirnleistung wirklich als Ganzes so viel besser? Bin ich wirklich nach jeder Schönheitsoperation schöner? Oder spielt dabei nicht immer auch zumindest ein kleiner Funke der Selbsttäuschung eine große Rolle?

LANDERL: Das klingt nicht sehr optimistisch. Sie sehen also beim Thema Selbstoptimierung eine Form des Selbstbetrugs als primäre Gefahr?

BLIEM: Ja, genau. Grundsätzlich halte ich die Selbstoptimierungstrends für nichts Gefährliches, eher für etwas Positives. Sie zeigen ja, dass sich Menschen für sich interessieren und auch etwas davon haben. Ich glaube natürlich auch, dass Sport grundsätzlich etwas Gesundes ist. Ebenso bin ich davon überzeugt, dass Schönheitsoperationen für viele Menschen etwas Sinnvolles sind. Das meine ich jetzt übrigens nicht sarkastisch. Die Gefahr sehe ich in dem Moment, wo das Feedback, welches ja auch frustrierend sein kann, nicht ausgehalten wird und versucht wird dies zu verändern oder zu manipulieren. Dort können dann Zwang oder auch Sucht entstehen.

LANDERL: Das heißt Selbstoptimierung kann auch in ein Suchtbeziehungsweise Zwangsverhalten führen?

BLIEM: Natürlich. Nicht nur Essstörungen wie beispielsweise eine Anorexia nervosa, auch Drogenmissbrauch oder auch Zwänge sind ja im Grunde Selbstoptimierungs- beziehungsweise Kontrollversuche, welche Ängste kompensieren sollen.

LANDERL: Worin sind hierbei die Zusammenhänge zu sehen?

BLIEM: Man muss diese psychischen Dynamiken entwicklungspsychologisch verstehen. Es geht dabei immer um Bindung und Autonomie.

LANDERL: Das ist noch sehr allgemein. Können Sie das genauer erklären?

BLIEM: Na ja, wir Menschen sind ja von Beginn an nicht wirklich autonom, also ohne Bezugsperson nicht einmal überlebensfähig. Das ist nicht nur kränkend, sondern spiegelt uns zugleich unsere Abhängigkeit im Leben wider. Um mich aus diesen Abhängigkeiten befreien zu können und meinem Selbst die Entwicklung und Reifung, also eine Selbstwerdung erst ermöglichen zu können, muss ich zum einen den Mut haben Neues zu probieren und mich auf etwas einlassen. Zum anderen muss ich Handlungen ritualartig wiederholen und üben, um Kontrolle über mich selbst zu erlangen. Auch Scheitern und Frustrationen muss ich lernen auszuhalten, um mich langsam ablösen zu können. Kontrolle über den eigenen Schließmuskel und die Blase zu erlangen und sich von der Windel verabschieden zu können beziehungsweise nicht mehr darauf angewiesen zu sein, laufen lernen, Spracherwerb, sich selbst etwas zum Essen machen zu können, mit dem Fahrrad in die Welt hinausfahren zu können, das alles sind nicht nur Ablösungsprozesse, sondern im Grunde auch Selbstoptimierungsprozesse.



* **MAG. FRANZ LANDERL**, Dipl. LSB, Supervisor, Theologe, Obfrauvertreter WKOÖ, Berufsgruppensprecher LSB OÖ, Buchherausgeber „Ich schau auf mich“.



** **MAG. GÜNTHER BLIEM**, Lehrtherapeut und Psychotherapeut in Transaktionsanalytischer Psychotherapie (tiefenpsychologisch/psychodynamisch orientiert), Säuglings-, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie, psychosoziale Beratung (LSB), psychoanalytische Pädagogik. Institut für psychosoziale Beratung: Psybera OG, www.psybera.at

zesse. Diese Selbstwerdungsprozesse sind Erfahrungen, welche im Kontext von beziehungsvollen Bindungserfahrungen mit unseren Bezugspersonen stattfinden sollten. Diese geben uns dabei nicht nur Halt und Sicherheit, sie sollten unser Wachsen und unsere Reifung erst ermöglichen. Hierbei geht es wiederum um Rückkopplungsprozesse, wie ich sie eingangs erwähnt habe. Das Feedback unserer Bezugspersonen prägt gleichsam unser Denken über die Welt, aber auch über uns selbst und unsere emotionale Verarbeitung.

LANDERL: Aber wo liegt nun der Unterschied, ob jemand dann später im Zuge seiner Selbstoptimierungstendenzen sucht- oder zwangsgefährdet ist oder nicht?

BLIEM: Einfach gesagt: Menschen, die in ihrer Entwicklung ein starkes Selbst entwickeln konnten, können ihr Selbst optimieren, wenn sie wollen, müssen es allerdings nicht. Bei ihnen gibt es aufgrund ihrer Erfahrungen innerpsychisch mehr Beweglichkeit und auch Gelassenheit. Weniger „Entweder-oder“, sondern mehr „Sowohl-als-auch“. Der Selbstbezug, die Selbstliebe, das Selbstwertgefühl, die Selbstverantwortung, das Selbstvertrauen, das Selbstbewusstsein, all das hat sich im Kontext von Erfahrungen und eingebettet in Beziehungen und einem förderlichen Feedback entwickeln können. Diese Menschen können beispielsweise leistungsorientiert sein, sie wissen aber, dass sie es nicht müssen, um jemand zu sein. Sie können intelligent sein und sich trotzdem Dummheit erlauben. Sie können sich selbst zwingen, sich aus einer Komfortzone zu begeben, sie müssen es allerdings nicht. Sie haben gelernt, dass Scheitern oder auch Kränkungen und so weiter zum Leben gehören und man keine Angst davor haben muss. Sie wissen, dass man Ängste nicht rein psychisch, rationell oder in der Fantasie bewältigen kann. Auch, dass man sie nicht optimieren kann.

LANDERL: Aber dennoch stellt sich mir die Frage, wieso die Selbstoptimierungstendenzen zunehmen?

BLIEM: Ich denke, einfach weil es aktuell möglich ist. Es sind zweifelsohne auch Auswirkungen der Wohlstands- und der Multioptionengesellschaft. Sätze wie „Ich muss meine Work-Life-Balance optimieren!“ sind nicht in allen gesellschaftlichen Epochen möglich. Damit einhergehend gibt es, wie ich bereits eingangs angedeutet habe, aufgrund der immer rasanteren gesellschaftlichen Veränderungen, des aktuell wieder vermehrten Auftretens von Krisen auch

„Habe ich Angst das Leben nicht kontrollieren zu können, so kann ich zumindest mich über die Gestaltung meines Körpers kontrollieren. Spätestens beim Tod ist allerdings Schluss mit lustig beziehungsweise der Kontrolle. Dort stoßen die Selbstoptimierungsversuche an ihre Grenzen, aktuell zumindest noch.“

eine Zunahme der innerpsychischen Unsicherheiten der Menschen. Dahinter stehen bewusste und unbewusste Ängste des Menschen, nicht zu genügen, den Herausforderungen des Lebens, aber auch der zunehmenden Krisen nicht gewachsen zu sein und nicht zuletzt auch die Urangst alt zu werden und irgendwann sterben zu müssen. Demgegenüber sehe ich die Kontrollversuche der Selbstoptimierung beispielsweise im Sinne von: Habe ich Angst das Leben nicht kontrollieren zu können, so kann ich zumindest mich über die Gestaltung meines Körpers kontrollieren. Spätestens beim Tod ist allerdings Schluss mit lustig beziehungsweise der Kontrolle. Dort stoßen die Selbstoptimierungsversuche an ihre Grenzen, aktuell zumindest noch.

LANDERL: Höre ich da jetzt etwa eine leicht pessimistische Position ihrerseits bezüglich Selbstoptimierung raus, im Sinne von: nicht selbstoptimieren, sondern lieber abwarten und sterben?

BLIEM: Im Gegenteil. Ich sehe Selbstoptimierungsversuche grundsätzlich in keinem pessimistischen Kontext. Vielmehr sehe ich darin das Interesse des Menschen für sich selbst, auch die Chance sich selbst Spaß und Lebensfreude zu ermöglichen. Und außerdem muss man ja die Zeit bis zum Tod ohnehin irgendwie aktiv verbringen. Allerdings sehe ich für Menschen, die durch Optimierung erst ein Selbst aufbauen beziehungsweise entwickeln wollen, auch Gefahren. Ich denke Selbstoptimierung kann schnell zu einem inneren Gefängnis aus Kontrolle und Zwang, einem Streben nach dem Optimalen und Perfekten werden.

LANDERL: Was würden sie diesen Menschen raten?

BLIEM: Eben sich in kein Gefängnis des Optimalen oder Perfekten zu begeben. Diesen Tendenzen immer auch etwas positiven Realismus gegenüberzustellen. Wenn man merkt, dass die Suche nach dem Optimalen etwas Zwanghaftes oder einen Suchtcharakter entwickelt, dann sollte man sich Hilfe in Form eines alternativen Gegenübers suchen. Nicht um zu optimieren, sondern um unbekannte Seiten des eigenen Selbst zu entdecken und zu akzeptieren. Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst kann im Rahmen von Beratungsprozessen, Selbsterfahrung, aber auch im Zuge psychoedukativer Prozesse wie der Beschäftigung mit der generellen Entwicklung der menschlichen Psyche hilfreich sein. Als jemand, der sich viel mit der tiefenpsychologischen Transaktionsanalyse beschäftigt hat, würde ich behaupten, dass zumindest ein Stück weit eine Grundhaltung im Erwachsenenalter, welche dem Grundsatz „Ich bin okay. Du bist okay“ entspricht, nicht schadet. Generell würde ich jedem, der sich mit dem Thema Selbstoptimierung kritisch befassen möchte, die Auseinandersetzung mit den Konzepten des kanadisch-US-amerikanischen Psychiaters Eric Berne empfehlen.

IST ZUKUNFT EINE ENTSCHEIDUNG ODER SIND WIR IHR „AUSGELIEFERT“?

Für einen Perspektivenwechsel im Blick auf die Zukunft.

VON EVELINE HAHN *

* **EVELINE HAHN** ist Diplom-Lebensberaterin; Systemische Beratung, Supervision; www.evelinehahn.at



In den letzten Jahren ist es fast schon zu einer Gewohnheit geworden, gegen alles zu sein. Am liebsten würden wir alles, was uns nicht gefällt, zurückschicken – wie bei Amazon, kostenfrei. Ohne genauer hinzuschauen oder uns zu hinterfragen, ob es nicht auch ganz anders sein könnte. Ob es möglicherweise mehrere verschiedene Ansichten geben könnte.

Es ist an der Zeit, dass wir auch wieder einmal etwas gut finden und für etwas einstehen. Dazu gehört das Eingeständnis, dass nicht alles, was wir uns wünschen und vorstellen, immer zur Verfügung steht. Wir erwar-

ten, dass das System perfekt funktioniert und vergessen, dass wir Teil dieses Systems sind. Es geht nicht darum, alles kritiklos gut zu finden. Etwas Schweres als schwierig anzuerkennen, befreit uns von dem Fluch, unsere Ansprüche an uns selbst und an „da oben“ immer höher zu hängen und dann immerzu an diesen zu scheitern. Es befreit uns auch aus der Abwertung anderer.

Üben wir uns in der Kunst, nicht alles unentwegt zu bewerten. Das ist am Anfang schwer, doch es ermöglicht uns, den inneren Raum für neue Wirklichkeiten zu öffnen. Wenn wir aussteigen können aus dem Anspruch, „alles zu wissen“ oder „alles jederzeit abrufen zu können“, können wir wieder anfangen zu staunen. Wir beginnen wieder, die Welt mit neuen Augen zu sehen.

Unsere Welt ist inzwischen voller Experten für alles und jedes und Zukunftsperspektiven werden meist negativ und beängstigend dargestellt. In der Wirklichkeit erleben wir dann oft, dass die angesagten Katastrophen Gott sei Dank nicht passieren oder zumindest nur in abgeschwächter Form. Es waren nur Konstrukte und nicht die Wirklichkeit. Anstatt wie üblich zu fragen: „Was kommt auf uns zu?“, könnten wir die Fragerichtung umdrehen: „Was erwartet die Zukunft von uns?“ Als Diplom-Lebensberater*innen können wir diesen Perspektivenwechsel im Blick auf die Zukunft begleiten.

LET'S WALK AND TALK



Wie der Jakobsweg meine Beratungstätigkeit und mein Leben positiv beeinflusste.

VON IRENE EMINGER *

Diese Idee, einmal mehrere Hundert Kilometer am Stück zurückzulegen, war schon jahrelanger Bestandteil meiner Gedanken. 2019 habe ich dieses Vorhaben realisiert und 570 km per pedes am klassischen Jakobsweg absolviert.

Ich startete von Pamplona aus, da mir ein Marsch allein über die Pyrenäen zu unsicher war. Die Freundlichkeit der anderen Pilger*innen, Bewohner*innen und der Herbergsinhaber*innen war überwältigend. Jeder half, wenn mal – im wahrsten Sinne des Wortes – der Schuh drückte.

Auf dem Weg, dem sogenannten „Camino“, lernte ich viele interessante Menschen und auch mich selbst besser kennen. Zahlreiche Gespräche oder langes Schweigen waren meine Begleitung, ebenso wie Lösungsansätze, Ideen und Achtsamkeit; und einige schmerzhaft Blasen auf den Füßen.

Einmal kam eine junge Dame auf mich zu und fragte mich, wie ich das Erlebnis Jakobsweg kurz und knapp zusammenfassen würde. Ich meinte, der Jakobsweg sei wie eine verfilmte Biografie, ein Kurzfilm des Lebens quasi. Gespickt mit Höhen und Tiefen, mit Begegnung und Einsamkeit, mit Herausforderungen und Lösungen, Musik und Stille.

Doch nicht nur die Begegnung mit vielen anderen Menschen, die aus unterschiedlichsten Gründen beschlossen hatten, Hunderte von Kilometern zu Fuß zurückzulegen, sondern auch das Zurückstecken auf die Grundbedürfnisse war eine große Bereicherung. Es war plötzlich ganz normal, nicht in 4- oder 5-Sterne-Hotels, sondern in Herbergen mit bis zu 80 Betten in einem Raum einzuchecken.

Die meiste Zeit übernachtete ich in privaten oder öffentlichen Herbergen. Größtenteils waren diese gepflegt, aber sehr unterschiedlich. Es war immer ein kleiner Nervenkitzel, eine adäquate Bleibe zu suchen. Was erwartet mich? Wie sind die Herbergsleute, die anderen Pilger*innen?



Ich hatte sehr viele bezaubernde Momente, wovon ich hier einen hervorheben möchte. In Hornillos sang eine Dame in einer Kirche ein berührendes Pilgerlied, begleitet von Gitarrenklängen. Ein Pilgerfreund munterte mich auf – denn er wusste inzwischen, dass auch Gesang und Gitarre zu meinen Hobbys gehörten – auch etwas zum Besten zu geben. Und obwohl ich keiner Religion angehöre, war es für mich naheliegend, das Vaterunser zu singen.

Natürlich war nicht immer alles unbeschwert. So gab es auch Herausforderungen zu meistern, und die schon sehr bald. Nach dem zweiten Tagesmarsch konnte ich einfach nicht mehr weiter. Die Schmerzen an den Füßen waren zu groß. Was tun? Aufgeben und zurück nach Hause war keine Option für mich. Somit galt es, Lösungen zu finden. Ich fuhr einige Etappen mit dem Bus in die nächste größere Stadt weiter und gönnte mir einige Tage Pause – ruhte aus, versorgte meine Wunden und dann ging es endlich so richtig los. Gelöst und beinahe schmerzfrei.

Ich genoss es, selbst entscheiden zu können, ob ich die Tage allein oder mit anderen Pilger*innen verbringen und wie lange ich gehen wollte. Ich genoss die Stille, die Vielfalt der Landschaft, die Freundlichkeit. Hatte ich

mal einen melancholischen Tag, freute ich mich umso mehr, Pilgerfreunde in einer Herberge anzutreffen und mit ihnen einen schönen Abend zu verbringen und übers Leben zu philosophieren.

Als dann endlich – nach 29 Tagen Fußmarsch – Santiago de Compostela näherrückte, war ich so voller Adrenalin, dass ich die letzte Etappe von über 34 km mit einem Schnitt von ca. 5 km/h – bei Hitze und 12 kg am Rücken – zurücklegte. Das Ankommen am Ziel war seltsam, eigenartig. Bis ich realisierte, dass ich nun endlich vor der berühmten Kathedrale stand, dauerte es schon einige Minuten. Und dann lösten sich die Tränen. Tränen des Glücks, der Freude, des Loslassens, des Stolzes.

Mein abschließendes Highlight war der Besuch einer Pilgermesse. Dabei war das gar nicht geplant. Was ich dort erlebte, ist kaum in Worte zu fassen. Ein Priester erklärte anhand von Beispielen den Zusammenhalt der Gemeinschaft. Er tat dies so toll, dass ich trotz mangelnder Spanischkenntnisse den Sinn verstand. Egal welche Herkunft, welche Religion, welches Geschlecht, welche Gesinnung: Wir sind alle gleich. Wir nahmen uns alle an den Händen, Tränen flossen, gestandene Männer fielen auf die Knie und weinten. Dieser Weg ist so voller Emotionen, die Energie, die davon ausgeht, ist nicht in Worte zu fassen. Die Einheit in diesem Gotteshaus berührte mich zutiefst.

Den Jakobsweg zu beschreiten bedeutete für mich, die Komfortzone im großen Stil zu verlassen. Ich lernte Achtsamkeit besser kennen und durfte – wie wiederholt in meinem Leben – erfahren, dass jede dramatische



* **IRENE EMINGER**, psychosoziale Beraterin, Job-Coach, Begleitung berufsrelevanter Veränderungs- und Optimierungsprozesse, Coaching und psychosoziale Beratung in allen Lebensbereichen, Unterstützung für Führungskräfte, Trainings u.a. für Kommunikation, Zeit- und Selbstmanagement, www.jobtopx.at

Situation auch Potenzial für etwas Neues, Gutes in sich hat. Aber auch, welche Energie freigesetzt wird mit der Fokussierung auf ein Ziel. Das Besondere war für mich, meine Werte zu überdenken, das Reduzieren auf das Wesentliche – Bewegung, Nahrungsaufnahme, neue interessante Menschen in mein Leben aufzunehmen. Luxus war plötzlich komplett unbedeutend.

Als ich kurz darauf meinen Gewerbeschein als Lebens- und Sozialberaterin löste, war mir klar, dass der Jakobsweg großen Einfluss auf meine psychosoziale Beratungstätigkeit hat. Nicht nur, dass meine Selbsterfahrung noch mehr gewachsen ist, sondern auch, dass ich Bewegung – nicht nur psychischer, sondern auch körperlicher Art – in meine Tätigkeit integrieren wollte.

Deshalb biete ich auch eine relativ neuartige Form der Beratung, nämlich „Walk and Talk“ bzw. Naturcoaching an. Statt Beratungen online oder im Beratungszimmer durchzuführen, spaziere ich mit meinen Klient*innen gemeinsam durch die Natur und wir besprechen das Anliegen. Wissenschaftliche Arbeiten beweisen, wie wertvoll körperliche Ertüchtigung in der Natur ist.

So ist beispielsweise der „Studie zur Auswirkung von Natur auf das menschliche Wohlbefinden unter besonderer Berücksichtigung von Waldlebensräumen“ (Herausgeber: Bundesforste, 2019) unter anderem Folgendes zu entnehmen: Bewegung fördert einerseits das körperliche Wohlbefinden. Dies äußert sich in der Abnahme von Stresshormonen und der Reduzierung des Pulses beim Spaziergang. Aber auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen wird vorgebeugt und die Muskeln werden ertüchtigt.

Andererseits hat Bewegung aber auch nachweislich positive Auswirkungen auf die Psyche. Eine Abnahme von Angst und Wut ist zu verzeichnen, die Stimmungslage wird verbessert. Verhaltensgewohnheiten und Problemlösungsstrategien werden überdacht und auch ein besserer Schlaf ist die positive Folge von Bewegung im Freien.

Die Absolvierung des Jakobswegs beeinflusst meine Beratungstätigkeit und mein Leben maßgeblich. Ich werde darauf immer mit Stolz zurückblicken und sagen können: „Das wollte ich tun und ich habe es umgesetzt.“ Deshalb möchte ich Menschen dazu motivieren, ihre großen Ziele im Auge zu behalten. Wenn ich gefragt werde, wie man den Jakobsweg geht, ist meine Antwort ganz einfach: „Schritt für Schritt“. Jede große Herausforderung in kleine Steps zu zerlegen, macht das Ziel schon viel realistischer.

Books



HOFFNUNG AUS KRISEN

Ein Plädoyer für den Optimismus legt die Lebens- und Sozialberaterin Lisa Wallner mit ihrem Buch „Die 10 Dimensionen der Krise – und wie du gestärkt daraus hervorgehst: Ein Hoffnungsbuch“ vor.

Wie viel Kraft und Wachstumspotenzial liegt in der Krise? Und wie können wir daraus Hoffnung schöpfen? Lisa Wallner will in ihrem neuen Buch zeigen, dass Krisen eine Quelle für Neues sein können. Die psychosoziale Beraterin, Mentorin, Experte für Manifestieren führt ihre Leser*innen durch 10 Dimensionen der Krise – durch das zyklische Auf und Ab des Lebens und zur Frage nach dem Sinn. Sie zeigt, wie wir Schock und Trauma auch bei akuten Krisen überwinden und mit Hingabe und Achtsamkeit einen Neubeginn wagen können. Manchmal brauche es dazu auch Wunder. In ihrem Buch beschreibt Lisa Wallner, wie wir den Raum für Wunder öffnen. Krisen sind in ihren Augen Chancen. Doch allein mit positivem Denken lasse sich Angst nicht überwinden. Ein erhöhtes Bewusstsein, tiefe Spiritualität sowie der Glaube an uns selbst lassen, ist Wallner überzeugt, unsere Persönlichkeit wachsen und stärken unsere psychische Widerstandsfähigkeit. Mit Geschichten aus ihrer täglichen Praxis schult Lisa Wallner unsere Resilienz und zeigt, wie Krisen ein Motor sinnvollen Wachstums sein können.

Zu beziehen über Amazon, www.lisawagner.com



ACHTSAMKEIT ÜBEN

Mit ihrem „Logbuch Achtsamkeit & Mitgefühl“ legen Susanne Strobach, Gründerin der Achtsamkeits-Akademie Wien, und Ulrike Zika, Autorin und Trainerin für ganzheitliche und soziale Gesundheit, ein Grundlagenwerk und Übungsbuch vor. Basierend auf aktuellen neurowissenschaftlichen Erkenntnissen der Achtsamkeits- und Mitgefühlforschung vermitteln die Autorinnen in einem zwölfwöchigen praxisnahen Kurs die wesentlichen Grundqualitäten der Achtsamkeit. Leicht in den Alltag integrierbare Übungen machen die theoretischen Inhalte in der Praxis erfahrbar. Durch die kontinuierliche Praxis werden im Gehirn entscheidende Spuren für ein achtsames und glückliches Leben angelegt. Leser*innen widmen sich der Kraft der Präsenz, dem Erforschen von Sinneserfahrungen sowie der achtsamen Auseinandersetzung mit den eigenen Gedanken und Emotionen. Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl sind ebenso zentrale Übungsfelder wie die Auseinandersetzung etwa mit sozialen Beziehungen, Mitgefühl, Empathie, Vergebung oder Dankbarkeit. Dabei unterstützen Übungs- und Arbeitsblätter, anschauliche Illustrationen sowie Audiodateien mit angeleiteten Meditationen und Übungen als Download-Material.

Susanne Strobach, Ulrike Zika: Logbuch Achtsamkeit und Mitgefühl. Das 12-Wochen-Training für Präsenz, Klarheit und Verbundenheit. Das Reinschreibbuch, Beltz Verlag, 2023, 219 Seiten, € 28,00



MENSTRUATION FESTLICH

Die junge Elli verbringt ihre Ferien bei ihren naturverbundenen Großeltern auf dem Land. Dort erlebt sie ihre erste Blutung, begleitet von vielen Fragen, Befürchtungen und irritierenden Stimmungsschwankungen. Aber Oma hat Antworten. Sie weiß um die außergewöhnliche Kraft des weiblichen Zyklus und deren praktische Anwendung im täglichen Leben. Und sie weiß, wie „frau“ Vulvina-Kekse backt, rote Feste feiert und Meisterin ihrer Blutung wird. Zeremonien und Rituale, die Mädchen bei der ersten Regel in das Frausein begleiten, gibt es seit jeher in vielen Kulturen. Inzwischen belegen zahlreiche Studien, dass Frauen weniger Beschwerden und einen freieren Umgang mit ihrem Körper haben, wenn sie ihre erste Blutung mit einem positiven Erlebnis verbinden. In ihrer Tätigkeit als Lebens- und Sozialberaterin legt Gabriele Pröll den Schwerpunkt auf Frauengesundheit mit dem Fokus auf Unterleibsthemen. Dazu hat sie schon mehrere Bücher geschrieben: „Das Geheimnis der Menstruation“, „Die glückliche Gebärmutter“, „Innere Bilder in Selbstheilungsprozessen bei Frauen mit Unterbauchbeschwerden am Beispiel der Methode Wildwuchs®“. Seit 25 Jahren bietet Pröll „rote Feste“ als Einführungszeremonien in Schulen, Jugendeinrichtungen und in der Natur an. Darüber hinaus bietet sie auch Weiterbildungen für Lebensberaterinnen, Pädagoginnen und Interessierte an, die selber „rote Feste“ gestalten bzw. Mädchen gut durch diese sensible Phase begleiten möchten. Nun hat sie ihr gesammeltes Wissen in ein Buch verpackt:

Gabriele Pröll: Mein rotes Fest. Die Regeln für die Regel machen wir uns selbst! Das Initiationsbuch für Mädchen, das Lust auf Menstruation macht. www.rotesfest.at



LEBENS- UND SOZIALBERATUNG AN DER SCHNITTSTELLE VON FLUCHT UND MIGRATION



bewertet zu werden, und dafür muss man ihnen Raum geben und die Möglichkeiten schaffen. Etwa durch offene Gespräche im Klassenzimmer, wenn es etwa um das Thema belastende Träume geht.

Um diese wichtige Arbeit zu leisten, gibt es in Wien zum Beispiel den Verein **Hemayat**. Hier arbeiten Psychotherapeut*innen und Kunsttherapeut*innen und bieten muttersprachliche Beratung an bzw. es gibt zusätzlich Dolmetscher*innen. Wenn Lebens- und Sozialberatung an ihre Grenzen stößt, wird Vernetzungsarbeit mit anderen Einrichtungen wichtig. Gerade für die Zielgruppe der unbegleiteten minderjährigen Flüchtlinge (UmF) bietet sich dadurch die Möglichkeit zu Kommunikation und Reflexion in einem geschützten Rahmen.

Im Kulturbereich schafft das **Weltmuseum Wien** mittels Einzelausstellungen mit spezifischen Länderschwerpunkten – im vergangenen Jahr etwa zu Afghanistan – Raum für Flüchtlinge, sich selbst und ihren Lebens- und Bildungsweg vorzustellen. Daneben konnten Afghan*innen ihre Kultur sowie Alltagsgegenstände präsentieren. Das Museum beherbergt Sammlungen von Asien über Ozeanien und Australien bis Afrika und Amerika. Die Besucher*innen können hier Fotos und Videos machen und sie finden damit Teile ihrer Kultur und Identität wieder bzw. können diese memorieren.

Die Erfahrungen speisen sich aus der Arbeit in der Erwachsenenbildung sowie dem Schulwesen im In- und Ausland. Als Basisfähigkeiten für die Tätigkeit im interkulturellen Kontext sollen am Anfang **interkulturelle Kompetenz** und **Empathie** stehen.

ARBEIT MIT JUNGEN MIGRANT*INNEN UND GEFLÜCHTETEN SCHÜLER*INNEN

Die Verlusterfahrungen von Schülerinnen und Schülern betreffen Familie – in dem Maße, in dem die Kinder und Jugendlichen von ihren Familien oder Teilen ihrer Familien getrennt wurden –, Heimat, Kindheit, Ansehen etc. Die Verlusterfahrungen durch Migration und Flucht können heilen, wenn in der Schule neben der Wissensvermittlung Raum für folgende Aktivitäten gegeben wird.

- » Aktivierung, Körperübungen
- » Kreativität, Malen
- » Ritualarbeit, Feste
- » Biografiearbeit, Fotos

Für Menschen, die erst ihre Identität entwickeln, ist es wichtig **gesehen und gehört** zu werden. Sie wollen ihre persönlichen Erfahrungen kommunizieren, ohne

Die ersten Tage in ihrem „Ankunftsland“ bleiben für die Menschen im Gedächtnis hängen und können nach vielen Jahren immer noch Trauer und Schmerz auslösen. Sehr heilsam ist für sie oft die Begegnung mit der Heimat und den Familien und Bezugspersonen, die sie hinter sich gelassen haben bzw. hinter sich lassen mussten.

ARBEIT MIT ERWACHSENEN

Die Verlusterfahrungen erwachsener Migrant*innen und Geflüchteter betreffen Familie, Heimat, Arbeit, Ansehen etc. Auch hier möchte ich eine Basisfähigkeit voranstellen, die den Zugang zu Migrant*innen und Flüchtlingen erleichtert. Nämlich die, durch die groß-

Wie kann man die Werkzeuge der Lebens- und Sozialberatung in der pädagogischen Arbeit mit Flüchtlingen und Migrant*innen einsetzen? Welche Möglichkeiten gibt es in der Einzelberatung, in der Arbeit mit Gruppen und im Kontakt mit den Communitys? Im Folgenden möchte ich einen realitätsnahen Einblick jenseits von Flüchtlings- und Helferromantik geben.

VON CHARLOTTE ULLMANN *



* **MAG. CHARLOTTE ULLMANN** ist Bildungs- und Kulturarbeiterin, Lebens- und Sozialberaterin in Wien, www.beratungszimmer.at



teils aus kriegs- bzw. bürgerkriegsgebieten stammenden Menschen und ihre Lebensgeschichten **berührt** zu werden.

Migrant*innen und Flüchtlinge kommen über unterschiedliche Migrationswege nach Europa und sollen dann über öffentliche Einrichtungen, Beratungsstellen oder Integrationsprojekte Teil der Gesellschaft werden. Diese Ankommphase ist gekennzeichnet durch Unsicherheit und Instabilität, weil die Lebensbereiche Wohnen, Asyl, Arbeit und Sprache noch auf wackeligen Beinen stehen. Bei den Menschen löst diese Überforderung Stresssymptome aus. Daher erfordert die Arbeit mit diesen Zielgruppen

- » Belastbarkeit und
- » interkulturelle Sensibilität

Die ersten Tage in ihrem „Ankunftsland“ bleiben für die Menschen im Gedächtnis hängen und können nach vielen Jahren immer noch Trauer und Schmerz auslösen. Sehr heilsam ist für sie oft die Begegnung mit der Heimat und den Familien und Bezugspersonen, die sie hinter sich gelassen haben bzw. hinter sich lassen mussten. Für manche Migrant*innen ist der Besuch im Herkunftsland und in weiterer Folge in der Heimatstadt bzw. im Heimatort möglich. Andere, beispielsweise Flüchtlinge, müssen in ein Nachbarland ausweichen, um ihre Familie sehen zu können.

Die **Diakonie Wien** bietet in dieser Integrationszeit durch Beratungseinrichtungen mit niederschweligen Themen wie Asyl, Wohnen, Arbeit, Bildung ein Angebot an.

In Anbetracht der aktuellen politischen Situation bietet das **Volkskundemuseum Wien** zudem Workshops zum Thema Flucht und Migration an. Daneben gab es eine

Ich habe in meiner Arbeit als Lebens- und Sozialberaterin mit Migrant*innen und Geflüchteten einen Schwerpunkt in der Ressource Kreativität gesetzt, weil ein schöpferischer Prozess andere existenzielle Themen kurzweilig ausblenden kann und dadurch ein Zustand von Entspannung erreicht werden kann.

kleine, feine Ausstellung zu Galizien und der Bukowina, hier bot sich für Ukrainer*innen die Möglichkeit einen Teil ihrer Geschichte bzw. ihrer Identität wiederzufinden. So ein Besuch kann auch Teil eines heilsamen Prozesses sein. Die Kulturvermittlung hat dazu Arbeitsblätter als Download für die Zielgruppe Migrant*innen und Flüchtlinge zusammengestellt.

RESSOURCE KREATIVITÄT

Ich habe in meiner Arbeit als Lebens- und Sozialberaterin mit Migrant*innen und Geflüchteten einen Schwerpunkt in der Ressource Kreativität gesetzt, weil ein schöpferischer Prozess andere existenzielle Themen kurzweilig ausblenden kann und dadurch ein Zustand von **Entspannung** erreicht werden kann. Daneben bietet sich die Möglichkeit durch die Arbeit mit den Händen ins Tun zu kommen und es findet eine Form der **Aktivierung** statt. Auch setzt ein gestalterischer Akt **positive Emotionen** frei und man kommt in einen Flow-Zustand.

Folgende Interventionen können hier eingesetzt werden:

- » **Phantasiereise:** Erwachsene, Kinder
- » **Energieübungen:** chinesischer Morgengruß, 5 Tibeter
- » **NLP-Übungen:** positive Affirmationen

Es gibt darüber hinaus noch weitere Möglichkeiten. Diese hier angeführten sollen einfach ein Angebot sein und jeder sollte für sich selbst herausfinden, was passt und guttut.

Auch in diesem Bereich ist die Abgrenzung von Lebens- und Sozialberatung zur Psychotherapie und in weiterer Folge zur Traumatherapie wichtig. Gerade bei Fällen von körperlicher und seelischer Gewalt, die Migrant*innen und Flüchtlinge in sich tragen können, ist eine Empfehlung an entsprechende Fachkräfte sinnvoll. Auch ist es Fakt, dass Menschen in diesem „Überlebenskampf“ kaum monetäre Ressourcen für Beratung haben, der Lebensbereich Gesundheit ist für sie sozusagen ein Luxusgut.

COMMUNITYS

Innerhalb der interkulturellen Vereinslandschaft in Wien besteht Interesse und Offenheit für Austausch mit der Mehrheitsgesellschaft. So gibt es die Möglichkeit als Einzelperson oder mit Gruppen Vereine kennenzulernen bzw. stellen sich die Mitarbeiter*innen für Gespräche zur Verfügung. Davor oder danach wird man zu traditionellem Essen eingeladen. Hier können auch

weitere Basisfähigkeiten von Lebens- und Sozialberater*innen zur Geltung kommen, die man in die Gespräche einfließen lassen kann, nämlich:

- » Interesse und
- » Wertschätzung

Auch erhalten die Vereine die Möglichkeit im öffentlichen Raum ihre traditionellen Feste durchzuführen, was ein farbenprächtiges Schauspiel sein kann, oder ihre Feste in den Gemeinschaftsräumen in der Wohnanlage zu veranstalten.

Der Vollständigkeit halber: Es gibt noch viel mehr positiv wirkende Tools und Skills, die ich hier nicht alle anführen kann.

Ich möchte diese Gelegenheit auch nutzen, mich bei den vielen Migrant*innen und Flüchtlingen, mit denen ich als Lebens- und Sozialberaterin sowie Bildungs- und Kulturarbeiterin in den verschiedensten Kontexten arbeiten durfte, für die Offenheit, das Interesse, den Kulturaustausch und den Humor zu bedanken. Ich konnte mich durch die Arbeit weiterentwickeln und habe schöne Momente erlebt. Weiters möchte ich mich für türkische Häkelblumen, iranische Spezialitäten, arabische Tänze und Zeichnungen, chinesische Fächer, einen indischen Sari, ukrainische Lyrik und internationales Essen bedanken.



Literatur-empfehlungen für LSB an der Schnittstelle von Migration & Flucht

- » *Erkurt, Melisa:* Generation Haram. 1. Auflage. München: Penguin Random House, 2022.
- » *Baer, Udo/Frick-Baer, Gabriele:* Flucht und Trauma. 1. Auflage. München: Random House, 2016.
- » *Kumbier, Dagmar, Schulz von Thun, Friedemann (Hg.):* Interkulturelle Kommunikation. 4. Auflage. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag, 2010.
- » *Luther, Michael/Gründonner, Jutta:* Königsweg Kreativität. Paderborn: Junfermann Verlag, 1998.
- » *Winkler, Josef:* Die Ukrainerin. 1. Auflage. Berlin: Suhrkamp Verlag, 2022
- » *Geda, Fabio:* Im Meer schwimmen Krokodile. 3. Auflage. München: Random House GmbH., 2015.
- » *Satrapi, Marjane:* Persepolis. Band 2. Jugendjahre. Wien: Ueberreuter Verlag, 2006.
- » *Smith, Acton Michael:* Calm. London: Penguin Random House, 2015.



„StoP – Stadtteile ohne Partnergewalt“ nennt sich eine Initiative des Vereins Autonome Österreichische Frauenhäuser (AÖF), Ziel: Gewalt an Frauen im Alter durch aktive Nachbarschaft zu stoppen.

VON MAG.ª MARIA RÖSSLHUMER *

GEWALT GEGEN FRAUEN VERHINDERN

Jede dritte Frau ab dem 15. Lebensjahr ist in Österreich zumindest einmal im Leben von geschlechtsspezifischer Gewalt betroffen. Immer mehr Frauen leben in Hochrisikosituationen und müssen um ihr Leben bangen. 2018 wurden in Österreich 41 Femizide gezählt. 2020 waren es 31. 2021 waren es 31 Morde und 63 Mordversuche und 2022 gab es 28 Morde und 30 Mordversuche an Frauen. Besonders besorgniserregend ist dabei die steigende Anzahl an Femiziden an Frauen über 60 Jahren. 2021 wurden 29 % der Femizide (9 von 31) an älteren Frauen begangen. 2022 stieg die Zahl auf 35 % (10 von 28). Ältere Frauen sind aus verschiedenen Gründen einem besonders hohen Gewaltisiko ausgesetzt: weil sie alt und weiblich, oft von jahrelanger Partnergewalt betroffen, lebenslang verschiedenen Formen der Diskriminierungen und Benachteiligungen ausgesetzt, finanziell von ihrem Partner oder von der Familie abhängig und somit auch von Altersarmut betroffen sind; besonders dann, wenn sie pflegebedürftig sind. Dazu kommt, dass sie oft kaum Hilfe holen oder holen können oder es keine adäquate Hilfsangebote gibt.

KRISEN VERSTÄRKEN GEWALT AN ÄLTEREN FRAUEN

Durch die vielen Krisen sind ältere Frauen weiteren Formen der Gewalt ausgesetzt: Isolation, Einsamkeit, schwindende soziale Kontakte und ein Mangel an Pflegepersonal können ebenso schwerwiegende Auswirkungen auf die Gesundheit haben wie körperliche Gewalt und sind daher ebenfalls als Formen der Gewalt anzusehen.

WAS IST StoP?

Das Nachbarschaftsprojekt „StoP – Stadtteile ohne Partnergewalt“ setzt sich – durch zahlreiche Aktivitäten – zum Ziel, Partnergewalt und häusliche Gewalt an Frauen zu stoppen und zu verhindern. Koordiniert wird StoP-Österreich vom Verein Autonome Österreichische Frauenhäuser (AÖF).

Vor allem Nachbar*innen aus der unmittelbaren Umgebung können helfen, indem sie sich Wissen aneignen, um Verdachtsmomente zu erkennen. Achtsames Hinsehen und couragiertes Handeln können (schwere) Gewalt stoppen bzw. verhindern und Leben retten.

WAS KÖNNEN NACHBAR*INNEN TUN?

- » Nachbar*innen können sich bei StoP-Schulungen tiefgehendes Wissen über Gewalt an älteren Frauen aneignen.
- » Nachbar*innen können – etwa durch das Verteilen von Flyern vor Supermärkten oder Apotheken – mit älteren Frauen in Kontakt treten.
- » Nachbar*innen können durch das Anbringen von Plakaten und Aushängen z. B. in Stiegenhäusern auf das

Thema Gewalt an älteren Frauen aufmerksam machen.

- » Nachbar*innen können an den StoP-Frauen- und Männertischen sowie Nachbarschaftsrunden teilnehmen.
- » Nachbar*innen können an den aktivierenden » Gesprächen von StoP teilnehmen.
- » Nachbar*innen können sich mit Hilfsorganisationen und mobilen Diensten vernetzen, die pflegebedürftige Menschen unterstützen.
- » Nachbar*innen können mit älteren Menschen über deren Gewalterfahrungen sprechen.
- » Nachbar*innen können ältere Menschen bei ihren täglichen Erledigungen helfen.
- » Nachbar*innen können im Bedarfsfall Hilfe holen und so Zivilcourage ausüben.

HILFE BEI GEWALT GIBT ES HIER:

- » Beratungstelefon Gewalt und Alter: 0699 1120 0099, österreichweit, kostenlos
- » Frauenhelpline gegen Gewalt: 0800 222 555, österreichweit, rund um die Uhr, kostenlos
- » Onlineberatung für gewaltbetroffene Frauen: www.haltdergewalt.at, österreichweit, anonym, kostenlos, keine Wartezeiten
- » Opfer-Notruf: 0800 112 112, österreichweit, rund um die Uhr, kostenlos
- » Männerinfo: 0800 400 777, österreichweit, rund um die Uhr, anonym, kostenlos
- » Telefonseelsorge-Notruf: 142, Krisenhilfe, rund um die Uhr

Mehr über StoP: www.stop-partnergewalt.at



* **MAG.ª MARIA RÖSSLHUMER**, Politikwissenschaftlerin, Geschäftsführerin des Vereins Autonome Österreichische Frauenhäuser (AÖF), Leiterin der Frauenhelpline gegen Gewalt (0800/222 555) und Onlineberatung www.haltdergewalt.at, von 1997–2017 Geschäftsführerin des Vereins WAVE (Women Against Violence Europe), des Europäischen Netzwerks gegen Gewalt an Frauen und Kindern. Vorstandsmitglied des Österreichischen Frauenrings und Mitgründerin des Vereins OBRA (ONE BILLION RISING AUSTRIA), Vorstandsmitglied von MAMANET Austria, Trainerin, Gender- und Gewaltexpertin. www.aeof.at, Gesamtkoordination von StoP-Margareten und StoP-Österreich www.stop-partnergewalt.at

STRESS BEWÄLTIGEN MIT STIFT UND PAPIER

Wenn es um Entlastung und einen positiven Umgang mit Stress geht, wünschen sich Klientinnen und Klienten im Beratungskontext oft Techniken, die ihren eigenen Werkzeugkasten auffüllen und mit denen sie jederzeit selbstwirksam arbeiten können. Ihnen dafür Schreibprozesse anzubieten, erweist sich als sehr hilfreich.

VON URSULA NEUBAUER *

Mit großen Augen schauen mich Klientinnen oder Klienten oft an, wenn sie in unseren gemeinsamen Sitzungen geschrieben haben – denn durch das Schreiben gelingt ihnen etwas, das im reinen Gespräch manchmal nicht so einfach ist: Sie bekommen Zugang zu innerem Wissen, Ideen und möglichen Lösungen und sind oft selbst erstaunt, was dabei alles auftaucht. Das Schöne für mich als Begleiterin ist, dass sie Dinge, die dabei zutage treten – manchmal auch konkrete Handlungsmöglichkeiten – gut annehmen können, denn sie haben ja buchstäblich schwarz auf weiß, dass die Ideen aus ihnen selbst kommen. Und dass sie sich auch körperlich spürbar leichter und entspannter fühlen, wenn sie Schwieriges ans Papier abgegeben haben.

Stift, Papier, ein paar Minuten Zeit – das sind auch schon alle Zutaten, die man braucht, um selbstwirksam etwas für sich tun zu können (übrigens auch wir Berater*innen, wenn es um unsere eigene Selbstfürsorge geht). Ja, manchmal gibt es unangenehme Erinnerungen an den Deutschunterricht aus der Schulzeit, aber mit einem kleinen Satz wie „Vergessen Sie bitte alles, was Sie jemals in der Schule über das Schreiben gelernt haben“ gelingt es oft schnell, die Bereitschaft das Schreiben auszuprobieren, zu erreichen. Hat man sich einige Techniken einmal angeeignet, kann das Schreiben ein verlässliches Tool für das eigene Selbstmanagement sein – denn, wie gesagt, Stift, Papier und

ein paar Minuten Zeit sind einfach und schnell verfügbar. Manchmal erzählen Klient*innen, dass sie sich schon allein durch den Gedanken beruhigter fühlen, zu wissen, dass man sich durch das Schreiben jederzeit schnell selbst helfen könnte.

SCHREIBEN ENTSTRESST

Warum ich finde, dass speziell bei Themen der Überforderung, bei Stress und Überlastung Schreibprozesse hilfreich sind? Weil dabei zwei der Wirkfaktoren des therapeutischen Schreibens aus meiner Sicht besonders zum Tragen kommen und unterstützend sind: Einerseits bewirken Schreibprozesse Klarheit und eine Ordnung von Gedanken. Bin ich oder ist mein*e Klient*in in einem tunnelartigen Stresszustand, hilft das, wieder mehr Überblick und Orientierung zu erreichen. Und andererseits tragen Schreibprozesse erwiesenermaßen zur Entlastung bei – es gibt z.B. Studien, die zeigen, dass das Schreiben am Abend vor dem Schlafengehen wertvoll ist, damit man gut zur Ruhe kommen kann. Ich empfehle meinen Klient*innen oft, am Abend 10 Minuten „Freewriting“ zu betreiben, um leichter einschlafen zu können.

Das geht so: Man stellt sich einen Alarm oder Wecker für ca. 10 Minuten und lässt dann für diese Zeit ungefiltert aus sich herausfließen, was da ist. Das müssen weder ganze noch schön formulierte Sätze sein, Fragmente oder Gedankensprünge mitten im Satz sind völlig in Ordnung. Vor allem geht es darum, ohne Zensur aufs Papier fließen zu lassen, was einen im Moment beschäftigt. Damit signalisieren wir unserem Gehirn außerdem gewissermaßen: Selbst wenn ich morgen diese Gedanken weiterdenken möchte, sind sie da und gesichert.



„In Wien sagt man:
Es g'hört mehr g'schmust.
Ich finde: Es g'hört
mehr g'schrieb'n.“

Wer jetzt vielleicht an die „Morgenseiten“ denkt, die Julia Cameron in ihrem Buch „Der Weg des Künstlers“ vorschlägt (sie sagt dort, man solle in der Früh 3 A4-Seiten in so einem Modus schreiben, um den Kopf zu entleeren und seine Kreativität entfalten zu können), hat mit dieser Assoziation absolut recht – von der Technik her ist das dieselbe Vorgehensweise. Freewriting lässt sich vielfältig einsetzen, etwa auch vor der Arbeit, um sich dann gut konzentrieren zu können oder um Gedanken zu einem bestimmten Thema zu sammeln – auch in der Beratungsstunde.

SCHREIBEN IN DER BERATUNGSSITZUNG

Ich kenne einige Kolleg*innen, die Klient*innen Schreibprozesse vor allem als Übungen für zu Hause mitgeben. Ich verwende sie regelmäßig und oft direkt in den Stunden – einerseits, um natürlich meinen Klient*innen bestimmte Techniken beizubringen, andererseits, weil sie uns auch in unserer gemeinsamen Arbeit weiterbringen. Und, ja, die 10 Minuten Stille in einer Sitzung kann man gut halten. Eine Vorgehensweise, die ich hier auch noch gerne teilen möchte, ist das dialogische Schreiben mit inneren wissenden Instanzen – wenn es

also um Stress geht, könnte das eine innere Wohlfindensministerin oder ein innerer Stressminister sein. In so einem schriftlichen Dialog kann man sie oder ihn dann so richtig ausquetschen und ausfragen. Meine Anleitungen dazu sind von den hypnosystemischen Ansätzen nach Gunther Schmidt geprägt, mit denen ich arbeite. Deshalb sage ich dann oft: „Fragen Sie Ihre*n Minister*in, wofür sie/er kämpft? Was er/sie eigentlich will? Was müsste gewährleistet sein, damit sich etwas verändern darf? Was könnten erste Schritte sein? Wie würde es sich auswirken, wenn es einen anderen Umgang mit Stress gäbe? Woran würde man merken, dass etwas anders ist?“

DA KOMMT DAS HYPNO ZUM WRITING

Wenn ich zu solchen Dialogen anleite, dann sind das auch immer Anleitungen zu einem Durchschreiben – also wirklich einem Schreiben ohne nachzudenken, wie im Freewriting. Man erlebt aus meiner Sicht dadurch einen leichten Trancezustand, in dem es noch leichter möglich ist, auf Hilfreiches Zugriff zu bekommen. Außerdem lasse ich meine Klient*innen die Figur, mit der gleich geschrieben werden wird, imaginativ intensiv

Die Anti-Stress-Tagebuchbox

„Gestärkt statt gestresst – Meine Hypnowriting® Tagebuchbox“ besteht aus einem Ausfüllbuch mit 50 konkreten Schreibenanleitungen und freien Schreibseiten, 10 Bilderkarten, die in die Imagination führen und einem Würfel, den man durch Sticker zu seinem individuellen Ressourcenwürfel machen kann. Sie begleitet in entlastende Schreibprozesse, hilft dabei, Ressourcen zu aktivieren und ermöglicht es, sich einen neuen, positiveren Umgang mit seinem Stress zu erschreiben.

Anti-Stress-Tagebuchbox € 43,90, inkl. 20 % USt., bestellbar unter hypnowriting.at/shop



Sich Belastungen rausschreiben

Eine konkrete Anleitung zum Ausprobieren:

- » Stellen Sie sich zunächst einen Wecker oder Alarm für ca. 10 Minuten
- » Verwenden Sie eine Art Durchschreiben, d.h. wenn Sie einmal angefangen haben zu schreiben, setzen Sie den Stift quasi nicht mehr ab; schreiben Sie ruhig „Blablabla“, bis der nächste Gedanke kommt
- » Beginnen Sie die Übung gerne mit geschlossenen Augen: Belastungen lassen sich oft auch im Körper wahrnehmen. Erkunden Sie zunächst, wo genau in Ihnen das Schwere, das Schwierige, das Stressende sitzt. Im Bauch? Auf der Brust? Schnürt es die Kehle zu? Dann atmen Sie ein paar mal tief ein und aus und stellen Sie sich vor: Alles, was Sie belastet, ist dort in einem Gefäß gesammelt. Lassen Sie dann ganz langsam die stressenden, belastenden Gedanken aus diesem Gefäß durch Ihren Arm in Ihre Hand fließen. Wie auf einer Autobahn oder durch eine Pipeline. Und dann aufs Papier gleiten. Öffnen Sie dazu wieder die Augen. Schreiben Sie sich heraus, was da ist, lassen Sie herausfließen, was herausfließen möchte. Das Papier nimmt es Ihnen gerne ab.

ausgestalten. Diese Vorgehensweise, die ich Hypnowriting® nenne, ist quasi nebenbei entstanden, weil ich in meinen Coachings und Beratungen irgendwann automatisch angefangen habe, Techniken aus der Hypnoarbeit mit Schreibprozessen zu verbinden. Hypnowriting® verbindet also immer Imagination, Trance und das Schreiben miteinander. Und auch alle Anleitungen in der Hypnowriting®-Tagebuchbox (Details und ein konkretes Beispiel in den Kästen) folgen diesem Prinzip. Meine Klient*innen berichten oft, dass sich das Schreiben dann so anfühlt, als würde sich die Hand wie von allein bewegen.

SCHREIBEN IST DAS NEUE YOGA

Ob Hypnowriting®, Freewriting oder andere Schreibtechniken oder -formate – aus gutem Grund liegen Journaling, Dankbarkeitstagebücher oder Morgenseitenschreiben im Trend, auch wenn andererseits die künstliche Intelligenz uns das Schreiben für die Kommunikation zunehmend abzunehmen scheint. Es kann uns so wertvolle Dienste erweisen, dass es aus meiner Sicht schade wäre, in der Beratung auf dieses wirkungsvolle Werkzeug zu verzichten.



Foto: kito photography

* **MAG. URSULA NEUBAUER, MSc**, arbeitet im Coaching, Training und in der Beratung in Wien und online. Sie studierte Germanistik und Psychologie/Philosophie (Lehramt) und später Hypnosystemik, war lange als Journalistin tätig und ist zertifizierte Schreibtherapeutin. Mit ihrer Methode „Hypnowriting®“ verbindet sie Techniken aus der Hypnoselehre nach Milton Erickson, Vorgehensweisen aus der Hypnosystemik und Schreibprozesse miteinander. www.hypnowriting.at

Das Pferd HILFT MIT

Pferde als Co-Coaches: Pferdegestützte Beratung erfährt immer mehr Beliebtheit in der Beratungsbranche. Nahezu jedes Anliegen kann mithilfe der Pferde bearbeitet werden – der Grund dafür liegt in der Ethologie dieser Tiere.

VON STEPHANIE NIEDERHUBER *

Die Klientin sitzt mir gegenüber und beschreibt, wie sie „zwischen den Stühlen sitzt“, hin- und hergerissen ist und nicht weiß, wie sie sich entscheiden soll. Ich notiere währenddessen die wichtigsten Aussagen und unterstütze die Klientin dabei, ihre Zielfrage für ihr Anliegen zu formulieren. Nun bitte ich sie, drei Pylonen im Arbeitsbereich aufzustellen, stellvertretend für die drei Positionen und ohne sie laut zu benennen. Danach soll sie sich eines der beiden Pferde, die im Arbeitsbereich warten, nehmen und alle drei Positionen abgehen – immer an jeder Station ein wenig verweilen, in die jeweilige Position hineindenken und dabei auch das Pferd wahrnehmen.

Das Pferd spiegelt sensitiv die wahren Emotionen der Klient*in als direktes Feedback – wenn man so will ein Externalisieren durch und mit dem Pferd.

Was ich hier beschreibe, ist ein üblicher Ablauf in meiner pferdegestützten Beratungsarbeit. Wie auch in der „normalen“ Beratung im Praxisraum erläutert die Klient*in ihr Anliegen, frage ich ein wenig nach und entwickle dabei eine Intervention, von der ich meine, dass sie für die Lösungsfindung hilfreich sein könnte. Im genannten Fall wäre das zum Beispiel wohl eine Stuhlaufstellung mit den relevanten Positionen oder auch das Arbeiten mit Bodenankern, um die innere Gefühlswelt sicht- und spürbar zu machen – wenn wir im Praxisraum arbeiten würden. Die Klient*in würde Bilder, Gefühle, Ideen in sich entwickeln, die aber eben auch nur von ihr kämen. Beim Coaching mit Pferd kommt ein eindrucksvoller Wirkfaktor von außen dazu: Das Pferd spiegelt sensitiv die wahren Emotionen der Klient*in als direktes Feedback – wenn man so will ein Externalisieren durch und mit dem Pferd.

PFERDE „LESEN“ KÖRPERSPRACHE

Was macht gerade das Pferd so besonders für den Einsatz in der Beratung? Pferde haben im Gegensatz zu anderen Tieren eine sehr wichtige Eigenschaft: Sie nehmen das Verhalten anderer Lebewesen instinktiv wahr und „lesen“ die Körpersprache sehr feinsinnig. Diese Eigenschaft ist deshalb relevant, weil wir Menschen unsere Körperhaltung oft unbewusst unserer inneren Gefühlslage anpassen und bewusst gar nicht wahrnehmen, in welcher angespannten inneren Verfassung wir uns gerade befinden. Hier spielt die Herz- und Hirn-

frequenz wiederum eine Rolle, denn vereinfacht erklärt reagiert unser Hirn auf Stress, der ja auch durch ein Problem verursacht werden kann, mit einer erhöhten Aktivität im Bereich der Betawellen und der Ausschüttung mehrerer Hormone, darunter Adrenalin. Die daraus resultierende erhöhte Herzfrequenz beeinflusst unsere Körperhaltung und Kommunikationsweise und die wiederum wird von Pferden hochsensibel wahrgenommen. Es gibt noch wenige Forschungsarbeiten in diesem Bereich, aber einige Studien konnten bereits die Synchronisierung der Herzfrequenzen von Mensch und Pferd und die Wirkung unseres Gefühlszustands auf die Herzfrequenz von Pferden nachweisen.

VERBORGENES WIRD SPÜRBAR

Im Laufe unseres Lebens haben wir vielleicht gelernt, innere Befindlichkeiten zu verstecken und Stressgefühle zu unterdrücken. Vor einem Pferd können wir Stresszustände jedoch nicht verbergen. Ein Pferd lebt ausschließlich im Hier und Jetzt, es reagiert wertfrei auf das, was gerade da ist. Wenn wir nach außen hin lächeln, in Wahrheit aber angespannt sind, so können wir vielleicht einen anderen Menschen täuschen, ein Pferd hingegen wird feinste Nuancen in unserer Körperhaltung und Kommunikation wahrnehmen und darauf reagieren. Und genau das ist es, was wir uns in der Beratung zunutze machen.

Während die Klientin die Übung aufbaut und durchführt, filme ich die Szene und achte gleichzeitig auf das Verhalten der Pferde, um jederzeit die Sicherheit der Klientin zu gewährleisten. Sie geht die Positionen ab und bleibt bei jeder Pylone eine kurze Zeit stehen. Bei der ersten Pylone steht auch das von ihr geführte Pferd ruhig da, bei der zweiten Pylone knabbert es an dem Hütchen und bewegt ständig Hals und Kopf und bei der dritten Pylone bleibt es wieder nicht nur ganz ruhig stehen, sondern entspannt sichtbar vollständig in der ganzen Körperhaltung. Wir beenden die Übung, die Klientin verlässt den Arbeitsbereich, danach besprechen wir in der Reflexion die Übung. Was hat die Klientin wahrgenommen, welche Gedanken sind aufgetaucht? Ich biete ihr auch meine Wahrnehmung als Feedback an, das sie gerne annimmt.

Sie löst nun die Positionen auf und erklärt, wofür welches Hütchen gestanden hat. Die erste Position war jene, die der Klientin am meisten egal war. Bei der zweiten Position ging es um jene Option, von der sie meinte, sie am ehesten wählen zu müssen. Die dritte und letzte Position schließlich war jene Option, die sie persönlich am liebsten gewählt hätte, sich das aber aufgrund verschiedener Einflüsse ihres Umfelds nicht getraut hatte.



Diese innere Ruhe hatte auch das Pferd wahrgenommen und war so deutlich spürbar entspannt.

Ihre Schlussfolgerung lautet, dass ihr innerer Wunsch, sich für Nr. 3 zu entscheiden, wohl auch kongruent zu ihrem Bauchgefühl ist, dass Nr. 3 das ist, was sie will, und dass sie das nun auch gegenüber ihrem Umfeld durchsetzen und argumentieren wird. Sie hat diesen inneren Konflikt zwar gespürt, aber das Verhalten des Pferdes hat sie bestärkt, es hat ihr deutlich gezeigt, wo sie sich eins fühlt und stimmig.

Um also die Übung auf die Theorie umzulegen: Position 1 war eigentlich kein Thema für die Klientin, kein Stress, ruhige Herz- und Hirnaktivität. Position 2 war belegt mit Druck von außen, der auch innere Unruhe erzeugt hat – das Pferd spiegelt die Unruhe. Position 3 hat die Klientin mit einer inneren Ruhe erfüllt und einer Klarheit, die sie rational aufgrund der Einflüsse anderer nicht sehen konnte, die sie aber in der Übung mit der nötigen Zeit und dem Sich-auf-die-Situation-Einlassen zulassen konnte, sodass Herz- und Hirnfrequenz niedrig waren und auch das Pferd in die Entspannung gehen konnte.

Obiges Fallbeispiel ist aus dem Bereich der Entscheidungsfindung gewählt. Der Themenbearbeitung sind aber nahezu keine Grenzen gesetzt. Wie auch im Praxisraum geht es darum, mit dem zu arbeiten, was gerade da ist, im Hier und Jetzt zu sein und Interventionen aus der Situation heraus zu entwickeln und anzubieten. Im Stall sorgen neben Pylonen verschieden lange Schaumstoffbalken, Planen, Seile, Stangen etc. für eine Vielfalt an Arbeitsmaterialien, mit denen die Klient*innen die Übungen aufbauen können.

Darüber hinaus können die Einheiten unter bestimmte Themen gestellt werden wie Stärkencoaching, Stressmanagement, Selbsterfahrung und Supervision. Beson-

ders hilfreich ist oft im Gruppensetting in der Reflexion das Feedback der beobachtenden Gruppenmitglieder im Sinne eines Reflecting Teams. Das Coaching mit Pferd findet am Boden statt, es sind keine Pferdekennnisse erforderlich. Unbedingt wichtig vonseiten der pferdegestützten Berater*in ist eine Aufklärung der Klient*in vor der Einheit hinsichtlich Gefahren und während der Übung ein aufmerksames Auge auf das oder die Pferd(e), um jederzeit eingreifen zu können. Pferde sind Fluchttiere und es kann trotz aller Sicherheitsmaßnahmen zu Situationen kommen, in denen Verletzungen nicht ausgeschlossen werden können.

Für mich ist die Arbeit mit Pferden als Co-Coaches in der Beratung sehr wertvoll und bereichernd. Es erweitert ein auch so schon sehr wirksames Instrument der Beratung um das unschätzbare, ungeschönte, unmittelbare und ehrliche Feedback eines Pferdes, das instinktiv das spiegelt, was gerade wirklich da ist. Gleichzeitig hat das Pferd als Nebeneffekt eine beruhigende Wirkung auf die Klient*innen – und natürlich auch auf mich.



* **STEPHANIE NIEDERHUBER**,
Akademische psychosoziale Beraterin,
systemische Supervisorin, Dipl. Ehe- und
Familienberaterin, zertifizierte horsesense®-
Coachin in Wien. Mitglied in den WKO-
Expert*innenpools Stressmanagement und
Burnout-Prävention sowie Supervision.
www.niederhuberatung.at

Foto: Anja Plattmann

ANTI-STRESS-ERNÄHRUNG

Einfach gesund wohlfühlen: Ernährung ist eine Geheimwaffe gegen Stress. Bei der sogenannten Anti-Stress-Ernährung geht es einerseits um eine hohe Nährstoffdichte und andererseits darum, wie, wann und wo Nahrung aufgenommen wird.

VON DANIELA KRETSCHY *



Frische, vollwertige Ernährung ist das Fundament eines starken und gesunden Körpers und verbessert unsere geistige und emotionale Gesundheit. Zivilisationskrankheiten wie Adipositas, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sogar Krebs kann durch eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise vorgebeugt werden. Ernährung ist auch eine Geheimwaffe gegen Stress. Der im Körper entstehende oxidative Stress kann durch bestimmte Nährstoffe, sogenannte Antioxidantien, entschärft werden.

OXIDATIVER STRESS UND ANTI-STRESS-ERNÄHRUNG
Oxidativer Stress bezeichnet ein Ungleichgewicht im Körper zwischen freien Radikalen und Prozessen, die diese eindämmen. Er führt zu Entzündungen und schädlichen Veränderungen im Körper. Eine ungesunde

Lebensweise sowie vermehrte psychische Belastung bewirken die Entstehung von oxidativem Stress im Körper. Kann dieser durch körpereigene Reparaturmechanismen nicht abgefangen werden, werden wir krank.

Anti-Stress-Ernährung setzt hier an und wirkt oxidativem Stress entgegen. Eine hohe Konzentration an Antioxidantien in der Nahrung schützt uns nachhaltig durch das Abfangen schädlicher freier Radikale. Dazu kommt noch die Atmosphäre beim Essen. Wie, wann und wo Nahrung aufgenommen wird, beeinflusst die Effektivität der Verdauung im Allgemeinen und wirkt sich auf die Gesundheit der Darmflora im Speziellen aus. Unser Wohlbefinden wird durch unsere Ernährung geprägt.

Besonders wichtig ist es in Ruhe zu essen, wenn auch nur kleine Portionen, und dabei in eine Umgebung zu gehen, die nicht mit der Arbeit oder dem momentanen Stress zu tun hat.

Eine aufrechte Position sowie ein achtsames Essen und Kauen sind entscheidend für eine optimale Nahrungsaufnahme und Stressabbau beim Essen. Durch das gründliche Kauen werden nicht nur Geschmäcker besser wahrgenommen, sondern auch die Verdauungskraft erhöht und Übergewicht vorgebeugt. Sich selbst beim Essen zu spüren ist wichtig. Ebenso wichtig ist es, Spaß mit gesunder Ernährung zu haben. Durch einfache, schmackhafte Anti-Stress-Gerichte mit Wohlfühleffekt werden Gesundheit und Wohlbefinden nachhaltig gesteigert.

FARBENFROH ESSEN

Das Auge isst mit. Farbige Lebensmittel sind reich an Antioxidantien und es macht einfach Spaß sie zu genießen. Egal ob festlich dekorierte Teller oder einfache, zusammengewürfelte Bowls, farbenfrohes Essen ist immer gesundheitsfördernd. Als Faustregeln gilt: je stärker der natürliche Farbton eines Lebensmittels, desto höher die Konzentration an Antioxidantien im Lebensmittel.

Rohes dunkelgrünes Obst und Gemüse, dunkelblaue Zwetschken, rote Himbeeren, Schwarze Johannisbeeren, violette Karotten oder Gewürze wie Gelbwurz und Nelken haben alle sehr hohes antioxidatives Potenzial und sind folglich sehr gut gegen Stress. Vor allem roh verzehrt oder kurz gebraten. Samen, Nüsse und Kerne sind eine exzellente Quelle für fettlösliche Antioxidantien wie Vitamin D, E und A. Am besten ein Sackerl mit Nüssen, Kernen, Samen und Trockenfrüchten immer bei sich tragen. Wenn der kleine Hunger kommt, kann man sie mit gutem Gewissen snacken. Auch farbenfrohe Öle und Kerne für Salate zu verwenden, ist eine tolle Idee.

REZEPTE GEGEN STRESS

Seit einigen Jahren gibt es einen Trend hin zu pflanzenbasierter Ernährung. Dem muss hinzugefügt werden, dass pflanzliche Lebensmittel nur frisch und unverarbeitet viele Vitamine enthalten und gesund sind. Hochverarbeitete pflanzliche Lebensmittel sind ungesund und können oxidativen Stress im Körper erzeugen. Stresshormone, die z.B. bei der Massentierhaltung im Tier gebildet werden können, sollten vermieden werden. Besonders wichtig ist es, frische Zutaten mit hoher Qualität zu kaufen. Die Zubereitung sollte nicht nur reich an verschiedenen Gewürzen sein, sondern auch schnell gehen. D.h. lange Hitzeeinwirkung vermeiden, da durch Hitze Antioxidantien abgebaut werden.

Gewürze mit hoher Konzentration an Antioxidantien sind Nelken, Kurkuma oder Gelbwurz, Zimt, Anis, schwarzer Pfeffer und frische Kräuter wie Petersilie, Rosmarin und Thymian. Sie machen Gerichte nicht nur schmackhaft, sondern auch zum Superfood.

Täglich zwei bis drei Liter reines Wasser zu trinken, verdünnt nicht nur den Stress bzw. die dadurch entstehende Säure im Körper, sondern entschlackt und entgiftet auch. Eine große Flasche Wasser immer griffbereit zu haben, auch unterwegs, ist ein guter Weg mehr zu trinken und an die regelmäßige Wasserzufuhr zu denken.

TOP 5 FÜR ANTI-STRESS-ERNÄHRUNG:

- » besser knackiges Gemüse als lang gekochtes
- » frische, bunte Zutaten verwenden, denn je mehr verschiedene Farben auf dem Teller desto besser
- » besser viele verschiedene Gewürze als nur Salz und Pfeffer



* **DANIELA KRETSCHY, DR. NAT. TECHN., MAG. RER. NAT.**, Ernährungswissenschaftlerin (Magistra), analytische Chemikerin (PhD), Ernährungsberaterin mit langjähriger Erfahrung in ganzheitlicher Gesundheitsförderung, ganzheitliches Gesundheitstraining mittels Ernährungsberatung, Entspannung, Yoga und EFT-Klopfakupressur, www.dr.danielakretschy.com

Foto: Joe Klamary/beigestellt

- » besser größere Stücke als klein gehacktes Obst und Gemüse
- » Salatöle mit dunkler Farbe verwenden, hitzefeste, eher farblose Öle fürs Braten und Backen verwenden

Gesundes Essen muss auch schmecken, das ist die Devise meines Ernährungskonzepts. Essen ist eine kraftvolles, emotionales Instrument und kann nicht nur zur Gesundheitsvorsorge, sondern auch zur Steigerung des Wohlbefindens verwendet werden.



Anti-Stress-Rezept: cremiger Petersilienaufstrich mit nativem Olivenöl

Man nehme ein großes Bund Petersilie, eine gekochte mehligte Kartoffel, 1 Espressotasse natives Olivenöl, eine Knoblauchzehe, die abgeriebene Schale einer halben Zitrone und den Saft und püriere alle Zutaten in einem Mixer cremig. Bei Bedarf mit lauwarmem Wasser die Konsistenz auf die gewünschte Cremigkeit einstellen. Danach noch frische Kapern hacken und unter die Petersiliencreme mischen. Mit etwas rotem Paprikapulver und etwas gemahlenem Kurkuma garnieren und sich schmecken lassen.

Passt gut zu diversem Kurzgebratenen sowie als Vorspeise zusammen mit Oliven, Brot, frischen Tomaten, Weinblättern und aufgeschnittenen Gurken. Ein echter Sommerhit!



VON DER TRAININGSLEHRE ZUR MARKETINGSTRATEGIE

Wie wir sportwissenschaftliche Beraterinnen und Berater unsere Zielgruppen erreichen können: ein Denkanstoß für Bewegungsexpert*innen.

VON MONIKA STOLZE *

Viele von uns sind in der Sportwissenschaft gelandet, weil wir Menschen dabei unterstützen möchten, ihr Bestes zu geben. Doch um erfolgreich zu sein, müssen wir auch in der Lage sein, uns selbst zu vermarkten. Nach vielen Jahren zwischen zwei Branchen, der Sportwissenschaft und dem Marketing, spreche ich heute also von einer anderen Art des Fitnesstrainings: der Marketingfitness.

In diesem Artikel werde ich die Grundlagen des Fitnesstrainings und ihre Parallelen zum Marketing erläutern. Anhand von Beispielen werde ich zeigen, wie effektive

Trainings- und Anpassungszyklen dazu beitragen können, erfolgreiche Marketingkampagnen zu entwickeln.

SCHAFFUNG EFFEKTIVER REIZE FÜR DIE ZIELGRUPPE

Wie in der Sportwissenschaft ist es auch im Marketing wichtig, die richtigen Reize zu setzen, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen. Im Sport werden Reize in Form von Trainingseinheiten gesetzt, die auf die individuellen Bedürfnisse und Ziele der Athleten abgestimmt sind. Genauso müssen auch Marketingbotschaften auf die Bedürfnisse und Interessen der Zielgruppe zugeschnitten sein, um die gewünschte Wirkung zu erzielen.

ANAMNESE

Alles beginnt mit einer gründlichen Analyse der Zielgruppe und ihrer Bedürfnisse. Die Verwendung von personalisierten Botschaften und Marketingkanälen, die von der Zielgruppe bevorzugt werden, ist ein effektiver Weg, um sicherzustellen, dass die Botschaften auch tatsächlich Gehör finden.

KONTINUITÄT

Im Training ist es wichtig, dass regelmäßig geübt und trainiert wird, um Fortschritte zu erzielen und die

gewünschten Ziele zu erreichen. Genauso verhält es sich im Marketing: Es ist entscheidend, kontinuierlich präsent zu sein, um eine starke Markenbekanntheit und ein positives Image aufzubauen. Eine einmalige Werbekampagne oder ein sporadischer Auftritt auf Social Media reicht nicht aus, um in einer reizüberfluteten Welt nachhaltig erfolgreich zu sein.

Eine günstige Möglichkeit, effektives Marketing zu betreiben, ist beispielsweise die gezielte Nutzung von Social Media. Durch regelmäßige Posts und interessante Inhalte können neue Kundensegmente erschlossen und bestehende Kundenbeziehungen verbessert werden.

PROGRESSIVITÄT

Genauso wie sich Training kontinuierlich an die steigenden Leistungen des Sportlers anpassen muss, verhält es sich beim Marketing: Es ist wichtig, kontinuierlich neue Ansätze und Techniken zu nutzen, um eine langfristige Wirkung zu erzielen. Um in Erinnerung zu bleiben. Kreativität kann dazu beitragen, die Aufmerksamkeit der Zielgruppe zu gewinnen und ein positives Markenerlebnis zu schaffen.

SUPERKOMPENSATION

Muss ich dann künftig nur ununterbrochen auf TikTok lustige Videos posten oder Newsletter schreiben und mache dann automatisch mehr Umsatz? Leider nein. Nicht die Menge macht den Erfolg. Doch wir kennen diese Herausforderung bereits aus der Trainingsplanung. Die Superkompensation beschreibt den Zeitraum, in dem die Leistung von Athlet*innen nach einer Trainingsbelastung zunächst absinkt, um dann anschließend auf einem höheren Niveau als zuvor zu steigen. Ein ähnliches Prinzip kann auch in der Werbung beobachtet werden. Eine Kampagne oder Aktion, die zu einem bestimmten Zeitpunkt durchgeführt wird, kann aufgrund des Kontextes eine höhere oder geringere Reichweite erzielen. Es ist daher wichtig, auf aktuelle Ereignisse zu achten, um eine optimale Wirkung zu erzielen. Hier wird schnell klar, warum Marketing nicht „nebenbei“ gemacht werden kann und es empfehlenswert sein kann, sich beraten zu lassen.

TRAININGSAUSWERTUNG

Beim Training beobachtet man die Leistungen des Athleten, misst Fortschritte, passt Trainingspläne an und überwacht die Gesundheit der Athlet*innen. Im Marketing analysiert man ähnlich, wie gut eine Kampagne oder Strategie funktioniert, indem man zum Beispiel Kennzahlen wie Conversions, Reichweite oder Engagement misst. Durch regelmäßige Analyse

können Stärken und Schwächen identifiziert werden, die daraufhin optimiert werden können, um eine höhere Effektivität und bessere Ergebnisse zu erzielen.

CONCLUSIO: MARKETINGEFFEKTIVITÄT UND SPORTLICHES TRAINING

Durch gezieltes Marketing können wir unsere Reichweite erhöhen, unsere Zielgruppe besser erreichen und letztendlich unser Geschäftswachstum steigern. Marketing stellt für viele Menschen eine Herausforderung dar, insbesondere in der Lebens- und Sozialberatung. An dieser Stelle nun die Augen zu verschließen und lieber nichts zu tun, ist in unserer digital denkenden Welt keine Option mehr. Wer im Internet nicht gefunden wird, existiert de facto nicht. Nur wer sich um die eigene Onlinepräsenz kümmert, hat Einfluss darauf, welche Meinung sich potenzielle Kunden und Kundinnen bilden.

Als sportwissenschaftliche Berater*innen haben wir jedoch viele Marketingprinzipien bereits im Blut, ohne es zu wissen. Unsere Expertise in der Sportwissenschaft kann dabei helfen, Inhalte zu erstellen, die die Zielgruppe interessieren. Ein (Marketing-)Trainingsplan und gute Ausrüstung sind zur Zielerreichung genauso wichtig wie die kontinuierliche Analyse der Effektivität. Kreativität und die Nutzung verschiedener Kanäle wie Social Media, E-Mail-Marketing oder Events können dazu beitragen, unser Angebot nach außen zu tragen und die Kundenbindung zu stärken.



* **MONIKA STOLZE, MSc CMC CDC**, sportwissenschaftliche Beraterin, Creative Director Zweihorn GmbH, unterstützt als Marketing- und Kommunikationsberaterin Unternehmer*innen dabei, ihre Leistung auf die Straße zu bringen und bei ihrer Zielgruppe sichtbar zu werden, etwa durch Strategieberatung (u.a. gefördert durch die Initiative KMU.Digital) zu Kommunikation, Suchmaschinenoptimierung und Content-Marketing sowie Ausbildungen in diesen Bereichen im Rahmen der „Zweihorn Akademie“, www.zweihorn.org

Foto: Tom Weigany

Books



KOPFGEWITTER ADE!

Anleitungen zur nichtmedikamentösen Selbsthilfe bei Migräne bietet der bereits 2020 im „maudrich Verlag“ erschienene Ratgeber „Migräne verstehen – vorbeugen – behandeln“ der Lebens- und Sozialberaterin Ulrike Grabmair.

Selbst bereits in ihrer Kindheit von starken Kopfschmerzen betroffen und später mit der Diagnose einer unheilbaren Migräne konfrontiert, begann sich die Autorin intensiv mit dieser Krankheit auseinanderzusetzen. In ihrem Ratgeber verarbeitet und bündelt sie die Erkenntnisse jahrelanger Beschäftigung sowie ihre Erfahrungen im Mindset-Coaching und in der Migränebegleitung unter dem Motto „vom Kopfgewitter zur Lebensfreude“ und präsentiert ihre Gamechanger in puncto Migräne. Beim Lesen, so Grabmair, erkennen Betroffene, wie sie aus ihrem persönlichen Stress-Migräne-Stress-Kreislauf aussteigen können – hin zu mentalem und körperlichem Wohlbefinden. Der Ratgeber bietet handfeste und wirksame Tools zur Schmerzlinderung bei akuten Attacken. Basierend auf einem besseren Verständnis der Migräneauslöser offeriert ein praxisnaher Übungsteil selbstständig anwendbare präventive Methoden für mehr Zuversicht und Lebensfreude.

Ulrike Grabmair: „Migräne verstehen – vorbeugen – behandeln“, maudrich Verlag, 2020. Zu beziehen über www.facultas.at

DUATHLON IM FOKUS

Eine Ode an den Duathlon, die Kombi aus Laufen über 5 km, 20 km Radfahren und noch einmal Laufen über 2,5 km, hat die sportwissenschaftliche Beraterin und Sportbiomechanik-Expertin Sandrina Illes 2018 als autobiografisches Fachbuch im Eigenverlag publiziert. Es ist nach wie vor erhältlich.

Ihr „Erfahrungshintergrund“: Illes ist selbst Duathletin und zählt als Welt- und Europameisterin im Duathlon sowie mehrfache Staatsmeisterin in dieser sowie diversen Leichtathletikdisziplinen zu den erfolgreichsten Sportlerinnen Österreichs. Mit ihrem Buch will sie nicht nur dem Duathlon in Österreich Aufwind verschaffen, Platz finden darin auch ihre Ansichten und Erfahrungen zu verschiedensten Aspekten im Ausdauersport, ihre eigene Sportbiografie sowie Trainingskonzepte für Einsteiger und ambitionierte Amateure, etwa Training im Duathlon, Radtrainings in unterschiedlichen Disziplinen (von Rennrad bis Zeitfahren), Tipps vor dem ersten Duathlon für Einsteiger, Intensitätssteuerung in den unterschiedlichen Sportarten, Leistungstests zum Selbermachen, Ernährung im Sport, Materialtipps, Verletzungsprophylaxe und Kraftaufbau und nicht zuletzt die Motivation für das eigene Training. Auch Signatur und Widmung sind möglich.

Sandrina Illes: Duathlon: Laufen – Radfahren – Laufen. Erfahrungen einer Weltmeisterin“, mit Trainingskonzepten, Tipps und Co. Zu beziehen über www.sandrina-illes.at

GANZHEITLICH BERATEN

Ihre Masterarbeit zu den Begriffen Ganzheitlichkeit und Mobbing im Kontext der systemischen Beratung stellt die Lebens- und Sozialberaterin Eva Pöthe, MSc, nun via GRIN Verlag einer breiteren Leserschaft zur Verfügung.

„Der Mensch ganzheitlich in der systemischen Beratung. Eine qualitative Untersuchung der Begriffe Ganzheitlichkeit und Mobbing im Kontext des personenzentrierten systemtheoretischen Beratungsansatzes“, so der vollständige Titel der nun vorliegenden Arbeit. Seit rund 20 Jahren, so Pöthe, leiste sie in ihrer Praxis „unermüdlich mit Ausdauer, Überzeugung, tiefem Glauben und Professionalität“ Aufklärungsarbeit zum Thema Ganzheitlichkeit und zu einer ganzheitlichen Sicht des Menschen. „Wenn die Menschen auf diesem Planeten sich selbst ganzheitlich erkennen und bewusster leben würden“, ist sie überzeugt, „könnte die Welt anders aussehen.“

Krisensituationen, negative Emotionen, psychische und psychosomatische Beschwerden, in letzter Zeit auch immer häufiger Mobbing Erfahrungen sowie die physischen Folgewirkungen von dauerhafter Stressbelastung seien, so Pöthe, täglich Thema in der systemischen Praxis. Es kommt oft vor, dass Klient*innen eine Veränderung anstreben, es ihnen jedoch nicht gelinge, alte Muster rasch zu erkennen und aufzulösen. Um hier anzusetzen, sei es wichtig, die Komplexität dieser Muster zu erkennen und zu verstehen. „Sie gehen“, schreibt die psychosoziale Beraterin in ihrem Abstract, „auf das Zusammenwirken oft unbewusst ablaufender psychischer, körperlicher, interpersonaler und kultureller Prozesse zurück. Die Personenzentrierte Systemtheorie ist gut geeignet, diese Komplexität konzeptionell zu lösen.“ Die vorliegende Dissertation gehe der Frage nach, wie Menschen die Theorie der Ganzheitlichkeit verstehen, welche Erfahrungen sie mit Mobbing erleben, welche Erfahrungen sie in der systemischen Beratung machen und ob der Einsatz von alternativen, energetischen, imaginativen Techniken sowie Entspannungstechniken in der Praxis zu integrativen Ergebnissen kommt und gegebenenfalls Problemlösungsprozesse sinnvoll unterstützt.

www.praxispoethe.at



Mag. Franz Landerl, Obfraustellvertreter Personenberatung & Personenbetreuung, Dr. Viktoria Tischler, Obfrau Personenberatung & Personenbetreuung, Mag. Ingeborg Schütz, Dr. Roman Szeliga, Mag. Monika Nowotny, MBA, Geschäftsführerin WKÖÖ (v.l.)

FACHTAGUNG DER LSB OÖ IN MONDSEE

Herrlichstes Badewetter hinderte nicht daran, dass der Saal im Schloss Mondsee bis auf den letzten Platz gefüllt war. Die oö. Fachgruppe der Lebens- und Sozialberater lud am 1. Juni 2023 nach pandemiebedingter Pause wieder zur Fachtagung.

Nach Begrüßung durch Obfrau Dr. Viktoria Tischler und Berufsgruppensprecher Mag. Franz Landerl war ein erster „Point of Attraction“ ein humorvoller, pointenreicher, aber auch sickerner Vortrag von Dr. Roman Szeliga, Wien, zum herausfordernden Titel „Morbus Digitalis – die Technik macht den Fortschritt, der Mensch den Unterschied“: ein charmantes Plädoyer für Freude, Humor und Leichtigkeit in einer digitalen Welt. Seine Ausführungen gipfelten in dem Schlusssatz: „Finden Sie jeden Tag einen Menschen, an dem Sie Ihre gute Laune auslassen.“ Es geht vieles leichter mit Hirn, Herz und Humor.

Nächster Höhepunkt war ein Fachvortrag von Mag. Ingeborg Schütz zum Thema: „Was ist meine Leistung wert?“ Kernaussage: Wenn Sie dafür sorgen, dass Ihre Leistung auch gesehen, geschätzt und nachgefragt wird, haben Sie Erfolg.

Gut besucht war der dritte „Point of Attraction“ mit dem Markt der Möglichkeiten. Kolleg*innen stellten ihre Methoden und Interventionen vor, Best-Practice-Beispiele. Ein abschließender Highlight war die Unternehmer-Ehrung für 25-, 30-, 35-jähriges Unternehmertum, wo u.a. Frau Elfriede Zörner, DIE Pionierin der LSB in OÖ, geehrt wurde. Zum Networking blieb beim abschließenden Buffet im Gartenambiente des Schlosses viel Zeit.

Fotos: cityfoto.at



20 JAHRE VILLA ROSENTAL – EIN GRUND ZU FEIERN

Das Institut Huemer im Bildungshaus Villa Rosental im oberösterreichischen Laakirchen begeht heuer sein 20-jähriges Jubiläum. Dieser Anlass wird im Rahmen eines Sommerfestes am 14. Juli ab 14 Uhr mit einem bunten Programm – Kulinarik, Unterhaltung & Co. – gefeiert. Ersatztermin bei Schlechtwetter: 18. Juli. Um Voranmeldung wird gebeten.

20 Jahre sind vergangen, seit Gottfried Huemer sich nach einem radikalen Lebenswandel vom Autohändler in Vorchdorf zum Lebens- und Sozialberater umorientierte, um Führungskräften beratend zur Seite zu stehen, wenn diese überlastet waren. Denn genau diese Erfahrung hat er selbst in Form eines Burnouts am eigenen Leib verspürt. Ein neuer Start benötigte ein passendes Umfeld. Dies fand er in der renovierungsbedürftigen Villa Rosental, welche er 2002 erwarb.

Heute – 20 Jahre später – hat sich die Villa Rosental zu einem österreichweit bekannten und zertifiziertem Erwachsenenbildungsinstitut entwickelt. Das Herzensangebot des Hauses repräsentiert mittlerweile die zweieinhalbjährige Ausbildung zur/zum diplomierten Lebens- und Sozialberater*in. Erwähnenswert ist auch die Kooperation mit der UNI for Life in Graz, durch welche die einzigartige Möglichkeit eines akkreditierten Masterlehrgangs im Salzkammergut möglich ist.

Leider konnte Gottfried Huemer die Früchte seiner Arbeit nicht mehr genießen. 2021 verstarb er an einer Krebserkrankung. Zuvor übergab er den Betrieb an seinen Sohn. „Bisher haben wir vor allem die Zielgruppe im psychosozialen Bereich angesprochen. Gerade in den letzten Jahren ist das Bewusstsein für die mentale Gesundheit sehr gestiegen. Daher freut es uns besonders, dass wir mittlerweile mit unserem ganzheitlichen Angebot zur Stärkung des Wohlbefindens bei den Laakicher*innen angekommen sind und neben den psychosozialen Beratungen auch Yogaabende, autogenes Training, Meditation, Fastenurse und kostenfreie Vorträge gut angenommen werden“, so Florian Huemer.

▷ www.instituthuemer.at



Starke Kooperation: das Hrinkow-Profiteam mit sportlichen Leitern und BG-Sprecher Mag Franz Landerl (rechts) und den Beiräten Mag. Manfred Simonitsch (2. von rechts) und Franz Steinberger (links).

ERFOLGREICHE KOOPERATION GEHT WEITER

Die im Vorjahr begonnene Kooperation zwischen dem Profi-Radklub „Hrinkow Advarics“ mit Homebase in Steyr und der WKOÖ-Berufsgruppe der Lebensberater*innen geht auch im Jahr 2023 weiter.

Das betonte Berufsgruppensprecher Mag. Franz Landerl bei der offiziellen Teampräsentation in der Stadthalle Steyr am 25. Februar 2023 in Anwesenheit von viel Prominenz und zahlreichen Sponsoren (darunter der Bürgermeister von Steyr Markus Vogl, der 1. Vizepräsident des Radsportverbands OÖ Walter Ameshofer, der Steyrer Stadtrat für Sport Christian Baumgarten). Vonseiten der WKOÖ-Berufsgruppe Lebensberatung waren neben Berufsgruppensprecher Mag. Franz Landerl auch die beiden Beiräte Franz Steinberger (Ernährungsberatung) und Mag. Manfred Simonitsch (sportwissenschaftliche Beratung) dabei.

Das Profi-Team hatte im Vorjahr viele großartige Siege, darunter auch unerwartete Erfolge zu verzeichnen. Natürlich hatte der Erfolg viele Mütter, eines der Puzzleteile könnte auch die begonnene Zusammenarbeit mit psychosozialen, sportwissenschaftlichen und ernährungswissenschaftlichen Berater*innen gewesen sein, die in Form von Einzelgesprächen, aber auch Vorträgen stattfand. Teammanager Alexander Hrinkow hob die für Österreich einzigartige Zusammenarbeit hervor und bedankte sich coram publico für die Unterstützung. Mag. Manfred Simonitsch bekundete die Bereitschaft vonseiten der sportwissenschaftlichen Beratung weitere wertvolle Beiträge zu leisten.



Auf dem Weg ins Ziel: Hrinkow-Profi Jonas Rapp.

WAS IST FÜR 2023 GEPLANT:

- » Vortrag über Ernährung von Mag. Gudrun Bertignoll am 13. April 2023
- » mentale Begleitung beim Kirschblütenrennen am 30. April 2023
- » Unterstützung beim Innenstadtkriterium Steyr am 12. August 2023
- » Vorträge über Motivation, Fitness und Psyche etc. bei der Bike Academy



„Es ist schwer, das Glück in uns zu finden, und es ist ganz unmöglich, es anderswo zu finden.“

NICOLAS CHAMFORT

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>

