

Lebe

AUSGABE 16
Dezember 2025

**Das Magazin
der Lebens- und
Sozialberatung**

**6 / *Gesundheit und
Öffentlichkeit im Fokus***

Die neue Fachverbandsobfrau
im Gespräch

•

**10 / *Handykonsum
als Auslöser***

Depressionen bei Kids und
Jugendlichen im Vormarsch

•

42 / *Amaxophobie ade*

Wie Psychosoziale Beratung die
Angst vorm Autofahren nimmt

•

**34–41 / *Kooperationen
im Trend***

Lebens- und
Sozialberater:innen als gefragte
Kooperationspartner:innen

Fachgruppenobfrauen und Fachgruppenobmänner



Ing. Mag. Harald Zumpf
Fachgruppenobmann
Burgenland



KommR Irene Mitterbacher
Fachgruppenobfrau
Kärnten



Robert Pozdena
Fachgruppenobmann
Niederösterreich



Mag. Franz Landerl
Fachgruppenobmann-Stellvertreter
Oberösterreich



Eva Hochstrasser
Fachgruppenobfrau
Salzburg



Andreas Herz, MSc
Fachgruppenobmann
Steiermark



Bernhard Moritz, MSc
Fachgruppenobmann
Tirol



Monika Frick, MSc
Fachgruppenobfrau
Vorarlberg



Mag. Harald Janisch
Fachgruppenobmann
Wien

www.lebensberater.at

LSB-EXPERTISE IM MITTELPUNKT



Als Plattform für Austausch, Diskurs, Präsentation und Information versteht sich „Lebe“, dessen bereits 16. Ausgabe Sie hier in Händen halten. Aber auch Schaufenster nach außen soll das Magazin sein, hin zu einer immer breiter werdenden gesundheitssensiblen Öffentlichkeit; weithin sichtbare Auslage für die Expertise und das Know-how der österreichischen Lebens- und Sozialberatung mit ihren drei Berufsgruppen Psychosoziale Beratung, Ernährungsberatung und Sportwissenschaftliche Beratung. Denn gemeinsam repräsentieren wir Lebens- und Sozialberater:innen (LSB) mit unseren umfassenden Kompetenzen die geballte professionelle Power für ein Leben in Gesundheit, Wohlbefinden und Zufriedenheit.

2018 vom Fachverband für Personenberatung und Personenberatung der WKO mit Unterstützung der Fachgruppen in den Bundesländern ins Leben gerufen, ist „Lebe“ von Anfang an eines NICHT gewesen: ein Top-down-Medium eben dieses Fachverbands und der Fachgruppen zur Information von Mitgliedern. Dieser Part – wenn es etwa um zentrale Anliegen der Interessenvertretung sowie der beruflichen Standesvertretung oder um Serviceangebote, Kampagnen und Initiativen geht – macht nur einen kleinen, wenn auch konstitutiven Teil des Inhalts aus. Worum es in „Lebe“ jedoch ganz überwiegend geht, das ist Ihre Expertise, Ihr Know-how und Ihr Erfahrungsschatz als Lebens- und Sozialberater:innen, ganz egal, in welchem der drei Bereiche Sie tätig sind. Auch in dieser Ausgabe von „Lebe“, der ersten, die ich in meiner neuen Funktion als Obfrau des Fachverbands begleiten darf, steht diese Expertise wieder im Mittelpunkt. Erneut bieten zahlreiche Beiträge von LSB für LSB spannende und inspirierende Einblicke in die tägliche Arbeit von Lebensberaterinnen und Lebensberatern, greifen wichtige Themen auf, loten die Möglichkeiten von Kooperationen aus oder stellen fachliche Konzepte zur Diskussion.

Damit reiht sich „Lebe“ in eine ganze Phalanx von Initiativen ein, die in den vergangenen Jahren vonseiten der beruflichen Standesvertretung in der Wirtschaftskammer gesetzt wurden, um Kompetenzen und Leistungen unserer Berufsgruppen noch stärker ins Bewusstsein einer breiten Öffentlichkeit zu rücken und dafür Sorge zu tragen, dass Lebens- und Sozialberatung auch gesellschaftlich jene Würdigung erfährt, die ihr gebührt. Zu diesen Initiativen zählt neben der generellen Weiterentwicklung des Berufsbildes etwa durch die neue Lebens- und Sozialberatungs-Verordnung auch unsere österreichweite Homepage www.lebensberater.at. Hier finden Klientinnen und Klienten Informationen zu allen Angeboten der Lebens- und Sozialberatung und können via Suchmaske auch gleich einen direkten Draht zu den Expertinnen und Experten herstellen.

Besonders wichtig ist mir persönlich, dass unserer Berufsgruppen in der Öffentlichkeit noch stärker als wichtige Teile und unverzichtbare Säulen der gesundheitlichen Prävention wahrgenommen werden.

Ich lade Sie herzlich ein, „Lebe“ als Magazinplattform zu nutzen, um Ihre fachlichen Erkenntnisse, Erfahrungen und Projekte mit Kolleg:innen zu teilen, aber auch einer breiteren Öffentlichkeit vorzustellen. Fordern Sie gerne auch das Handout mit den wichtigsten Informationen für Autor:innen an.

KommR Irene Mitterbacher
Obfrau des Fachverbands Personenberatung und Personenbetreuung

**BEITRÄGE UND
ANREGUNGEN AN:
lebe@cfauland.at**

INHALT

6

LSB: AGENDA 2030

KommR Irene Mitterbacher, langjährige Obfrau der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Kärnten, ist seit Oktober 2025 neue Obfrau des Fachverbands in der Wirtschaftskammer Österreich. Im Gespräch mit „Lebe“ gibt sie erste Einblicke in ihre Ziele und Vorhaben.

10

DEPRESSIVE KIDS

Depression bei Kindern und Jugendlichen nimmt massiv zu. Aktuelle Zahlen alarmieren, Wissenschaftler warnen vor gesundheitlichen Schäden einer ganzen Generation. Die Hauptgründe liegen in unreflektiertem und unmäßigem Konsum elektronischer Medien. Was dagegen tun und welchen Beitrag kann Lebensberatung leisten?

16

LSB IM SELBSTPORTRÄT

Im „Lebe“-Format „Lebens- und Sozialberater:innen im Selbstporträt“ schildern LSB, wie sie den beruflichen Weg in die Lebensberatung fanden, welche Ausbildungen sie absolvierten und worauf es ihnen in ihrer täglichen Arbeit mit Klientinnen und Klienten ankommt. In dieser Ausgabe: Martha Wirtenberger, die von Absam in Tirol aus tätig ist.

19

AUFFÄLLIGE KINDER

Kinder mit auffälligem Verhalten sind für viele Familien eine enorme Belastung. Hinter diesen Symptomen steckt oft mehr als nur eine „schlechte Erziehung“ oder „mangelnde Disziplin“. Es geht um unbewusste Muster, weitergegebene Erfahrungen und ungelöste Konflikte der Eltern, die im Familiensystem wirksam werden.

22

MEN-ONLY-BERATUNG

Coaching nur für Männer? Warum sie unter dem Label „MenOnly!“ speziell auf die Bedürfnisse von männlichen Führungskräften zugeschnittene Beratung anbietet und wie sie ihre Klienten dabei unterstützt, Führung neu zu erleben, schildert die Grazer Change-Managerin und systemische Coachin Petra Kamper.



25

AUS ANGST MACH MUT

In ihrem Buch „Ich lebe großartig statt artig“ zeigt die psychosoziale Beraterin und Mutmacherin Elke Wiedergut Wege aus Selbstsabotage und Angstkreisläufen auf – und greift dabei auf eigene Lebenserfahrungen zurück.

28

TIERISCHER MEHRWERT

Pferde sind keine neutralen Beobachter – sie reagieren auf das, was Menschen wirklich meinen, und nicht auf das, was sie versuchen darzustellen: pferdegestützte Beratung als Erfahrungsraum für Team und Gesellschaft.

30

ANGST ADE!

Mit „Das Ende der Angst. Wie sie entsteht – wie sie wirkt – wie du sie besiegst“ legt der Hirnforscher, Autor und Mentalcoach Marcus Täuber nach mehreren Bestsellern wie „Gute Gefühle“ (2023) und „Falsch gedacht“ (2021) einen weiteren publizistischen „Brain-Changer“ nach.



31

PAARBERATUNG

Die auf der Bindungstheorie von John Bowlby basierende Emotionsfokussierte Therapie (EFT) nach Dr. Sue Johnson eröffnet auch für psychosoziale Berater:innen wertvolle Zugänge, um Paarbeziehungen nachhaltig zu stärken und destruktive Interaktionsmuster zu transformieren.

34

KOOPERATION STATT KONKURRENZ

In einer Vorarlberger Praxisgemeinschaft arbeiten Psychotherapeut:innen, klinische Psycholog:innen und Lebens- und Sozialberater:innen zusammen. Keine Konkurrenz! Stattdessen steht Kooperation im Mittelpunkt, um den Klient:innen bzw. Patient:innen die bestmögliche Unterstützung zu bieten.



36

SUPERVISION ALS KOOPERATION

Visualisierung als Gamechanger: In ihrem neuen Buch „Supervision im Bild“ zeigen die oberösterreichischen psychosozialen Berater:innen Jutta Christl, Barbara Kitzmüller und Erwin Kargl, wie Methoden entstehen, wenn Fachkräfte sich trauen, gemeinsam zu denken.



40

GEBALLTE LSB-POWER

Food, Move, Mind: drei Perspektiven – ein Ziel. Mit einer Webinarreihe für Mitarbeitende will ein LSB-Tripel den interdisziplinären Einsatz von psychosozialer, sportwissenschaftlicher und Ernährungsberatung im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung forcieren. Ziel ist es, den gesundheitlichen Gefahren digitaler Arbeitsplätze mit geballter LSB-Power zu begegnen.

42

KEINE ANGST!

Amaxophobie – die Angst vor dem Autofahren: Fahrangst ist ein ernst zu nehmendes Problem, das jedoch mit Geduld und den richtigen Strategien überwunden werden kann. Wer den Mut hat, sich seiner Angst zu stellen und Unterstützung sucht, kann wieder angstfrei Auto fahren – und damit ein Stück Lebensqualität zurückgewinnen.



45

EMBODIMENT UND BREATHWORK

Wenn der Körper mitredet: Der Atem läuft unbewusst ab, kann aber auch bewusst gesteuert werden. Die Natur stellt uns diese Möglichkeit nicht ohne Grund zur Verfügung: In ihr liegt eine machtvollere Brücke zwischen Körper und Geist. Beratung kann diese Kraft mittels Embodiment und Atemarbeit nutzen.

48

FIT FÜR GOLD

Wie zwei Sportwissenschaftler das Team Österreich bei den Berufseuropameisterschaften „EuroSkills“ zu Höchstleistungen führen.

50

MENSCHEN HINTER WORTEN

Mit ihrem neuen Buch „Worte wirken – Der Mensch hinter dem Wort ist wichtig“ spürt die psychosoziale Beraterin und „Aufstellerin“ Elisabeth Walter der Wirkung von Worten nach und zeigt, warum es empfehlenswert ist, den Menschen hinter den Worten zu sehen.

IMPRESSUM

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

Redaktionelle Betreuung: Dr. Wolfgang Wildner
Layout/Design: DI (FH), B.A. Irene Fauland,
kreativnetzwerk.at
Druck: Druckhaus Thalerhof GesmbH
Fotos: Falls nicht anders angeführt: Fotos von
Adobe Stock, Pexels (U3)



FROHE
Weihnachten
UND EIN GESUNDES,
GLÜCKLICHES & ERFOLGREICHES
Jahr 2026
WÜNSCHEN IHNEN

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

FOKUS AUF **GESUNDHEIT** UND **ÖFFENTLICHE** **WAHRNEHMUNG**

KommR Irene Mitterbacher, langjährige Obfrau der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Kärnten, ist seit Oktober 2025 neue Obfrau des Fachverbands in der Wirtschaftskammer Österreich. Im Gespräch mit „Lebe“ gibt sie erste Einblicke in ihre Ziele und Vorhaben.



KommR IRENE MITTERBACHER, Obfrau des Fachverbands Personenberatung und Personenbetreuung der Wirtschaftskammer Österreich.

Frau Kommerzialrätin Mitterbacher, seit Oktober 2025 stehen Sie an der Spitze des Fachverbands Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Österreich. Davor waren Sie bereits viele Jahre, nämlich seit 2008, ehrenamtlich in der beruflichen Standesvertretung sowohl in der Wirtschaftskammer Kärnten – seit 2015 als Fachgruppenobfrau und Spartenobmann-Stellvertreterin – als auch in der Bundeskammer tätig, seit 2015 als Fachverbandsobmann-Stellvertreterin und seit 2025 als Mitglied der Spartenkonferenz Gewerbe und Handwerk. Was hat Sie dazu bewogen, nun diesen Schritt an die Spitze des Fachverbands zu machen?

KOMMR IRENE MITTERBACHER: (Lacht.)

So etwas geschieht mit einem, das strebt man nicht bewusst an. Ganz ehrlich: Ursprünglich war dieser Schritt in meiner Lebensplanung nicht inkludiert. Aber manchmal kommt es eben anders als gedacht. Ich engagiere mich seit vielen Jahren mit Begeisterung und vollem Einsatz in der beruflichen Standes- und Interessenvertretung. Ich bin grundsätzlich eine, die etwas bewegen und weiterbringen will, wenn sie davon überzeugt ist. Als ich meine Berufung erkannte und nach Jahren der Tätigkeit im Gesundheitsbereich als zahnärztliche Assistentin und Dentalhygienikerin 2005 mit einer Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin begann, war es noch irrsinnig schwierig, jemandem zu erklären, was das überhaupt ist – LSB. Es gab kaum öffentliche Wahrnehmung und schon gar keine qualifizierte. Mich hat dieser Bereich nichtsdestotrotz von Anfang an fasziniert. Kurz hatte ich damals noch über eine medizinische Ausbildung nachgedacht, kam aber rasch zur Erkenntnis: Ich will nicht mit kranken Menschen arbeiten, ich will genau das, was den Kern von LSB ausmacht:

Menschen präventiv bei der Bewältigung und Ausgestaltung ihres Lebens mit all seinen Herausforderungen, Krisen, aber auch Chancen unterstützen. In diesem Beruf hatte ich wirklich das Gefühl, angekommen zu sein – und dieses Gefühl hält bis heute ungebrochen an. Und ich glaube, so geht es vielen in der Lebens- und Sozialberatung – psychosozialen Beraterinnen und Beratern ebenso wie sportwissenschaftlichen oder Ernährungsberaterinnen und -beratern.

Die Lebens- und Sozialberatung mit ihren drei Gewerbebereichen Psychosoziale Beratung, Ernährungsberatung und Sportwissenschaftliche Beratung hat sich ja in den vergangenen zwei Jahrzehnten – mehr oder weniger aus den Anfängen – enorm weiterentwickelt und nachhaltig in der öffentlichen Wahrnehmung positioniert.

IRENE MITTERBACHER: Genau. Und ich hatte das Glück, diese unglaubliche Entwicklung sowohl in meiner persönlichen Tätigkeit als Lebens- und Sozialberaterin als auch in meinem Engagement in der Standesvertretung begleiten und mitgestalten zu dürfen. Als jetzt mein Vorgänger Andreas Herz, MSc, nach zwei Perioden als Fachverbandsobmann zum Vizepräsident der WK Österreich ernannt wurde und jemand für diese Funktion gesucht wurde, musste ich nicht lange überlegen. Ich bin überzeugt davon, dass ich mit meiner Erfahrung in der beruflichen Interessenvertretung und meiner guten Vernetzung auf unterschiedlichsten Ebenen einen gewichtigen Beitrag zur weiteren Entwicklung der Lebens- und Sozialberatung leisten kann.

Mit welcher Agenda gehen Sie in diese neue Funktion an der Spitze des Fachverbands?

IRENE MITTERBACHER: Die Agenda entspringt zum einen meiner bisherigen Laufbahn und Tätigkeit: nämlich Zeugin und Mitgestalterin einer enorm positiven Entwicklung des Berufsbildes zu



„Ich bin überzeugt davon, dass ich mit meiner Erfahrung in der beruflichen Interessenvertretung und meiner guten Vernetzung auf unterschiedlichsten Ebenen einen gewichtigen Beitrag zur weiteren Entwicklung der Lebens- und Sozialberatung leisten kann.“

sein; und zum anderen meinem Wesen: nämlich mich mit dem Erreichten nicht zufriedengeben zu wollen, sondern bei aller Wertschätzung für das Bestehende den Blick auch gleich wieder nach vorne zu richten.

Was speziell haben Sie dabei im Auge?

IRENE MITTERBACHER: Wir haben in den letzten Jahren ein tolles Fundament für die Lebens- und Sozialberatung geschaffen und uns damit auch eine sehr gute Ausgangsposition verschafft. Zuletzt etwa durch die neue Lebens- und Sozialberatungs-Verordnung und das Staatlich-geprüft-Siegel für psychosoziale Beraterinnen und Berater, das uns auf NQR-Level 6 hebt, sowie den „Bachelor Professional“. Jetzt geht es darum, aus

diesen Potenzialen noch mehr herauszuholen. Das ist mein Ziel. Und ich denke dabei vor allem an die öffentliche Wahrnehmung und die Wertschätzung für unsere Tätigkeiten. Ich bin überzeugt davon, dass es gerade in diesem Bereich nach wie vor Luft nach oben gibt und dass wir mit konsequenter Arbeit und beharrlichen Einsatz noch mehr erreichen können. Es wurde schon sehr viel in diese Richtung unternommen, sowohl in den Fachgruppen in den Bundesländern wie im Fachverband. Wir haben Kampagnen und Aktionen gestartet, wir unterhalten eine österreichweite Homepage, in manchen Bundesländern entstehen zusätzlich auch eigene Websites. Nicht zuletzt publizieren wir mit „Lebe“ ein Magazin als Plattform für den fachlichen Austausch zwischen Lebensberaterinnen und Lebensberatern, aber

„Bei meinen Begegnungen etwa bei Veranstaltungen oder in den Ausschüssen nehme ich grundsätzlich – und ganz speziell bei jungen Lebensberaterinnen und Lebensberaterinnen – eine starke LSB-Identität wahr, getragen von einem ausgeprägten fachlichen und beruflichen Selbstverständnis und echter Begeisterung für den Beruf.“



auch als Schaufenster nach außen. In den kommenden Jahren wird es darum gehen, uns noch sichtbarer zu machen und das Bewusstsein der Öffentlichkeit für den Wert unserer Kompetenzen und Leistungen noch weiter zu schärfen.

Wie soll die Öffentlichkeit Lebens- und Sozialberatung wahrnehmen?

IRENE MITTERBACHER: Als eine unverzichtbare präventive Dienstleistung für ein Leben in Gesundheit und Wohlbefinden. Darum geht es mir ganz besonders: dass unsere drei Berufsgruppen noch stärker als wichtiger Teil der gesundheitlichen Prävention wahrgenommen werden. Dass die Menschen zum Beispiel wissen: Wenn ich nicht krank bin, aber etwas für mein Wohlbefinden und

meine Gesundheit tun will, präventiv, aber auch in einer Krise, dann nehme ich ganz selbstverständlich Beratung von einer Expertin bzw. einem Experten der Lebens- und Sozialberatung in Anspruch – Psychosoziale Beratung, Sportwissenschaftliche Beratung oder Ernährungsberatung. Und ich weiß: Das tut mir gut. Das bringt mich persönlich weiter. Das lässt mich Krisen bewältigen und gestärkt aus ihnen hervorgehen. Das trägt zur Erhaltung oder Wiedererlangung meiner Gesundheit bei, stärkt meine Resilienz. Und es macht mich insgesamt zu einem gesünderen, glücklicheren, erfolgreicherem und zufriedeneren Menschen. Oder aber: Es hilft mir, meinem Unternehmen und meinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, gesund und erfolgreicher zu sein. Denn unsere

Dienstleistungen richten sich ja nicht nur an Einzelpersonen, Paare und Familien, sondern auch an Unternehmen, Institutionen, Einrichtungen, Organisationen und Vereine.

Was auffällt: Lebens- und Sozialberatung hat eine unglaubliche Vielfalt von Tools und Kompetenzen anzubieten.

IRENE MITTERBACHER: Was auf den ersten Blick vielleicht ein bisschen unübersichtlich erscheinen mag, verdichtet sich bei genauerem Hinsehen schnell zu einer starken Marke, die alle diese Kompetenzbereiche beinhaltet und nach außen trägt: Lebens- und Sozialberatung (LSB) mit ihren drei Berufsgruppen Psychosoziale Beratung, Sportwissenschaftliche Beratung und Ernährungsberatung. Die Dachmarke „Lebens- und Sozialberatung“ und die drei Kompetenzlabels Psychosoziale Beratung, Sportwissenschaftliche Beratung und Ernährungsberatung verstärken sich dabei wechselseitig. Und auch innerhalb der psychosozialen Beratung stellen wir mit den mittlerweile acht Expertenpools die enorme Bandbreite unserer Expertise in die Auslage und bieten gleichzeitig unseren Klientinnen und Klienten die Möglichkeit, sich an spezifisch qualifizierte Expertinnen und Experten zu wenden.

Als psychosoziale Beraterin sind Sie ja selbst in drei dieser Expertenpools gelistet, nämlich Paarberatung, Supervision sowie Stress- und Burnout-Prävention.

IRENE MITTERBACHER: Ja, selbstverständlich. Damit stelle ich ja meine Schwerpunkte als psychosoziale Beraterin in die Auslage und dokumentiere, in welchen Bereichen ich mir mittels genau definierter und zertifizierter Ausbildungen zusätzliche Expertise erworben habe. Unsere Expertenpools sind ein absolutes Erfolgsmodell und erfreuen sich sowohl bei unseren Mitgliedern als auch bei unseren Kundinnen und Kunden größter Beliebtheit. Die Expertenpools

erfüllen aber noch eine weitere Aufgabe: Sie dokumentieren unsere Fachkompetenz in den jeweiligen Bereichen auch gegenüber öffentlichen Institutionen und Einrichtungen sowie Sozialträgern und anderen Organisationen wie zum Beispiel Hilfs- und Rettungsorganisationen. Wir werden in den kommenden Jahren alles daransetzen, um entsprechend unserer Expertise vermehrt in die Beauftragungs-Pools solcher Institutionen und Organisationen aufgenommen zu werden. Wir bilden ja zahlreiche relevante Kompetenzen ab: von der Supervision über die Mediation und die Trauerbegleitung bis zur Paar-, Sexual- und Familienberatung. Auch in diesem Bereich gibt es bereits namhafte Erfolge. Mit beharrlicher und nachdrücklicher Überzeugungsarbeit wollen wir unseren Expertinnen und Experten jedoch weitere Zugänge erschließen – Zugänge, die, davon bin ich überzeugt, uns Lebens- und Sozialberater:innen kraft unserer Expertise und unseres Ausbildungslevels auch tatsächlich zustehen.

Wie bewerten Sie die Zukunft der Lebens- und Sozialberatung?

IRENE MITTERBACHER: Wenn wir unseren Weg konsequent weitergehen und unsere Chancen nutzen, bin ich sehr zuversichtlich für die Lebensberatung mit ihren drei Berufsgruppen. Wir werden immer stärker als Säule der gesundheitlichen Prävention wahrgenommen. Es gelingt uns immer überzeugender, unseren Markenkern und unseren USP darzustellen. Und wir schaffen es auch immer besser, uns gegenüber benachbarten Berufsgruppen im Gesundheitsumfeld zu positionieren. Diese Stärke wiederum lässt uns mehr und mehr zu Ansprech- und Kooperationspartnern auf Augenhöhe werden. Die Lebens- und Sozialberatung hat in den vergangenen rund zwei Jahrzehnten eine beeindruckende Entwicklung erlebt und dabei eine stetige Aufwertung erfahren. Bei meinen Begegnungen etwa bei Veranstaltungen oder in den Ausschüssen nehme ich grundsätzlich – und ganz speziell bei jungen Lebensberaterinnen und Lebensberatern – eine starke LSB-Identität wahr, getragen von einem ausgeprägten fachlichen und beruflichen Selbstverständnis und echter Begeisterung für den Beruf. Als neue Fachverbandsobfrau

erfüllt mich diese Entwicklung mit Freude und Stolz. Nicht unerwähnt lassen will ich in diesem Zusammenhang auch die bedeutende Rolle, die den Anbietern von Aus- und Fortbildungen, den verschiedenen Instituten, Akademien und universitären Anbietern zukommt. Ich bin auch selbst in meinen Spezialgebieten, Paar- und Sexualberatung sowie Berufsidentität/Berufsethik, in der Ausbildung tätig, kenne und verstehe diese Seite daher sehr gut. Bedanken will ich mich schließlich bei allen, die sich ehrenamtlich und leidenschaftlich in der beruflichen Standes- und Interessenvertretung engagieren oder engagiert haben. Ganz besonders aber auch bei meinem Vorgänger Andreas Herz, MSc, der in den letzten Jahren sehr viel für unsere Berufsgruppen weitergebracht hat.

Ihr Schlusswort ...

IRENE MITTERBACHER: Die geballte LSB-Power ist gekommen, um zu bleiben. Und sie hat die Kraft, unser Leben zum Positiven zu verändern.



DEPRESSION BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN: ALARMIERENDE ENTWICKLUNG

Depression bei Kindern und Jugendlichen nimmt massiv zu. Aktuelle Zahlen alarmieren, Wissenschaftler warnen ungewöhnlich emotional vor gesundheitlichen Schäden einer ganzen Generation. Es zeigt sich, dass die vergangene Pandemie nur ein zusätzlicher Faktor für diese Entwicklung war. Die Hauptgründe liegen in unreflektiertem und unmäßigem Konsum elektronischer Medien. Was dagegen tun und welchen Beitrag kann Lebensberatung leisten?

VON WOLFGANG BERGER *



Emma ist erst vier Jahre alt, aber ihre Daten-
spur im Internet reicht schon viel weiter
zurück. Bereits die ersten Babybilder haben ihre Eltern
bei Instagram gepostet. Der Kinderwagen hat 2000
Euro gekostet. Museum, Zoo, Kindertheater, Früheng-
lisch und Karatekurs – all das muss Emma mit vier
schon erlebt haben. Statt ihr Kind zu erziehen,
überschütten die Eltern es mit Geschenken und
Optimierungen. Erzieher berichten, dass viele Kinder
heute nur in Zwei-Wort-Sätzen sprechen oder sich
nicht selbst anziehen können. Jugendliche verbringen
längst vier bis sechs Stunden, seit der Coronakrise
sogar acht Stunden täglich am Handy und entgleiten
so in die Parallelwelt des Internets. In der realen Welt
hingegen tun sie sich schwer, die Ablösung von den
Eltern will nicht gelingen und so sitzen diese inzwi-
schen sogar bei Bewerbungsgesprächen oder im
Hörsaal der Uni mit dabei. Die Studienergebnisse von
Rüdiger Maas sind schockierend: Die nächste Genera-
tion ist deutlich weniger selbstständig und leistungs-
fähig, immer mehr Kinder leiden an Angststörungen
und Depressionen.“ Dies ist der Klappentext aus dem
Buch von Rüdiger Maas: „Generation lebensunfähig“
(Maas 2023).

BRISANTES THEMA

Das Thema Depression bei Jugendlichen ist brisant und
wird immer dringlicher hinausgerufen. Statistiken zei-
gen immer schockierendere Zahlen. Warum ist das so?
Eigentlich geht es Kindern und Jugendlichen zumindest
in den entwickelten Industrieländern so gut wie noch
nie. Es war noch nie so viel Wohlstand da, es war noch
nie so viel Bildungsmöglichkeit da. Ist die vergangene
Pandemie daran schuld?

Zahlen zeigen, dass die Pandemie nur einen geringen
Anteil hatte. Der alle vier Jahre erscheinende HBSC-
Bericht zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen
zeigt ein Anwachsen von bestimmten psychischen
Beschwerden, die Aspekte von Depression beinhalten.
Dieses Anwachsen begann bereits lange vor der Pande-
mie. Für das Jahr 2010 benennt er Zahlen von 8 % bis
zu 18 %. Für das Jahr 2018 sind es bereits 17 % bis
25 %, 2022 sind es 22 % bis 35 %.

STATISTIKEN ZEIGEN IMMER
SCHOCKIERENDERE ZAHLEN.

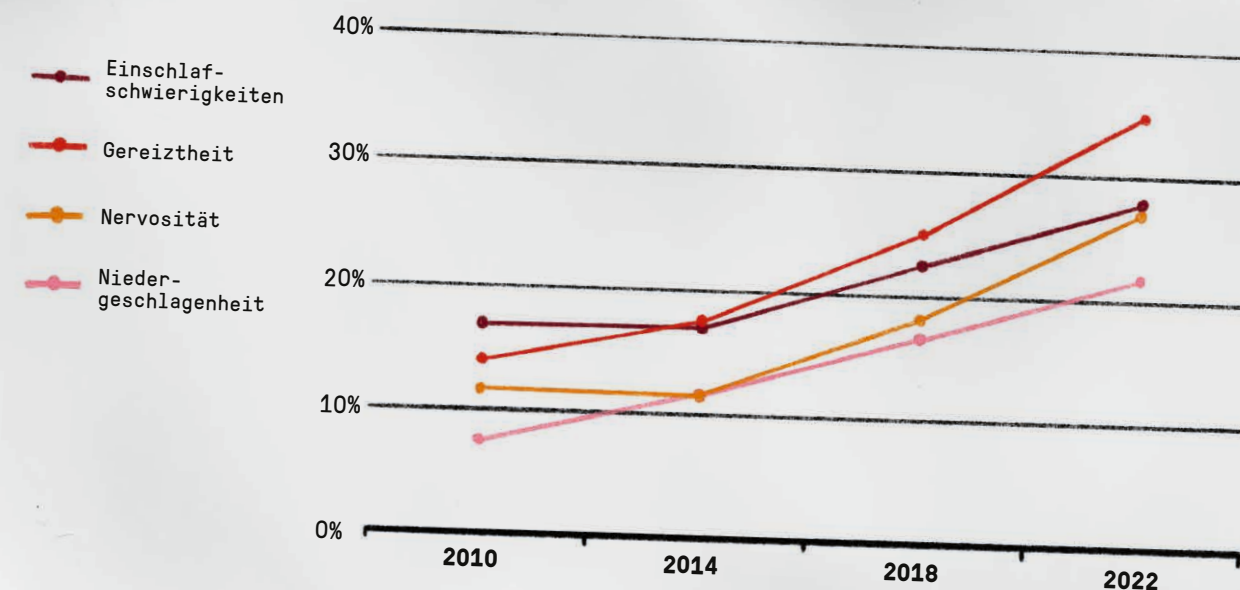


Abb. 1: Relative Anzahl der Schüler:innen mit
bestimmten psychischen Beschwerden, Entwicklung
2010 bis 2022 (HBSC Factsheet 01 aus Erhebung
2021/22. Wien: BMSGPK)

Der OECD-Bericht 2023 zeigt auf, dass 41 % der 18- bis
24-Jährigen im Jahr 2021 Symptome einer Depression
aufweisen. Mit steigendem Trend. Mädchen sind stär-
ker betroffen als Burschen. Der Infofolder des Projekts
„Gesund aus der Krise“ des Bundesministeriums für
Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumenten-
schutz (BMGSPK) führt die sehr alarmierenden Zahlen
an, dass 62 % der Mädchen und 38 % der Burschen
eine mittelgradige depressive Symptomatik aufweisen.

Eine sehr aktuelle weltweite Metastudie des psychiatri-
schen Fachmagazins „The Lancet“ mit 192 Studien und
insgesamt 700.000 Teilnehmer:innen führt als alarmie-
rendes Ergebnis an, dass insbesondere Depressionen
und Ängste bei jungen Menschen in erschreckend
hohem Ausmaß vorliegen: bis zum Alter von 14 Jahren
35 %, bis zum Alter von 18 Jahren 48 %, bis zum Alter
von 25 Jahren 63 %. Die Autor:innen dieser Metastudie
warnen ungewöhnlich emotional vor den aktuellen Ent-
wicklungen (The Lancet, August 2024; <https://www.thelancet.com/commissions/youth-mental-health>).

Für Professionisten ist dies alles bereits länger Alltag. In
dem UNICEF-Artikel „Die psychische Gesundheit von
Kindern und Jugendlichen steht auf dem Spiel“ wird
die Überlastung der psychiatrischen Einrichtungen für
Kinder und Jugendliche dargestellt. Die Kinderpsychi-
atrien in Wien sind seit 2021 überlastet. Dies trotz der
Tatsache, dass Suizid bei Jugendlichen im Alter von 10
bis 19 Jahren in Europa die zweithöchste Todesursache
darstellt.

UNGEbremSTER ANSTIEG

Die Pandemie ist also nicht vorrangiger Grund für
Depression bei Jugendlichen. Was sonst? Der Klappen-
text von Rüdiger Maas' Buch „Generation lebensunfä-
hig“ sagt es bereits aus: Es gibt einen Zusammenhang
zwischen Depression und Konsum elektronischer
Medien. Worin liegt dieser Zusammenhang? Ist der
Konsum von Social Media und Internetgames auf dem
Smartphone tatsächlich so schlimm?

Ja. Und er ist es in ungebremstem Anstieg. Maas legt
erschreckende Zahlen vor: Die jungen Menschen der
Generation Z (das sind die zwischen 1995 und 2005
Geborenen) verbringen mittlerweile 6 bis 8 Stunden
täglich am Smartphone. 42 % der wachen Zeit des
Tages. Nur noch 60 % der Kinder und Jugendlichen
treffen sich regelmäßig mit Freunden, nur noch die
Hälfte treibt Sport. Es entsteht eine starke Trennung
zwischen digitaler Welt und analoger Welt. In der digi-
talen Welt spielt sich mittlerweile der Großteil des sozi-
alen Lebens ab. Auf verschiedenen Social-Media-Platt-
formen trifft man sich, tauscht sich aus und versucht
vor allem Beachtung und Anerkennung zu bekommen
(Hübl 2024). „Ich werde geliked, also bin ich“ heißt das



Likes sind kein Ersatz für Zuwendung, sie sind Scheinnahrung für die Seele. Soziale Medien geben vor, den Wunsch nach zwischenmenschlichem Kontakt zu bedienen, bewirken aber das Gegenteil.

Motto und lässt die Aufmerksamkeit permanent am Handy sein, um zu sehen, ob man Likes bekommen hat. FOMO (fear of missing out) lässt einen Großteil der Energie des wachen Tages auf Social Media sein. Die Folge ist der Verlust ungeteilter Präsenz. Ein (analoges) Einlassen auf das Gegenüber ist nicht mehr möglich. PHUBBING (zusammengesetzt aus phone und snubbing) ist das Brückieren des Gegenübers, indem man während des Gesprächs immer wieder auf das Handy schaut, um die neueste Nachricht, die dort aufpoppt, nicht zu verpassen. Die ungeteilte Präsenz ist aber ein essenzieller Bestandteil unseres menschlichen Miteinanders. Der bekannte Neurowissenschaftler und Psychiater Joachim Bauer sagt: „Von Mitmenschen wahrgenommen und beachtet zu werden, ist das stärkste aller menschlichen Bedürfnisse. Die Zuwendung anderer gibt uns Energie, macht, dass wir uns lebendig fühlen und Lust aufs Leben haben“ (Bauer 2024). Wenn diese Zuwendung nicht mehr wirklich stattfindet, verebbt die Lust aufs Leben – Depression entsteht. Likes sind kein Ersatz dafür, sie sind Scheinnahrung für die Seele. Soziale Medien geben vor, den Wunsch nach zwischenmenschlichem Kontakt zu bedienen, bewirken aber das Gegenteil.

Bleibt es bei Social Media? Nein. Internetspiele sind mittlerweile längst über Tetris, Fortnite oder League of Legends hinausgewachsen und bieten jetzt Metaversen an, aufgespannte digitale Welten, in denen man als man selbst oder als Avatar agieren kann, Spiele spielen, Abenteuer erleben oder einfach andere Menschen bzw. Avatare treffen kann. Der Eingang ist meist kostenlos, um in einem Spiel aber gut bestehen zu können braucht es bestimmter Kleidung oder Fähigkeiten, die

man dann kaufen muss. Metaversen sind bereits jetzt ein Milliardenmarkt. Zubehör wie interaktive 3D-Brillen lassen diesen Markt wachsen. Internetgaming wird also immer attraktiver. Bereits in den letzten Jahren berichten Erzieher:innen und Lehrer:innen, dass in den Klassen täglich mindestens 30 % der Schüler:innen stark übermäßig sind (Bauer 2024). Der Weg zur Sucht ist nicht weit. Maas berichtet, dass 25 % der 18- bis 25-Jährigen in Deutschland internetabhängig sind. Sowie 30 % der 12- bis 17-Jährigen (Maas 2023).

EMOTIONSREGULIERUNG GESTÖRT

Hier zeigt sich der ungebremste Anstieg des Konsums der digitalen Welt. Je jünger die Jugendlichen, desto größer ist die Internetabhängigkeit. Wie ist es dazu gekommen? Aufgrund der überaus rapiden Entwicklung digitaler Medien und Endgeräte. Diese Entwicklung hat uns alle sozusagen kalt erwischt. Bauer (Bauer 2024) zeigt in einem Überblick :

- » 2003 MySpace: erste Social-Media-Plattform
- » 2004 Facebook
- » 2007 erstes Smartphone (Apple); noch exklusives Gadget für wenige Menschen
- » 2009 Einführung des Like-Buttons
- » 2010 Smartphones werden von allen Herstellern massengefertigt; für jeden Menschen leistbar

Für die Generation Z (1995–2010) waren Smartphones und Tablets frühestens ab dem Schulalter erreichbar. Für die nachfolgende Generation Alpha (2010–2025) sind Smartphones und Tablets Alltagsgegenstände. Babys können mittlerweile bereits scrollen, bevor sie laufen können. Kinderwagen haben Halterungen für Tablets und Smartphones. Was das für Auswirkungen haben wird, können wir im Detail nur erraten, wir können aber bereits jetzt sagen, dass dies eine besondere Rolle bezüglich des Umganges mit Emotionen haben wird. Depression bei Jugendlichen wird noch weiter ansteigen, weil deren Fähigkeit, Emotionen wahrzunehmen, zu benennen und auszudrücken, abnehmen wird. Dadurch wird sich die Emotionsregulierung verringern. Warum ist das so?

Psychologisch gesehen sieht eine gesunde Emotionsregulierung so aus, dass ein Reiz eine oder mehrere Emotionen auslöst, diese steigern sich bis zu einer Entladung, in der die Emotionen ausgedrückt werden und sich so regulieren können. Wenn z. B. ein Teenagermädchen auf ihrer Social-Media-Plattform gemobbt wird, löst das Angst, Scham, Verzweiflung, Schmerz, Ärger aus. Im optimalen Fall läuft dieses Mädchen zu einer Vertrauensperson, das kann z. B. eine Freundin

sein, Mutter oder Vater, eine Tante, ein Großvater o.ä., und schüttet dieser Person gegenüber ihr Herz aus, weint, spricht über alles, was es bewegt, lässt sich vielleicht trösten und/oder helfen. Und reguliert so ihre Emotionen.

Wenn dieser emotionale Spannungsbogen abläuft, können Emotionen reguliert werden. Voraussetzung dafür ist, dass Emotionen überhaupt wahrgenommen und benannt werden können. In meiner Praxis fällt mir auf, dass die Fähigkeit, Emotionales zu benennen, generell sehr gering ist und bei Jugendlichen zusätzlich mehr und mehr abnimmt. Warum ist das so?

Aus der Entwicklungspsychologie wissen wir, dass wir als Säuglinge und Kleinkinder Emotionen erkennen und benennen lernen, indem wir sie in unserem Körper wahrnehmen, ausdrücken und damit in Kontakt mit unseren Bezugspersonen gehen. Im ersten Lebensjahr ist dies noch ein globales Erleben, gleichsam wie Wetter, das passiert. Dann ist es ein Vermischen eigener und fremder Gefühle, bis es zu einer Differenzierung zwischen eigenen und fremden Gefühlen kommt (Stern 1991). All das geschieht in analoger Interaktion mit Mutter, Vater oder der Bezugsperson. In ihrem/seinem Gesicht sehen wir Emotionen, wir hören wie sie/er spricht oder schreit oder besorgt ist, und wir hören auch von ihr/ihm, um welche Emotion es geht. Bei uns selbst und z. B. bei unserer Mutter. Sie sagt, dass wir z. B. traurig sind oder dass sie selbst traurig ist. Damit lernen wir, wie Trauer heißt, wie sie sich anfühlt und aussieht. Und über die weitere Beobachtung von Mutter lernen wir auch, wie man damit umgeht. Und wenn wir Glück hatten, dann haben wir da etwas Gutes gelernt. Dieses Lernen passiert nicht in einem einzigen Kontakt, sondern durch unzählige alltägliche analoge Face-to-Face-Kontakte. Wenn diese analogen Face-to-Face-Kontakte nun drastisch abnehmen, weil bereits Babys im Kinderwagen mit Tablets ruhiggestellt werden und sich Eltern am Handy in Social-Media-Plattformen aufhalten, während sie den Kinderwagen schieben, dann können Emo-

tionen von dem Kleinkind nicht entwickelt werden. Und die Fähigkeit, Emotionen wahrzunehmen, zu benennen, auszudrücken und sie damit zu regulieren, sinkt.

Zusammengefasst: Emotionen brauchen die analoge Interaktion zwischen Kind und Eltern, damit der Umgang mit ihnen gelernt werden kann. Der Aufenthalt in Social Media und bei Computergames verringert dies drastisch. Als Folge davon können Emotionen nicht mehr wahrgenommen, benannt und reguliert werden. Die Kinder und Jugendlichen werden nur noch für sie uninterpretierbare Impulse wahrnehmen, mit denen sie nicht umgehen können. Die Folgen gehen in zwei Richtungen: einerseits ein Unterdrücken dieser Impulse. Dies verursacht Depression. Andererseits ein ungebremstes Ausleben dieser Impulse. Dies verursacht Impulsivität, z. B. in Form von ADHS. Zusätzliche Folgen sind Angststörungen, Belastungsstörungen sowie Empathieverlust. Was ist zu tun? Wer kann was tun?

WIE GEGENSTEUERN?

Eltern haben sich in den letzten Jahrzehnten zu Bewunderern ihrer Kinder entwickelt. Maas spricht von einer „Wissensumkehr“, bei der jüngere Generationen besseres Wissen bezüglich des Umgangs mit digitalen Medien haben und dadurch mehr wissen als die Eltern. Zusammen mit dem Anspruch aller Eltern, dass die Kinder „es besser haben sollen“, werden sie zu sogenannten Curling-Eltern (nach der Sportart Curling; Steigerungsstufe von Helikopter-Eltern und Rasenmä-

MÄDCHEN SIND STÄRKER BETROFFEN ALS BURSCHEN.



her-Eltern), die die Kinder bewundern, mit Geschenken überschütten, ausschließlich loben und alle Hindernisse des Alltags (an denen Kinder eigentlich wachsen können) aus dem Weg räumen (Maas 2023). Was können Eltern also tun?

Eltern können:

- » Selbst einen gesunden Umgang mit digitalen Medien praktizieren und ein dementsprechendes Vorbild sein.
- » Mit den Kindern in Beziehung treten, anstatt „beste Freunde“ zu sein.
- » Berechtigte Kritik üben, anstatt ausschließlich zu loben.
- » Handyfreie Zeiten durchsetzen.
- » Einen konstruktiven Umgang mit der digitalen Welt zusammen mit den Kindern erarbeiten. Es geht nicht darum, digitale Medien zu verteufeln. Der technische Fortschritt bringt große Möglichkeiten für jeden einzelnen Menschen mit sich. Aber es geht darum, die Gefahren dieser neuen und noch sehr unregulierten Welt zu erkennen und damit umzugehen.



Ich würde die Anregung von Bauer noch verstärken, indem ich das Fach „Digitale Medien“ als Pflichtfach etablieren würde. Wenn man die exponentielle Kurve von Depression bei Jugendlichen ansieht, wird deutlich, dass Handlungsbedarf jetzt besteht.

Wolfgang Berger

Was kann die Schule tun? Bauer regt an, in der Schule ein Fach „Digitale Medien“ einzuführen, in dem die Jugendlichen lernen, selbst Algorithmen zu erstellen, selbst Fake-Bilder und Fake-Videos zu erstellen (Bauer 2024). Das klingt im ersten Moment befremdlich, macht aber großen Sinn, weil die Jugendlichen dann die Vorgänge und Inhalte in den Social-Media-Kanälen und Internetgames besser durchschauen und bewerten können. Und damit das Know-how für die Suche nach seriösen, z. B. wissenschaftlichen Inhalten erlangen. Außerdem bleibt das Wissen über Dynamiken im Internet dann nicht mehr in den wenigen Digital-Media-Konzernen mit deren Profitinteressen, sondern Grundwissen wird Allgemeingut, das Menschen zu mündigen und kritischen Konsumenten digitaler Inhalte werden lässt. Ich würde die Anregung von Bauer noch verstärken, indem ich das Fach „Digitale Medien“ als Pflichtfach etablieren würde. Wenn man die exponentielle Kurve von Depression bei Jugendlichen ansieht, wird deutlich, dass Handlungsbedarf jetzt besteht.

Was kann der Staat tun? Der Staat Österreich tut bereits etwas, indem er eine erste Hilfestellung für Kinder und Jugendliche anbietet. Das Projekt „Gesund aus der Krise“ stellt kostenlose Beratung und Therapie bereit (finanziert von BMSGPK; umgesetzt von BÖP, ÖBVP und ÖBM). Das ist eine notwendige Reaktion auf die Prävalenz von Depression bei Kindern und Jugendlichen und eine löbliche politische Handlung. Um die Sache an der Wurzel zu behandeln, bedarf es aber weiterer Maßnahmen. Den Lehrplan in den Schulen zu aktualisieren (siehe oben), könnte eine solche sein. Weitere sind notwendig, um die Machtkonzentration weniger Tech-Konzerne zu erkennen, Menschen dafür zu sensibilisieren und Projekte zu unterstützen, die Menschen zu mündigen Konsumenten digitaler Inhalte machen.

Was kann die Lebensberatung tun? Arbeit mit Kindern und Jugendlichen! Ich benutze in meiner Praxis mehrere Ansätze:

- » Im Gespräch geht es neben der Basis einer sicheren, vertrauensvollen und tragfähigen therapeutischen Beziehung auch darum, Emotionen benennen zu lernen. Ich benutze dazu einen Flipchart, auf dem Emotionen aufgelistet bzw. Emotionen, die in der Therapie besprochen oder erlebt werden, aufgeschrieben werden. Ein weiteres Element im Gespräch ist mein kongruentes Feedback, das v. a. von jungen Klient:innen, die sonst nur gelobt wurden, geschätzt wird.
- » Der körperorientierte Ansatz ist eine wertvolle Hilfe dazu, Emotionen wahrnehmen und ausdrücken zu können. Emotionen werden über den Körper wahr-

genommen und ausgedrückt. Die Arbeit mit dem Atem, mit Bewegung und mit Stimme erlaubt den Klient:innen Emotionen (oft erstmals) zu erfahren, auszudrücken und letztlich zu regulieren.

- » Konkrete Aufgabenstellungen im Alltag, die speziell auf die Themen des/der Klient:in zugeschnitten und kleine Herausforderungen sind, die ihn/sie in seiner/ihrer persönlichen Entwicklung unterstützen.

Workshops in Schulen, Feriencamps und anderen Institutionen:

- » Information vermitteln
- » Eigene Erfahrungen erzählen lassen
- » Alternativen erarbeiten

Arbeit mit Eltern und Familien:

- » Information vermitteln
- » Den eigenen Konsum elektronischer Medien reflektieren
- » Alternativen erarbeiten

Viele der Informationen in diesem Artikel lieferten die beiden Bücher „Generation lebensunfähig“ des Generationenforschers Rüdiger Maas und „Realitätsverlust“ des Neurowissenschaftlers Joachim Bauer (siehe Literaturliste). Ich empfehle diese beiden Bücher sehr, v. a. für Personen, die mit jungen Menschen beruflich oder privat zu tun haben, aber eigentlich für jede:n, der/die einen wesentlichen Aspekt der aktuellen Dynamik unserer Gesellschaft verstehen will. In dieser Dynamik wird Depression bei Kindern und Jugendlichen eine noch stärkere Rolle spielen, als sie das jetzt schon tut. Aber wir können Gegenmaßnahmen setzen, als Eltern, als Lehrer:innen, als politisch einflussreiche Personen, als Professionist:innen, die auf die Thematik aufmerksam machen oder einfach als Privatpersonen, die einen gesunden Umgang mit elektronischen Medien vorleben.



Foto: Walter Krapf, www.fotowalk.at

*** MAG. WOLFGANG BERGER**, Psychologe, Psychotherapeut und Lebensberater in eigener Praxis. Teil des Trainerteams der Ausbildung „Sozial- und Lebensberatung“ des WIFI NÖ. Leitet das Therapiezentrum Hyrtlasse in Wien, www.therapiezentrum-hyrtlasse.at

Literatur:

- » *Bauer, Joachim (2024):* Realitätsverlust. München: Heyne
- » Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP), Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP), Bundesministerium für Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) (2024). Projekt „Gesund aus der Krise“. <https://gesundausderkrise.at/infomaterial/>. Gesehen 15. August 2024.
- » *Felder-Puig, Rosemarie; Teutsch, Friedrich; Winkler, Roman (2023):* Psychische Gesundheit von österreichischen Jugendlichen. HBSC Factsheet 01 aus Erhebung 2021/22. Wien: BMSGPK. Gesehen 15. August 2024. https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=644&attachmentName=Psychische_Gesundheit_von_%C3%B6sterreichischen_Jugendlichen_PDFUA.pdf
- » *Heidegger-Haber, Lisa (2021):* UNICEF Österreich: Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen steht auf dem Spiel! OTS Presseaussendung. https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20211028_OTS0157/unicef-oesterreich-die-psychische-gesundheit-von-kindern-und-jugendlichen-steht-auf-dem-spiel
- » *Hübl, Philipp (2024):* Moralspektakel. München: Siedler
- » *Maas, Rüdiger (2023):* Generation lebensunfähig. München: YES.
- » *McGorry, Patrick D. et al. (2024):* The Lancet Psychiatry Commission on youth mental health. The Lancet Psychiatry, Volume 11, Issue 9, 731-774. <https://www.thelancet.com/commissions/youth-mental-health>. Gesehen 2. September 2024.
- » *OECD Publishing, Paris/European Observatory on Health Systems and Policies, Brussels (2023):* State of Health in the EU. Österreich. Länderprofil Gesundheit 2023. https://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/osterreich-landerprofil-gesundheit-2023_89c72ba6-de;jsessionid=GhU_3eTasYHkA-OeOsbBBO29iSE3-JpHZoRQsr2Jq.ip-10-240-5-98. Gesehen 16. August 2024.
- » *Stern, Daniel (1991):* Tagebuch eines Babys. Wien: Fakultas

Abbildungen:
Abb. 1: Felder-Puig, Rosemarie; Teutsch, Friedrich; Winkler, Roman:
Psychische Gesundheit von österreichischen Jugendlichen. HBSC
Factsheet 01 aus Erhebung 2021/22. Wien: BMSGPK, 2023

LSB im SELBSTporträt

Mag. Martha Wirtenberger

Geboren in Hall in Tirol
Wohn-/Arbeitsort: Absam, Tirol,
online und in der Welt (Retreats)

Im LEBE-Format „Lebens- und Sozialberater:innen im Selbstporträt“ schildern LSB, wie sie den beruflichen Weg in die Lebensberatung fanden, welche Ausbildungen sie absolvierten und worauf es ihnen in ihrer täglichen Arbeit mit Klientinnen und Klienten ankommt. In dieser Ausgabe: Martha Wirtenberger, die von Absam in Tirol aus tätig ist.

MEIN WEG IN DIE LEBENS- UND SOZIALBERATUNG

Der plötzliche Tod meines jüngeren Bruders im Jahr 1999 sowie die vielen Einsätze in der humanitären Hilfe für internationale Organisationen haben zu einer großen persönlichen Entwicklung geführt. 2009 traf mich meine Scheidung sehr unvorbereitet und sie war zusätzlich zu der relativ frühen intensiven Auseinandersetzung mit Tod sowie den Erfahrungen in unterschiedlichen Ländern der Auslöser dafür, mich persönlich sowie beruflich weiterzuentwickeln. „Was gibt Halt im Leben, wenn alles auseinanderbricht?“, war eine sehr zentrale Frage, über die ich immer wieder reflektierte. Ebenfalls stellte ich mir die Frage, wie Menschen gestärkt und gleichzeitig sanft aus Krisen hervorgehen können, ohne daran zu zerbrechen oder verhärtet zu sein. Das Leben führte mich – inspiriert und motiviert, Antworten zu finden – zum Schreiben vieler Bücher sowie zur Ö3-Kummernummer und zu einer zweijährigen Tätigkeit als Telefonberaterin. Bereits in meinem Studium haben mich Supervision, interkulturelle Pädagogik und mentale Gesundheit auf ganzheitliche Art und Weise immer sehr interessiert und es brachte mich unweigerlich zur psychosozialen Beratung. Ich habe eine Gabe, Menschen zu inspirieren, zu motivieren und den Raum für ihre Entwicklung zu geben. Es ist mir ein Herzensanliegen, Menschen in ihrer Entwicklung zu fördern und unterstützen.

MEINE AUS- UND WEITERBILDUNGEN

- Psychotherapeutisches Propädeutikum
- Master of Public Health (NYU, New York)
- Studium der Erziehungswissenschaften (Leopold-Franzens-Universität Innsbruck)
- Stressmanagement (dänisches Rotes Kreuz)
- Psychosocial support in emergencies (Rotes Kreuz)
- Krisenkommunikation (Österreichisches Rotes Kreuz)
- Team Österreich (Rotes Kreuz)
- Kreatives Schreiben (mehrere Kurse in New York und Wien)
- Lomi-Energie (Schloss-Schule St. Georgen an der Stiefing)
- Lehrgang zu Lebens- Sterbe- und Trauerbegleitung (Kardinal König Haus, Wien)
- Geprüfte LSB (von WKO)

”

Ich habe eine Gabe, Menschen zu inspirieren, zu motivieren und den Raum für ihre Entwicklung zu halten. Es ist mir ein Herzensanliegen, Menschen in ihrer Entwicklung zu fördern und unterstützen.

SO ARBEITE ICH

- Naturspaziergänge
- Systemische Ansätze
- Schreiben als Tool für innere Prozesse
- Onlinekurse

MEINE SCHWERPUNKTE, MEINE ANGEBOTE, MEIN USP UND MEINE ZUGÄNGE

Für mich ist das Wirken als psychosoziale Beraterin eine wunderbare Möglichkeit, Menschen zu unterstützen auf ihrem Weg. Viele Jahre habe ich im Bereich mentale Gesundheit in unterschiedlichen Ländern der Welt

gearbeitet. Dabei ging es oft um Community Health im psychosozialen Bereich. Das Zusammenspiel von gesellschaftlichen und individuellen Faktoren, von Resilienz und psychischer Stabilität haben mich dabei immer sehr interessiert und beeinflussten mein Wirken.

Mein Leben lang habe ich geschrieben und mehrere Fort- und Weiterbildungen zu kreativem Schreiben besucht. In meinen persönlichen Krisen (Todesfälle, Scheidung, große Umbrüche) war ich dankbar für Begleitung und meine Ressourcen. Das Schreiben wirkte therapeutisch auf mich und meine Resilienz und mentale Gesundheit habe ich mit vielen Ressourcen gestärkt.

Mir ist es ein großes Anliegen, Menschen zu begleiten: vor, während und nach Umbrüchen. Wenn wir auf gesunde Art und Weise mit den Veränderungen des Lebens umgehen, erkennen wir sehr viel und gehen bewusst mit Veränderungen um.

Durch meine Tätigkeit als Lehrerin liebe ich es auch sehr, Kinder und Eltern zu begleiten.

Mein Wirken ist sehr umfassend, ganzheitlich und ich liebe es auch, Klänge und Instrumente für die Arbeit mit Kund:innen zu integrieren.

Meine Schwerpunkte als psychosoziale Beraterin:

- Umgang mit Herausforderungen und persönlichen Krisen
- Entspannung und Stressmanagement
- Aufbau eines Traumlebens mithilfe unseres inneren Kompasses
- Stärkung und Bewusstmachen von Resilienz
- Retreatbegleitung an besondere Kraftorte und Seelenreisen
- Schreiben, um Transformation zu ermöglichen (v. a. auch bei Trauerprozessen)

BESONDERE WEGMARKER/ERFOLGE/ETWAIGE PUBLIKATIONEN:

Publikationen für Kinder und Erwachsene (deutsch und englisch): aufrufbar z. B. auf Amazon unter Martha Wirtenberger

Strategieentwicklungen zu psychosozialer Unterstützung in Krisen (für das Rote Kreuz in unterschiedlichen Kontexten, v. a. in Cox's Bazaar, Bangladesch)

WIE ICH MEINE ANGEBOTE SICHTBAR MACHE

- Homepage (www.martha-wirtenberger.at)
- Vorträge
- Flyer
- Netzwerke
- Newsletter
- Social Media (Instagram, Youtube, Facebook, WhatsApp)

WO ICH ARBEITE UND BERATE

Outdoor, bei Spaziergängen, am Telefon, via Zoom sowie bei Klient:innen

MEINE HAUPTZIELGRUPPEN ALS PSYCHOSOZIALE BERATERIN

- Kinder und ihre Eltern/Bezugspersonen: Lerncoaching und ganzheitliche Unterstützung
- Frauen und Männer, die in stürmischen, herausfordernden Zeiten eine Orientierung und Begleitung wünschen, um sich (neu) zu sortieren und Klarheit zu bekommen für den weiteren Weg
- Frauen, die sich auf ihre Seelenreise(n) begeben möchten zur Neuausrichtung, Orientierung, nach Krankheit/Erschöpfung und eine Integration wünschen (1:1, Ort wird gemeinsam gewählt)
- Frauen und Männer: Retreats an besonderen Kraftorten (Südengland, Peru, Griechenland)

KOOPERATIONEN UND GEMEINSAME PROJEKTE MIT LSB BZW. ANDEREN PROFESSIONEN

Ich wirke gemeinsam mit 2 Energetiker:innen und einer anderen psychosozialen Beraterin zusammen; und ich könnte mir eine Zusammenarbeit mit Ärzt:innen gut vorstellen sowie mit Körpertherapeut:innen (da bin ich gerade im Aufbau/Netzwerken)

WORAUF ES MIR BEI MEINER TÄTIGKEIT ANKOMMT - MOTTO UND LEITBILD

- „Auf die Art und Weise, wie ich das Leben betrachte, empfangen ich das Leben!“
- „Es unterstützt mich und mein Umfeld, mir kreative Pausen zu nehmen und diese voll und ganz zu genießen.“
- „Meine Haltung dem Leben gegenüber beeinflusst, mit welcher Haltung ich durch das Leben gehe.“

DAS BESTE KUNDENFEEDBACK EVER:

„Du hast mir die Augen, die Ohren und das Herz geöffnet, um alles sehen und wahrnehmen zu können und die Schönheit in allem und vor allem in mir selbst zu erkennen.“

WENN KINDER AUFFALLEN UND ELTERN VERZWEIFELN: WARUM WIR ERZIEHUNG NEU DENKEN MÜSSEN

Kinder mit auffälligem Verhalten sind für viele Familien eine enorme Belastung. Doch wer in der psychosozialen Beratung arbeitet, weiß: Hinter diesen Symptomen steckt oft weit mehr als nur eine „schlechte Erziehung“ oder „mangelnde Disziplin“. Es geht um unbewusste Muster, weitergegebene Erfahrungen und ungelöste Konflikte der Eltern, die sich im Familiensystem festsetzen und dort wirksam werden.

VON ANNA DEUTSCH *





In meiner Arbeit begegne ich regelmäßig Familien, die an die Grenzen ihrer Handlungsfähigkeit stoßen. Manche Eltern klagen darüber, dass ihr Kind sich nicht mehr an die Regeln hält oder sich komplett zurückzieht. Andere beobachten Selbstverletzungen an ihren Kindern. Wieder andere können ihre Kinder kaum vom Computer trennen. In all diesen Fällen jedoch stehen die Eltern der Situation größtenteils ohnmächtig und hilflos gegenüber. Für mich dient diese Dynamik als klarer Indikator: Das Verhalten des Kindes spiegelt möglicherweise unbewusste Konflikte wider, die eigentlich die Erwachsenen betreffen bzw. von den Erwachsenen ausgehen.

Ein banales Beispiel: Ein Vater, der selbst nie gelernt hat, konstruktiv mit Frustration umzugehen und stattdessen gewohnt ist, seine negativen Emotionen zu unterdrücken, reagiert mit übermäßiger Strenge, wenn seine Tochter beim Hausaufgabenmachen plötzlich Widerstand zeigt. Die Tochter verweigert sich daraufhin noch mehr, bis hin zur totalen Schulverweigerung. Das Kind wird letztlich zum Symptomträger – und damit auch indirekt zum „Therapeuten“ des Vaters, indem es im Rahmen seiner kindlich-psychologischen Möglichkeiten dessen ungelöste Themen sichtbar macht.

INTERGENERATIONALE MUSTER ERKENNEN UND AUFLÖSEN

Fälle wie der genannte landen irgendwann in unserem Beratungssetting, allerdings oft erst nach langen Wartezeiten oder wenn die Krise bereits eskaliert ist. Dabei gerät das klassische therapeutische Modell schnell ins Wanken, denn Kinder und Jugendliche verstehen selten, warum sie in eine Beratung kommen sollen, während Eltern es wiederum als Zumutung empfinden, ihre eigene Rolle zu hinterfragen. Hier arbeiten im elterlichen Unterbewusstsein bereits Schuldmechanismen, auf die das legitime elterliche Selbstbewusstsein anspringt, keine Erziehungsratschläge zu benötigen. In

einem ersten Schritt stehen sich Eltern daher oft selbst im Weg, da sie es sind, die buchstäblich „zumachen“ und ausschließlich im Kind das Problem sehen. Doch wenn ein 14-Jähriger sich nur noch hinter dem Computerscreen verschanzte, ist es wenig hilfreich, nur über Mediennutzung zu sprechen. Stattdessen muss in Auseinandersetzung mit den inneren Vorgängen in Vätern und Müttern die emotionale Unsicherheit des Kindes oder dessen spezifisches Bedürfnis nach Rückzug in den Blick genommen werden. Mit anderen Worten: Es braucht traumasensible und systemische Herangehensweisen, die die gesamte Familie miteinbeziehen.

Die systemische Literatur (v. a. rund um den dänischen Familientherapeuten Jesper Juul) zeigt, dass Kinder sich nie losgelöst vom Kontext verhalten. Sie sind eingebettet in Beziehungsmuster, die weit über ihre eigene Biografie hinausreichen. Traumata und Prägungen wie unverarbeitete Verlust- oder Gewalterfahrungen werden oft über Generationen hinweg weitergegeben. Das Kernproblem an dieser Sache ist, dass viele Eltern selbst keine Ahnung haben, wie sie mit ihren persönlichen Themen umgehen sollen, geschweige denn, dass sie von diesen gesteuert werden. Ihre Kinder sind hierbei viel feinfühler. Sie agieren – eines meiner Lieblingsbilder – wie Füchse, die wachsam jede Stimmung registrieren und sich an diese anpassen. Diese Anpassung mag in jungen Jahren überlebenswichtig sein, doch in der Adoleszenz führt sie häufig zu Krisen. Kinder, die jahrelang „funktioniert“ haben, brechen plötzlich aus: mit Selbstverletzung, Aggression oder dem totalen Rückzug. Sie deuten damit indirekt an, dass das System in seiner bisherigen Form sie nicht mehr trägt.

Genau an diesem Punkt setzt meine traumasensible Beratung an, über die ich derzeit auch ein Buch schreibe, das Anfang nächsten Jahres erscheinen wird. Ich frage nicht: „Was stimmt mit diesem Kind nicht?“, sondern: „Was ist diesem Kind – oder vielleicht schon seinen Eltern – zugestoßen, das diese Reaktion hervor-

ruft?“ Statt die Verhaltensweisen des Kindes vorschnell zu pathologisieren, betrachte ich diese als Botschaften. Der 14-Jährige, der sich in Computerspiele flüchtet, drückt mit seinem Verhalten vielleicht aus: „Hier finde ich Kontrolle, Zugehörigkeit und ein Stück Sicherheit – etwas, das mir im realen Leben fehlt.“ Sobald ich diesen Perspektivenwechsel vorgenommen habe, weicht der Druck vom Kind und neue Handlungsräume für die gesamte Familie werden eröffnet. Diese „Umstrukturierung“ der Situation ist essenziell, denn nur wenn wir Eltern dabei unterstützen, die eigenen Konflikte zu erkennen, können sie auch damit aufhören, diese unbewusst an ihre Kinder weiterzugeben.

VON REAKTION ZU REFLEXION: STOP – LOOK – GO

Als hilfreicher Ansatz hat sich dabei in meiner Praxis die Stop-Look-Go-Methode erwiesen. Sie dient in erster Linie Eltern dazu, automatische Reaktionen zu unterbinden und bewusstes Handeln für sich selbst zu ermöglichen.

- » **Stop:** innehalten und nicht sofort reagieren, wenn das Kind „auffällig“ wird
- » **Look:** beobachten, wie das Kind sich verhält und was in der eigenen Gefühlswelt gerade passiert
- » **Go:** erst dann aus einer Haltung von Klarheit und Verbundenheit heraus handeln

Auf diese Weise entstehen Mikromomente der Unterbrechung, die Eltern ihre eigenen Muster erkennen helfen, statt impulsiv alte Strategien zu wiederholen. Gerade in eskalierenden Situationen macht dieser Schritt oft den kleinen, aber feinen Unterschied. Eltern üben sich darin, ihren Kindern in prekären Situationen weniger aus Angst oder Schuldgefühlen heraus zu begegnen und entwickeln stattdessen nach und nach eine stabilere Präsenz.

DIE ROLLE DER BERATUNG ODER: EIN APPEL

Unsere Aufgabe als Lebensberater:innen ist es, solche unsichtbaren Dynamiken sichtbar zu machen. Wir

müssen Eltern in ihrer Selbstwirksamkeit stärken und ihnen Räume für emotionale Nachreife eröffnen. Dabei genügt es nicht, das Verhalten der Kinder zu korrigieren. Entscheidend ist, dass Eltern ihre Rolle als Teil des Problems und zugleich der Lösung anerkennen. Um sich mental gesund zu entwickeln, brauchen Kinder Erwachsene, die bereit sind, in den Spiegel zu schauen, den ihre Kinder ihnen vorhalten. Haben Mütter und Väter dann erst einmal begriffen, dass sich die Wutanfälle oder die Essensverweigerung ihres Kindes nicht gegen sie als Personen richten, sondern Botschaften über tiefere Bedürfnisse enthalten, kann Veränderung stattfinden.

In diesem Zusammenhang ist es mir ein ehrliches Anliegen, die Fachgemeinschaft stärker in den Diskurs miteinzubinden. Im Sinne einer zielführenden Erziehung sollten wir alle den Mut haben, familienbezogene Themen aus frischen Blickwinkeln zu betrachten und darüber zu sprechen – und zwar auch dann, wenn Eltern zunächst Widerstand leisten. Wir alle können positiv dazu beitragen, Erziehung von der seit Jahrzehnten vielzitierten „pädagogischen Aufgabe“ zu einem fortlaufenden Prozess der Selbstreflexion und Stabilisierung innerhalb des Familiensystems zu machen. Jede Verhaltensauffälligkeit von Kindern fungiert als Einladung an uns, genauer hinzusehen.



* **ANNA DEUTSCH, MSc:** Dipl. Lebens- und Sozialberaterin/psychosoziale Beraterin (Staatlich geprüft) mit eigener Praxis, Eltern- und Familienberaterin nach Jesper Juul, Schreibagogin (kreative Schreibtechniken zur persönlichen Entwicklung und Bekräftigung in anspruchsvollen Lebensphasen), Fachtrainerin in der Erwachsenenbildung, berechtigt zur Ausstellung von Bestätigungen nach BGBl. II 140/03 § 4(4) Lebens- und Sozialberatungs-Verordnung für Supervision und BGBl. II 140/03 § 4(3) Lebens- und Sozialberatungs-Verordnung für Einzelselbsterfahrung, Ausbildung zur Mitarbeiterin in der Krisenintervention und Stressverarbeitung nach belastenden Einsätzen beim Österreichischen Roten Kreuz, zusätzlich zehn Jahre Tätigkeit als fachliche- und wirtschaftliche Assistenz der Geschäftsführung im Therapie- und Beratungszentrum „forKIDS“ (ehem. „Die Eule“) in Innsbruck; Website: www.praxis-deine-zeit.at

MEN-ONLY-COACHING: PROVOKATION ODER GEZIELTE UNTERSTÜTZUNG?

Coaching nur für Männer. Warum sie unter dem Label „MenOnly!“ speziell auf die Bedürfnisse von männlichen Führungskräften zugeschnittene Beratung anbietet und wie sie ihre Klienten dabei unterstützt, Führung neu zu erleben, schildert im folgenden Artikel die Grazer Change-Managerin und systemische Coachin Petra Kamper.

VON PETRA KAMPER *

**MEN
ONLY!**

In einer sich dynamisch wandelnden Businesswelt, die zunehmend von Erscheinungen wie „New Work“, „Emotional Leadership“ und „Agiler Transformation“ geprägt ist, stehen Männer in Führungspositionen unter ständigem Druck. Während traditionelle Rollenmuster ins Wanken geraten, steigen gleichzeitig die Erwartungen an Führungskräfte: Sie sollen leistungsorientiert, resilient, gleichzeitig aber auch empathisch, teamorientiert und emotional zugänglich sein. In diesem Spannungsfeld biete ich als Change-Managerin und systemische Coachin unter dem Label „MenOnly“ ein neues, einzigartiges Coachingformat an, exklusiv für Männer, die ihre Führungsrolle neu definieren wollen – oder müssen.

COACHING NUR FÜR MÄNNER?

Was auf den ersten Blick wie eine Provokation wirken mag, hat einen fundierten persönlichen Hintergrund. Ich blicke auf über 20 Jahre internationale Berufserfahrung in männerdominierten Branchen zurück, darunter Automotive, E-Mobilität/Energie, Healthcare Technology sowie Hotelmanagement. Aus eigener Anschauung und nächster Nähe erlebte ich in dieser Zeit, wie Männer häufig versuchen, ihre Führungsrolle über Distanz, Härte oder Leistungsorientierung zu definieren – und dabei oft sich selbst aus dem Blick verlieren. Meine Wahrnehmung: Viele Männer fühlen sich zwar in ihrer Rolle gefestigt, aber innerlich blockiert. Sie kämpfen mit Unsicherheiten, Leistungsdruck oder Konflikten, über die sie selten offen sprechen – schon gar nicht im beruflichen Umfeld. Hier setzt mein exklusives Coachingformat MenOnly! an: einen geschützten Raum zu bieten, in dem Männer Führung, Identität und emotionale Intelligenz neu denken und entwickeln dürfen.

MÄNNER IN FÜHRUNG: ZWISCHEN ANSPRUCH UND UNSICHERHEIT

Viele Männer in verantwortungsvollen Positionen erleben einen inneren Zwiespalt: Nach außen hin sollen sie Stärke, Kontrolle und Zielorientierung demonstrieren – doch im Inneren fehlen häufig Reflexionsräume und Austausch, um mit Unsicherheit und komplexen Dynamiken umzugehen. Die gesellschaftliche und gleichzeitig persönliche Erwartung, dass „echte Männer“ Probleme selbst lösen und jeder Krise gewachsen sind, ist tief verwurzelt.

Studien aus der Organisationspsychologie zeigen: Während Frauen im Berufsleben häufiger zu wenig Durchsetzungsvermögen zugeschrieben wird, kämpfen Männer in Führungsrollen oftmals mit der Erwartung ständiger Kontrolle, Unverletzlichkeit und Leistungsfähigkeit (Igl, G., & Kall, A. [2007]: *Führung und Geschlecht: Zur Konstruktion von Männlichkeit in Organisationen*. In: Bendl, R./Priddat, B.P. [Hrsg.]: *Gender und Diversity in der Organisation*, Wiesbaden: VS Verlag). Diese sogenannten „gendered expectations“ führen zu einem inneren Druck, gerade wenn es menschlich oder emotional herausfordernd wird. Dabei zeigen sich echte Erfolge beim Coaching, sobald Selbstreflexion, Empathie und Beziehungsfähigkeit als Erfolgsfaktor für moderne Führung von meinen Klienten erkannt werden.

Hinzu kommt, dass viele Männer nicht gelernt haben, über innere Konflikte oder Selbstzweifel offen zu sprechen. Ich sehe daher in dieser Nische ein enormes Potenzial dafür, mein MenOnly!-Konzept auszuweiten und gemeinsam mit anderen Coaches und Coachinnen eine Brücke zwischen gesunder Selbstreflexion und nachhaltiger Führungsentwicklung für Männer zu bauen.

EIN GESCHÜTZTER RAHMEN FÜR ECHTE ENTWICKLUNG

MenOnly! richtet sich an Männer in Führungsrollen, an Projektverantwortliche, Unternehmer, Nachwuchsführungskräfte und an alle, die sich beruflich und persönlich weiterentwickeln wollen. Im Mittelpunkt steht der Aufbau einer neuen Führungskultur, in der Selbstreflexion, emotionale Kompetenz, Authentizität und Klarheit ebenso wichtig sind wie strategisches Denken und Durchsetzungskraft.

Das Besondere: Die Coachingeinheiten finden in einem rein männlichen Setting statt. Warum? Viele Männer öffnen sich erst dann, wenn sie das Gefühl haben, nicht bewertet oder in eine Rolle gedrängt zu werden. In einem Raum nur unter Männern können sie Themen ansprechen, die sie sonst nie teilen würden – und oft entsteht daraus eine neue innere Freiheit.

„Ich habe gelernt, dass Mut nicht die Abwesenheit von Furcht ist, sondern der Triumph darüber. Der tapfere Mensch ist nicht derjenige, der keine Angst hat, sondern derjenige, der diese überwindet.“

Nelson Mandela**

MÄNNER SIND ANDERS – AUCH IM COACHING

Anders als klassische gemischte Formate folgt mein MenOnly!-Ansatz einer bewusst männlich geprägten Kommunikationsdynamik. Denn Männer reflektieren anders, sie formulieren oft lösungsorientierter, aber auch gebremster, wenn es um emotionale Themen geht. Mein methodischer Zugang kombiniert daher Tools aus der systemischen Beratung, dem Change-Management, dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP), Mentaltraining, Business-Storytelling und Embodiment-Techniken – ergänzt durch körperzentrierte Achtsamkeitsübungen. Wir arbeiten dabei auf mehreren Ebenen: kognitiv, emotional, körperlich und dialogisch. Nur so können nachhaltige Veränderungen entstehen.

MEN
ONLY!

Ziel von MenOnly! ist es nicht, Männer zu verändern – sondern sie zu ermutigen, sich selbst besser zu verstehen, limitierende Muster zu erkennen und neue Handlungsspielräume zu erschließen. Im Fokus steht dazu die Authentizität: Wie kann ich als Mann führen, ohne mich zu verbiegen? Wie gehe ich mit Zweifeln um, ohne Schwäche zu zeigen? Wie kann ich empathisch und gleichzeitig kraftvoll agieren?

KLARHEIT, FOKUS, NEUORIENTIERUNG

Ein Highlight im Jahresverlauf stellt für mich bei meiner Tätigkeit das mehrtägige MenOnly!-Sommer-Retreat in der Natur der grünen Steiermark dar. Inmitten einer inspirierenden Umgebung können Männer zur Ruhe kommen, neue Perspektiven gewinnen und sich selbst wieder näherkommen. Es geht dabei um Inhalte und Themen wie Selbstführung und mentale Resilienz, „emotionale Intelligenz und Kommunikationskompetenz, „Rollenbilder und persönliche Werte, den Umgang mit Druck, Krisen und Veränderung und Klarheit für die eigene Vision und Führungsidentität. Die Retreats werden von mir persönlich begleitet und bieten neben Input und Coaching auch Raum für Bewegung, Stille, Austausch und Naturerfahrung.

WAS BLEIBT, IST WIRKUNG

Viele Klienten berichten mir nach Beratungen und Workshops, dass sich nach dem Coaching nicht nur ihr Führungsverhalten, sondern auch ihre Beziehungen zu Partner:innen, Kindern oder Kolleg:innen verändert haben – hin zu mehr Verständnis, Klarheit und Verbindung. In einer Zeit, in der Führung immer weniger über Status und Kontrolle, sondern über Präsenz, Vertrauen und Dialog funktioniert, brauchen Männer neue Wege, um ihre Rolle zu gestalten. „MenOnly!“ ist kein esoterisches Aussteigerformat, sondern ein hochprofessionelles Entwicklungsprogramm mit Tiefgang, Haltung und methodischer Vielfalt. Ich will nicht, dass Männer ihre Männlichkeit ablegen – ich will, dass sie sie bewusster leben. Denn

genau darin liegt das Potenzial für eine neue Art von Führung:

kraftvoll, klar und menschlich zugleich. Mit diesem innovativen Format ist es mir gelungen, eine Lücke zu schließen – und zugleich einen Raum zu öffnen, in dem Männer über sich hinauswachsen können. MenOnly! ist ein Coaching, das nicht verändert, sondern sichtbar macht, was in Männern ohnehin schon steckt: Führungsstärke, die verbindet – nicht trennt. Echtheit, die inspiriert – nicht abschreckt. Und Mut, der nicht laut ist – aber wirkt.



*** PETRA KAMPER, MSC, MBA**, geb. 1977 in Graz, 1 Jahr AFS-Austauschschülerin in den USA, Abschluss des Tourismuskollegs in Bad Gleichenberg, zahlreiche internationale Arbeitsaufenthalte für renommierte Firmen wie Hotelbeds, Iberostar Hotels & Resorts, Jumeirah Group, Neckermann Reisen Österreich & Thomas Cook sowie RIU Hotels & Resorts in Deutschland, Dubai, Spanien und der Schweiz; Mentaltrainer-Ausbildung zum NLP-Practitioner, HNLP-Coach und Practitioner of Ericksonian Hypnotherapy, Masterstudium für Sales & Marketing (MSc) an der FH Wien, NLP-Ausbildung (Coach, Master), Ausbildung & Gewerbeschein zur systemischen Lebens- und Sozialberaterin, Diplom für Kommunikationstrainer:innen, Change-Management-MBA-Studium an der UniforLife Graz, agiler Coach- und Consulting-Einsatz bei renommierten Automotive-Unternehmen, Impulsrednerin, Kommunikationstrainerin und leidenschaftliche Netzwerkerin.

Mehr Informationen zum MenOnly!-Training und aktuelle Sommer-Retreat-Termine 2026 auf Anfrage: info@petrakamper.at, www.petrakamper.at; Social Media: LinkedIn, Instagram, Facebook

Foto: Anna Tschene

** zitiert aus: Der lange Weg zur Freiheit. Autobiografie. Aus dem Englischen von Rüdiger Barth. München: Fischer Taschenbuch Verlag, 2008, S. 119.

AUS ANGST MACH **MUT**



In ihrem Buch „Ich lebe großartig statt artig“ zeigt Elke Wiedergut, Mutmacherin und psychosoziale Beraterin, Wege aus Selbstsabotage und Angstkreisläufen auf – und greift dabei auf eigene Lebenserfahrungen zurück.

„Mit 17 hatte ich keine 30 Minuten mehr Zeit: Danach konnte ich weder sprechen noch die deutsche Sprache verstehen. Die Schulmedizin nannte mich ‚gesund‘ – doch mein Leben fühlte sich alles andere als gesund an.“

Elke Wiedergut hat ihr Trauma in ein Traumleben verwandelt. Auch heute arbeitet sie noch an sich – doch gerade diese Arbeit wurde zu ihrer Berufung und macht sie zu einer Mutmacherin für andere. Sie unterstützt Menschen dabei, negative Erlebnisse wie Ängste, Grübelattacken und seelische Ohnmacht in Lerngeschenke und innere Stärke zu verwandeln. Ein Satz begleitet sie dabei ihr Leben lang:

„Alles im Leben hat einen Sinn – auch wenn man ihn erst im Nachhinein erkennt.“

Mit 17 Jahren erlebte Elke das erste Mal, wie zerbrechlich das Leben sein kann: Gesichtsfeldlähmungen, zeitweiliger Sprachverlust, linkseitige Lähmungen und stundenlange, höllische Kopfschmerzen. Während andere Jugendliche in ihrem Alter auf Partys gingen, wusste sie: Wenn der Anfall kommt, habe ich noch 30 Minuten – dann kann ich weder sprechen noch die deutsche Sprache verstehen.

Was ihr schließlich Zuversicht gab, waren psychosoziale Ausbildungen: Systemische Aufstellungen, Logotherapie, Gestalttherapie, Kunst- und Maltherapie, Clownseminare, provokative Interventionen, Hypnose, Klangschaalen, Werteimagination und vieles mehr.

UNVERSTÄNDNIS VONSEITEN DER MEDIZIN

Die Diagnose der medizinischen Expert:innen, die sie aufsuchte? „Gesund!“ – „Echt jetzt!“, wunderte sie sich. Ein Schlag ins Gesicht. „War ich ein Hypochonder? Bildete ich mir das alles nur ein?“ Nein – die Symptome

waren real, die Verzweiflung auch. In diesem Moment nahm sie all ihren Mut zusammen und schwor sich: „Ich werde einen Weg finden. Ich weiß noch nicht, wie und wo – aber ich werde.“ Vor fast 35 Jahren war das leichter gesagt als getan. Doch Elke Wiedergut hielt an ihrem Lebenswillen fest. „Weil“, so sagt sie heute, „umbringen kann ich mich auch noch später. Aber zuerst tue ich alles dafür, um gesund zu werden.“ Sie begann, ihre Symptome selbst zu erforschen, schrieb Tagebuch, verglich Muster – und entdeckte Zusammenhänge.

Was ihr schließlich Zuversicht gab, waren psychosoziale Ausbildungen: Systemische Aufstellungen, Logotherapie, Gestalttherapie, Kunst- und Maltherapie, Clownseminare, provokative Interventionen, Hypnose, Klangschaalen, Werteimagination und vieles mehr. Heute nennt sie sich augenzwinkernd einen „Ausbildungsjunkie“. Doch sie weiß: Diese Lernwege haben ihr das Leben gerettet.

Besonders die Ego-State-Aufstellung brachte eine erschütternde Wahrheit ans Licht: das Verratstrauma. In diesem Moment wurde ihr klar, dass sie selbst den Schlüssel in der Hand hielt, um wieder Vertrauen zuzulassen. Sie verstand, dass Menschen die Fähigkeit haben, sich von ihren inneren Beziehungsbildern zu distanzieren, Verletzungen zu integrieren und dadurch ihre äußeren Beziehungen neu wahrzunehmen. „Der Stallgeruch der Kindheit hat unbewusst immer einen eigenen Duft“, sagt sie heute. „Doch wir können lernen, ihn zu lesen – und zu verwandeln.“

MUT MACHEN

Seit nunmehr 20 Jahren arbeitet Elke Wiedergut hauptberuflich im psychosozialen Feld. Ihr Herzensprojekt: Menschen nach einem Vertrauensverlust oder tragischen Ereignissen wieder in ihre Beziehungsfähigkeit zu begleiten. Denn die inneren Beziehungsbilder prägen die äußeren Beziehungen. Mit ihrer eigens entwickelten Wiedergut-Matrix – drei Schritte, die alles wieder gut machen – zeigt sie, wie Ängste, Zweifel und Krisen zum Sprungbrett in die innere Stärke werden können. Das Leben hat sie gelehrt: Man kann nicht vermeiden, was geschieht – aber man kann entscheiden, was man daraus macht.

All das hat Elke Wiedergut nun in ihrem ersten Buch festgehalten: „Ich lebe großartig statt artig“ – ein liebevoll illustriertes Workbook mit den 8 „Mutdankstellen“ und einer 8-Wochen-Mutmach-Challenge. Es ist nicht nur ihre Geschichte, sondern ein Mutmachbuch für alle, die sich nach innerer Freiheit sehnen. Es zeigt, wie aus

Angst Vertrauen werden kann, wie alte Muster durchbrochen werden und wie jeder Mensch – trotz allem – den Weg in seine Größe findet.

In ihrem exklusiven 1:1-Format „Ent-sabotiere dich“ zeigt Elke Wiedergut ihren Klienten, wie sie die unsichtbaren Bremsklötze im Leben endlich erkennen – und aushebeln. Denn oft sind es nicht die äußeren Umstände, sondern unsere inneren Muster, die uns kleinhalten, blockieren oder immer wieder in alte Schleifen zurückwerfen. Mit ihrer Methode macht Elke Wiedergut diese Muster sichtbar, greifbar und veränderbar – spielerisch und zugleich „kreaTIEF“, also kreativ und tiefgehend. Statt Schwere gibt es Leichtigkeit, statt endlosem Grübeln konkrete Aha-Momente. Das

Ziel: raus aus Selbstsabotage und Angstkreisläufen, rein in innere Klarheit, Vertrauen und echte Handlungsfreiheit. „Ent-sabotiere dich“ ist mehr als Coaching – es initiiert einen Befreiungsprozess, der Schritt für Schritt von Anpassung zu echter Größe führt.

Die Bücher

Elke Wiedergut: Ich lebe großartig statt artig. Workbook. Mit der Wiedergut-Matrix spielerisch Ängste & Co überwinden und dabei die innere Stärke finden! Erhältlich über Amazon.

Basierend auf der Sinnlehre von Viktor Frankl zeigt Elke Wiedergut, dass jedes negative Erlebnis – sobald wir den Sinn dahinter erkennen – zu einem Lerngeschenk wird. Es ist nie zu spät, dein Leben in die Hand zu nehmen.

- » Die Wiedergut-Matrix: Die drei Schritte, um Lebensmuster spielerisch zu durchbrechen und dabei das wahre Ich zu entdecken.
- » Die 3 Mindsets: das Mentale Mindset, das Soulmindset und das Kollektive Mindset jedes mit seiner eigenen Sprache.
- » Die 8 MutDANKstellen: eine liebevoll gestaltete Selbstreflexionsreise.
- » Die 2- & 3-Stuhl-Methode: Neue Perspektiven auf Beziehungsmuster, um verborgene Potenziale freizusetzen.

Elke Wiedergut: Notizbuch, Reflektionsbuch, Journaling, Soulpowerwriting.

Auf 250 liebevoll gestalteten Seiten finden User:innen genug Platz, um zu träumen, zu reflektieren und ihrem Geist freien Lauf zu lassen.



Foto: Wiedergut/beigestellt

ELKE WIEDERGUT ist psychosoziale Mutmentorin, Keynote-Speakerin und Autorin. Seit über 20 Jahren begleitet sie Menschen in Veränderungsprozessen, zeigt Wege aus Angst und Selbstsabotage und unterstützt dabei, die eigene Identität und Stärke zu entfalten. Mit Humor, Kreativität und ihrer Wiedergut-Methode verbindet sie Praxisnähe mit Tiefgang.
www.natur-heil-praxis.at

„TIERISCHEN“ MEHRWERT ERLEBEN

Pferdegestütztes Coaching als Erfahrungsraum für Team und Gesellschaft.

VON VERENA STROBL * UND LAURA VAN DER GELD **

Wir Menschen wirken innerhalb unserer Systeme – bewusst oder unbewusst. Unsere Erfahrungen und Prägungen beeinflussen unser Denken und Handeln. Wir treffen laufend Entscheidungen. Je bewusster wir dies tun, desto mehr sind wir aktive Gestalter:innen unseres Lebens. Hier kommt die pferdegestützte Arbeit ins Spiel.

Im pferdegestützten Coaching decken wir auf, wo Inkongruenzen zwischen inneren Haltungen und dem Auftreten im Außen bestehen. Pferde sind keine neutralen Beobachter – sie reagieren auf das, was wir wirklich meinen, und nicht auf das, was wir versuchen darzustellen. Menschen kommen hierbei nicht nur mit sich selbst in Berührung, sondern werden sich auch ihres Wirkens in übergeordneten Systemen (größeren Ganzheiten) bewusst.

RESONANZ UND REIBUNG

In unseren Teambuilding-Workshops nutzen wir die Resonanzkraft der Pferde gezielt, um menschliche Systeme – wie Teams oder Projektgruppen – zu nachhaltigen Lösungen zu inspirieren. Was in klassischen Teamentwicklungsmaßnahmen oft an der Oberfläche bleibt, wird hier körperlich spürbar. Anfangs zeigen sich häufig gewohnte Muster: Wer übernimmt Verantwortung, wer hält sich zurück, wie wird kommuniziert – oder eben nicht? Doch mit jedem Schritt in die Interaktion mit dem Pferd beginnt sich etwas zu verändern. Langsam beginnt sich das Team nicht nur als funktionale Einheit zu begreifen, sondern als lebendiges Gefüge aus Resonanz, Reibung und gemeinsamer Wirksamkeit.

In dieser besonderen Atmosphäre wird deutlich: Co-Kreation beginnt da, wo Menschen sich zeigen, mit allem, was sie mitbringen, und wo sie im Sinne einer größeren Ganzheit ihren individuellen Beitrag leisten dürfen. Die Pferde laden uns dazu ein, präsent zu sein, zu beobachten, ohne zu werten, uns bedingungslos einzulassen auf das, was gerade da ist, und bewusste Entscheidungen zu treffen. Sie fordern und fördern eine offene und ehrliche Form der Begegnung, die in unserer Arbeitswelt oft verloren geht – und doch so wichtig wäre.

Viele der Teilnehmer:innen an unseren Einheiten beschreiben ein intensives Gänsehautgefühl, während sie in der Begegnung mit dem Pferd in Wahrheit sich selbst begegnen. In mancherlei Hinsicht möglicherweise sogar zum ersten Mal. Dies kann z. B. in dem Moment geschehen, in dem sich das Pferd zum ersten Mal freiwillig dem Menschen zuwendet und wo dieser plötzlich Klarheit erlangt hat. Oder wenn ein Team, welches sich „blind“ versteht und somit gar keinen Bedarf an Coaching zu haben vermeint, sich im Laufe des Prozesses seiner Werte, Stärken und Schwächen bewusst wird und plötzlich auf neue Weise gemeinsam agiert – getragen von Vertrauen, Aufmerksamkeit und wechselseitiger Verantwortung.

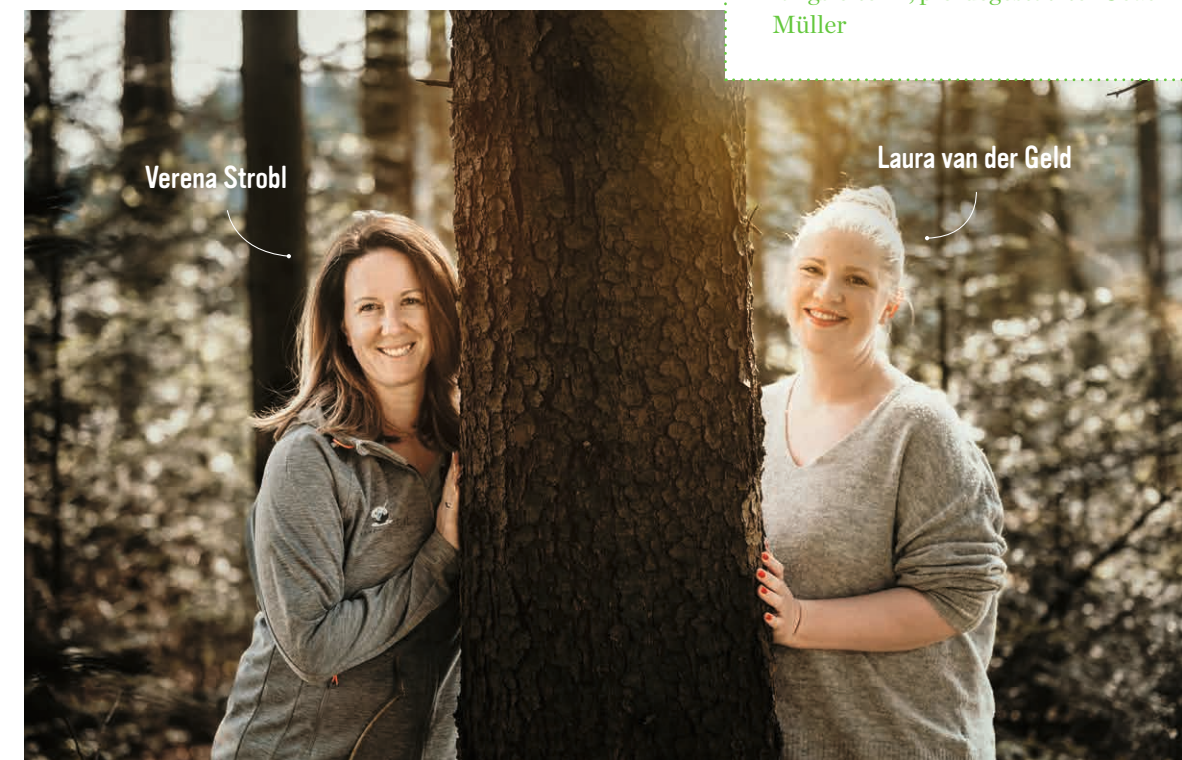
ERFAHRUNGEN WIRKEN WEITER

Diese Erfahrungen sind mehr als kurzfristig emotional berührend – sie wirken weiter. Denn sie zeigen, was möglich ist, wenn wir aufhören, nur zu funktionieren, und anfangen, uns zu verbinden. Unsere Angebote richten sich individuell nach den Bedürfnissen der

jeweiligen Teams. Angefangen vom Halbtagsformat bis hin zum mehrtägigen Workshop bestimmen wir gemeinsam den Bedarf. Ob Führungsteam, Projektgruppe oder soziale Initiative – im Zentrum steht immer der Mensch in Beziehung zum Pferd, zum Team, zum größeren Ganzen. Unsere pferdegestützten Workshops fördern nicht nur Teamgeist, sondern ein neues Bewusstsein für die eigene Rolle im sozialen Gefüge. Sie stärken jene Resonanzfähigkeit, die es braucht, um nicht nur im Arbeitskontext, sondern auch als Gesellschaft zukunftsfähig zu sein. In diesem Sinne verstehen wir unsere Arbeit als Beitrag zu einem gesünderen Miteinander – auf allen Ebenen. Wir begleiten Einzelpersonen und Teams auf dem Weg zu mehr Echtheit, Vertrauen und Verbundenheit. Und wir schaffen Erfahrungsräume, die angefangen vom Individuum, schlussendlich auch die kollektive Entwicklung stärken. Denn jeder Schritt in Richtung Verbindung verändert nicht nur den Einzelnen und das Team, sondern letztendlich auch die Gesellschaft und somit auch die Welt, in der wir leben.

* **MAG. VERENA STROBL**, Soziologiestudium mit Schwerpunkt Gesundheits- und Familiensoziologie, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Systemischer Coach, ASOS-Aufstellungsleiterin, pferdegestützter Coach nach Franziska Müller, www.verenastrobl.work

** **LAURA VAN DER GELD**, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Systemischer Coach, ASOS-Aufstellungsleiterin, pferdegestützter Coach nach Franziska Müller



Verena Strobl

Laura van der Geld

Fotos: Tanja Noe Fotografie

Books



ÄNGSTE IN DEN GRIFF BEKOMMEN

Mit „Das Ende der Angst. Wie sie entsteht – wie sie wirkt – wie du sie besiegst“ legt der Hirnforscher, Autor und Mentalcoach Marcus Täuber nach mehreren Bestsellern wie „Gute Gefühle“ (2023) und „Falsch gedacht“ (2021) einen weiteren publizistischen „Brain-Changer“ nach.

„Kriege, Krisen, Katastrophen – täglich prasseln Schreckensmeldungen auf uns ein. Die ständige Flut an negativen Nachrichten beeinflusst unser Gehirn: Ängste schleichen sich ein, zehren an unserer Kraft, rauben den Schlaf. Millionen Menschen fühlen sich gestresst, ausgelaugt und hilflos. Doch das muss nicht so bleiben!“ So wird das neue Buch des Neurobiologen und Mentalcoachs Marcus Täuber angekündigt. Und es verspricht schon im Titel nichts Geringeres als „das Ende der Angst“.

Wir hätten gelernt, Technik zu beherrschen – aber nicht unsere Ängste. Wir würden Raketen bauen, komplexe Maschinen steuern und durch die digitale Welt navigieren. Doch wenn es um unsere eigene mentale Stärke gehe, seien wir oft ratlos, so die Anamnese. Die Fragen, die wir uns zu stellen hätten: Wie gehen wir mit Sorgen, Stress und Unsicherheit um? Wie gewinnen wir innere Ruhe – egal, was in der Welt passiert?

In „Das Ende der Angst“ zeigt Täuber die vielen Facetten der Angst auf: die Alltagsangst beim Einkauf, Beziehungsängste, Perfektionismus im Job, die besondere Betroffenheit von Jugendlichen und die Auswirkungen von sozialen Medien, Hor-

rornews und Krisenstimmung. Dabei werden die neuesten Studien und Modelle zur Angst unterhaltsam und fachlich fundiert präsentiert: Wo sie im Gehirn entsteht, wie sie wirkt und welche Rolle Genetik, Epigenetik und unsere Big-5-Persönlichkeitsmerkmale spielen.

Und schließlich ebnet Täuber in seinem neuen Buch den Weg aus der Angst. Seine „Brain-Changer-Methode“ nutzt, verständlich, praxisnah und sofort umsetzbar, aktuelle Erkenntnisse der Neurowissenschaft, um Ängste effektiv zu stoppen und emotionale Sicherheit zu gewinnen. „Das Ende der Angst“ verspricht sofort wirksame Techniken und einfache Strategien, die helfen, Ängste in den Griff zu bekommen; Neurowissen, einfach erklärt, um komplexe Prozesse verständlich zu machen und das Gehirn bewusst zu nutzen; nachhaltige Veränderung und tiefgehende Ansätze für dauerhafte innere Ruhe statt bloß kurzfristiger Tipps; schließlich einen Mix aus schnellen Hacks und langfristige Strategien, um für sich selbst die richtige Methode zur effektiven Bewältigung von Ängsten generieren zu können.

„DAS ENDE DER ANGST“ – O-TÖNE

„Wenn du der Angst Einhalt gebieten möchtest, setze auf tägliches Training. Ein paar Minuten, in denen du dein Gehirn in Erregung versetzt und voll konzentriert passende Bilder und Affirmationen eines Lebens, das nicht von Angst gelähmt oder beeinträchtigt wird, im Kopf übst.“

„Worauf wir uns stark genug fokussieren, wird im Gehirn stärker repräsentiert – die entsprechenden Nervennetze glühen. Aufmerksamkeit ist der Schlüssel zur zielgerichteten Veränderung des Gehirns.“

„Duch das bewusste Abspeichern positiver Erfahrungen – sei es durch ein herzliches Gespräch, einen Moment der Ruhe oder ein Gefühl der Selbstwirksamkeit –

entsteht ein inneres Gegengewicht zur chronischen Aktivierung der Amygdala. Und genau das ist es, was langfristig Angst abbauen kann: nicht bloß kognitive Einsicht, sondern emotionale Erfahrung.“
Marcus Täuber, Das Ende der Angst, 2025

DER AUTOR

Dr. Marcus Täuber ist Hirnforscher, promovierter Neurobiologe, Lehrbeauftragter mehrerer Hochschulen und Leiter der von ihm gegründeten Brain Changer Academy (www.brainchanger.academy). Als Bestsellerautor und gefragter Keynote-Speaker schlägt er die Brücke zwischen Wissenschaft und Praxis und zeigt, wie wir unser Gehirn gezielt programmieren können. Seine Mission: die Geheimnisse des Gehirns zu entschlüsseln und für Alltag und Business nutzbar zu machen.

DAS BUCH

Marcus Täuber: Das Ende der Angst. Wie sie entsteht – wie sie wirkt – wie du sie besiegst. Die Brain Changer Methode des Neurobiologen, Goldegg Verlag, Wien und Berlin 2025, 220 Seiten



Die Fortbildung für LSB: Neurobiologie der Angst

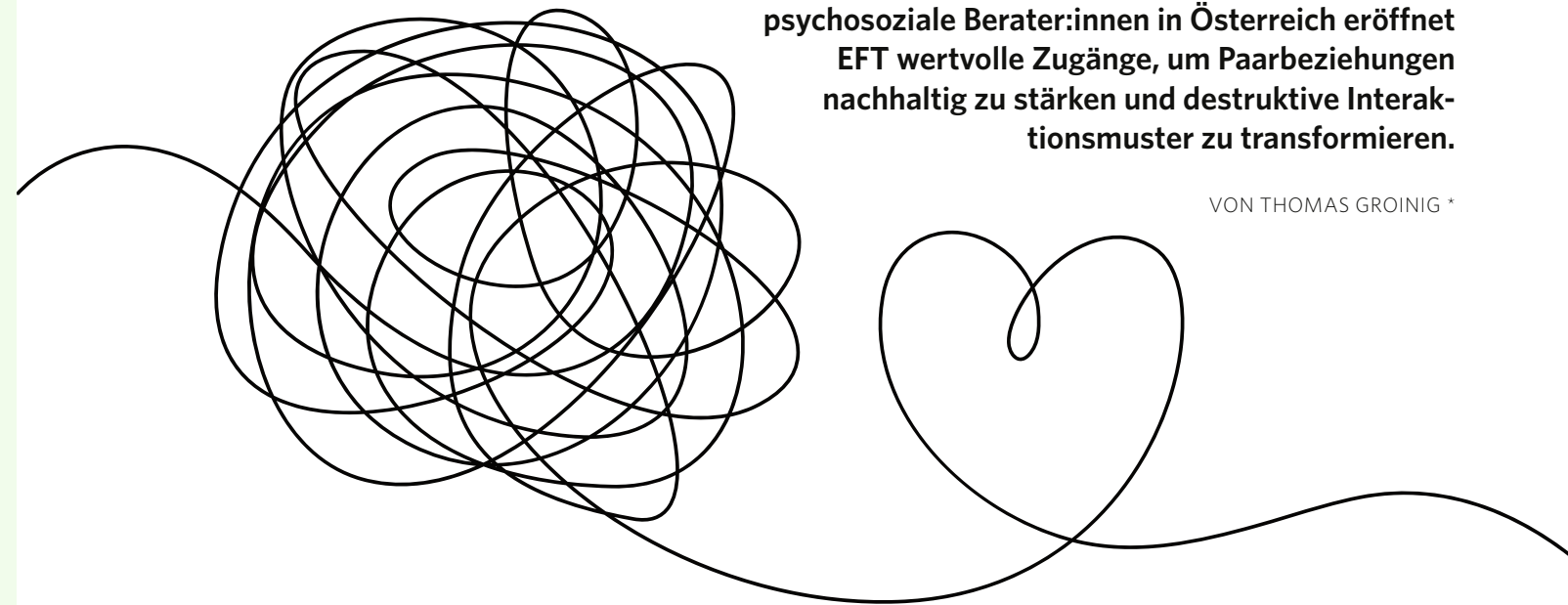
Aktuell zu seinem neuen Buch „Das Ende der Angst“ bietet Dr. Marcus Täuber am 22. Jänner 2026 von 19 bis 22 Uhr eine Online-Fortbildung zur Neurobiologie der Angst für Lebens- und Sozialberater:innen an. Weitere Informationen und Anmeldung auf: <https://tinyurl.com/mup9yv4a>

EMOTIONSFOKUSSIerte PAAR-THERAPIE NACH SUE JOHNSON –

ein bindungsbasierter Ansatz für psychosoziale Berater:innen

Die Emotionsfokussierte Therapie (EFT) nach Dr. Sue Johnson ist ein evidenzbasierter therapeutischer Ansatz, der besonders in der Paartherapie (EFCT – Emotionally Focused Couple Therapy) Anwendung findet. Sie basiert auf der Bindungstheorie von John Bowlby und hebt die zentrale Rolle von Emotionen in der Gestaltung sicherer und tragfähiger Bindungen zwischen Partnern hervor. Für psychosoziale Berater:innen in Österreich eröffnet EFT wertvolle Zugänge, um Paarbeziehungen nachhaltig zu stärken und destruktive Interaktionsmuster zu transformieren.

VON THOMAS GROINIG *



THEORETISCHE BASIS UND PRINZIPIEN DER BINDUNGSBASIERTEN EFT

John Bowlby (2006) beschreibt Bindung als das tiefe emotionale Band, das Menschen in partnerschaftlichen Beziehungen zueinander knüpfen. Die Bindungsperson wird gleichzeitig zum sicheren Hafen der Beziehung wie zur sicheren Basis für Exploration und individuelle Entwicklung. Sicher gebundene Partnerschaften schaffen emotionale Sicherheit, die essenziell für Wohlbefinden und persönliches Wachstum ist. Dieses tiefe Bedürfnis in uns Menschen besteht von der Krippe bis zur Bahre (Johnson, 2017). In unsicheren Bindungen entstehen dagegen oft Ängste vor Nähe oder Verlassenwerden, die zu konfliktreichen Mustern führen.

Die Betonung einer emphatischen, wertschätzenden Haltung von Beratenden und Therapeut:innen, im Sinne Carl Rogers (1983), ermöglicht Klient:innen, Emotio-

nen offen zu erkunden und anzunehmen. Ihre Haltung schafft Raum für echtes Verstehen und fördert die Bereitschaft zu Veränderung in Klient:innen.

GRUNDLAGEN UND KERNPRINZIPIEN

Sue Johnson (2003) entwickelte die EFT als Paartherapie mit dem Ziel, den emotionalen Kreislauf negativer Interaktionen zu durchbrechen. Sie macht deutlich, dass der Zyklus, das Muster zwischen Partnern, der eigentliche Feind der beiden ist, dies entlastet das Paar enorm. Das Hauptziel besteht darin, dass Paare ihre emotionalen Bedürfnisse erkennen, benennen und sich gegenseitig als sichere Bindungspartner erleben. Partner lernen, Verletzungen anzusprechen und auf eine verletzte Weise miteinander zu kommunizieren, die Liebe und Verbundenheit fördert.

2020 beschreibt Lorrie Brubacher die wichtigste Veränderung als das Erwachen der Sehnsucht nach emotionaler Verbundenheit und die Befähigung, diese offen mitzuteilen. Dies führt zu einer neu erfahrenen Sicherheit und einem gefühlten Halt in der Beziehung.

PRAKTISCHE UMSETZUNG IM BERATUNGSPROZESS

Das Vorgehen in der EFT-Paartherapie umfasst mehrere Schritte: Zunächst wird der negative Interaktionszyklus identifiziert, der die Distanz oder Konflikte antreibt.

Dann werden die zugrundeliegenden Emotionen – wie Angst, Traurigkeit oder Scham – exploriert. Mithilfe der therapeutischen Führung lernen Partner, ihre emotionalen Bedürfnisse klar auszudrücken und gemeinsam Sicherheit zu finden, um sich (erneut) miteinander zu verbinden und zu verlieben. Sue Johnson (2019) weist darauf hin, wie bedeutend die Schaffung eines sicheren emotionalen Raums für Offenheit und Verletzlichkeit ist, damit Besserung beginnen kann.

Auszug aus einer exemplarischen Beratungssitzung

Berater:in (blickt liebevoll zu Hannah und Klaus, atmet ruhig, macht eine kurze Pause):

„Erzählen Sie mir von einem Moment, in dem Sie spürten, wie Ihre Sicherheit und Verbindung zueinander ins Wanken geraten ist.“
(Hannah senkt den Kopf leicht, ihre Hände liegen auf dem Schoß, sie blickt zu Klaus, der nervös die Finger verschränkt)

Hannah (mit zaghafter Stimme, die auf eine tiefe Sehnsucht hinweist): „Wenn Klaus nach der Arbeit schweigt und sich zurückzieht, fühle ich mich emotional verlassen.“

(Sie ringt kurz mit den Worten, die Augen werden feucht)

Ich sehne mich dann danach, gesehen und gehalten zu werden, doch oft werde ich stattdessen wütend und ziehe mich in Vorwürfe zurück.“

(Ihre Stimme bricht fast, sie schaut Klaus indirekt an)

Klaus (lehnt sich leicht zurück, vermeidet Blickkontakt, seine Stimme ist sanft und ehrlich):

„Ich finde es schwer, Hannahs Nähe zuzulassen, wenn sie so wehklagend wirkt.“

(Er seufzt, während er spricht)

Ich habe Angst, nicht genug für sie zu sein, dass ich sie vielleicht enttäusche – und genau deshalb ziehe ich mich zurück, um mich selbst zu schützen. Es ist in diesen Momenten fasst so, als würde mein Herz stillstehen!“

(Er sieht Hannah kurz an, ein Ausdruck von Unsicherheit auf seinem Gesicht)

Berater:in (neigt den Kopf sanft, ihre Stimme ist einfühlsam und beruhigend):

„Hannah, ich höre Ihre tiefe Sehnsucht danach, von Klaus emotional gehalten und verstanden zu werden – die Sehnsucht nach Sicherheit in dieser Beziehung.“

(Sie macht eine bedeutungsvolle Pause, richtet ihren Blick auf Klaus)

Und Klaus, Sie hören Kritik in Hannahs Worten, spüren die

Angst verletzt zu werden und reagieren darauf mit Rückzug – ein Schutzmechanismus, der Ihnen hilft, sich sicherer zu fühlen.“

Hannah (ihre Hände zittern leicht, ihre Stimme ist jetzt sanfter):

„Ich habe solche Angst, ihn zu verlieren, dass ich versuche, seine Aufmerksamkeit zu halten – auch wenn es manchmal falsch ist.“

Berater:in (lächelt verständnisvoll und öffnet die Arme leicht):

„Sie beide tragen tiefe Bindungssehnsüchte und Bindungsängste, die sich gegenseitig beeinflussen und Ihre Verbindung erschweren.“
(Sie pausiert, lässt die Worte wirken)

Dieser Teufelskreis von Verfolgen und Rückzug ist kein Versagen von Ihnen beiden, sondern eine Schmerzreaktion auf Verletzlichkeit. Das Muster, das immer wieder zwischen Ihnen steht.“

(Blickkontakt zu beiden)

Klaus (blickt Hannahs Hand an, dann langsam wieder in ihre Augen, mit brüchiger Stimme):

„Ich will sie nicht verlieren. Tief in mir wünsche ich mir Nähe, aber die Angst hält mich zurück.“

Berater:in (ermutigend, mit warmer Stimme):

„Oh ja, Klaus, Sie spüren die Sehnsucht nach Nähe zu Hannah und gleichzeitig die Angst vor Verletzung, so ziehen sie sich zurück um sich zu schützen. Doch eigentlich wünschen Sie sich die Verbundenheit mit Ihrer Partnerin.“

(Kurze Pause)

Können Sie noch mal in Hannahs Augen sehen?

(Klaus und Hannah nehmen Blickkontakt auf, Angst und Neugier füllen den Raum)

Ihr macht das wunderbar. Und nun Klaus, wollen Sie Hannah direkt sagen, was in diesem Moment in Ihnen passiert, wenn Sie Hannahs Kritik vernehmen, Hannahs Enttäuschung und bei Ihnen die Angst hochkommt und Ihr Herz fast stehen bleibt! ...“

Dieses Gespräch zeigt, wie in Phase 1 der EFT-Paartherapie durch behutsames Erkunden der Emotionen hinter Konflikten, nonverbale Signale und sorgfältige Pausen ein Gefühl von Sicherheit und Verständnis geschaffen wird, das Raum für echte Begegnung und Veränderung öffnet. Dabei wird der Fokus bewusst auf Bindungssehnsüchte und Bindungsängste gelegt. Die nonverbalen Hinweise verdeutlichen die emotionale Stärke und das Verletzlichkeitsniveau der Klient:innen und helfen Berater:innen bzw. Therapeut:innen, den Prozess feinfühlig zu begleiten.

BEDEUTUNG DER EFT-PAARTHERAPIE FÜR DIE PSYCHOSOZIALE BERATUNG

Im Beratungskontext bietet die EFT-Paartherapie ein fundiertes Gerüst, um Paare in emotional belastenden Phasen zu begleiten. Sie unterstützt das Erkennen von Emotionen und Bedürfnissen als Schlüssel zu Veränderung und ermöglicht dadurch ressourcenorientierte Interventionen in Paarbeziehungen. EFT fördert die emotionale Kompetenz und Kommunikationsfähigkeit der Partner, was langfristig die Beziehungsqualität verbessert. Für psychosoziale Berater:innen bedeutet dies eine wichtige Erweiterung ihres Handlungsrepertoires, indem sie Klient:innen bindungsbasiert und emotionsfokussiert begleiten.

FAZIT

Die emotionsfokussierte Paartherapie von Sue Johnson verbindet Bindungstheorie und humanistische Psychologie in einem klar strukturierten Ansatz, der Paare tiefgreifend stärkt. Sie ist besonders wirksam, um den „Teufelskreis der negativen Interaktionen“ zu durchbrechen und tragfähige, sichere Bindungen aufzubauen. Für die Praxis in Österreich sind die Methoden der EFT eine Bereicherung in der Unterstützung von Paaren, Familien und Einzelpersonen.



Foto: beige/stell/Groinig

* **ING. THOMAS GROINIG**, Psychotherapeut (PP), psychosozialer Berater und Supervisor, ICEEFT-zertifizierter emotionsfokussierter Therapeut (EFCT) und Supervisor-Kandidat (EFCT), Einzel-, Paar-, Familien- und Sexualtherapie, www.biopsychosozial.at



1

Weiterführende Informationen:

Iceeft.com, ICEEFT – International Centre for Excellence in Emotionally Focused Therapy: grundlegende Informationen zu EFT-Paartherapie, Familientherapie und Einzeltherapie

www.eftpaartherapie.at, EFT Community Österreich: Informationen zu EFT für Paare und Therapeut:innen

www.eftpaartherapie.at/home/training-supervision/#infos – Link zum EFT-Basistraining in Wien Oktober 2026.

EFT-Paartherapie erlernen.

4-tägiges Basisseminar vom 1.– 4. Oktober 2026 in Wien als erstes Modul der Ausbildung in Emotionsfokussierter Paartherapie nach Sue Johnson. Es bietet einen praxisnahen Zugang zum Verständnis der Bedeutung von Bindungsmustern auf das Erleben und die Interaktionen in Paarbeziehungen.

Literatur:

- » Bowlby, J. (2006). Bindung. Ernst Reinhardt Verlag.
- » Johnson, S. M. (2017). Liebe macht Sinn. btb Verlag.
- » Johnson, S. M. (2009). Praxis der Emotionsfokussierten Paartherapie. Junfermann Verlag.
- » Rogers, C. R. (1983). Therapeut und Klient. Grundlagen der Gesprächspsychotherapie. Fischer Verlag.
- » Brubacher, L. (2020). Wegweiser Emotionsfokussierte Paartherapie: Paare prozess- und bindungsorientiert durch den Dschungel der Gefühle begleiten. Vandenhoeck + Ruprecht.
- » Mit Unterstützung von Perplexity AI (www.perplexity.ai)



ZUSAMMENARBEIT STATT KONKURRENZ

Erfolgreiche Kooperationen zwischen Psychotherapeut:innen und Lebens- und Sozialberater:innen? Ja, das gibt es!

VON ANDREA FREDE *

Psychotherapeut:innen, klinische Psycholog:innen und Lebens- und Sozialberater:innen arbeiten erfolgreich und gerne zusammen. Keine Konkurrenz! Stattdessen steht die Kooperation im Mittelpunkt, um den Klient:innen bzw. Patient:innen die bestmögliche Unterstützung zu bieten. Ein Beispiel aus der Praxis: Bregenz zeigt, wie es funktionieren kann. In Bregenz ist eine Praxis für Psychologie, Psychotherapie und Psychosoziale Beratung entstanden, in der Ressourcen, Fähigkeiten und unterschiedliche Methoden der verschiedenen Berufsgruppen genutzt werden, um Menschen mit psychischen und psychosozialen Problemen effektiv zu helfen. Das bringt zahlreiche Vorteile für alle Beteiligten.

ENTLASTUNG FÜR KLIANT:INNEN UND FACHLEUTE

Häufig gibt es Wartelisten bei Psychotherapeut:innen. Nicht immer ist eine vollständige Psychotherapie notwendig – manchmal braucht es vielmehr Unterstützung durch Beratung, Ressourcenarbeit, Orientierung oder

Coaching. Diese Angebote können von Lebens- und Sozialberater:innen ebenso abgedeckt werden. Gleichzeitig ist es wichtig, Symptome oder Verhaltensweisen zu erkennen, die auf eine psychische Erkrankung oder Traumata hindeuten, um die Klient:innen an die passende Fachkraft weiterzuleiten.

INTERDISZIPLINÄRE ZUSAMMENARBEIT ALS QUALITÄTSMERKMAL

Durch die enge Zusammenarbeit können Klient:innen bzw. Patient:innen individuell betreut werden – je nach Bedarf in einer engmaschigen therapeutischen Behandlung oder in unterstützenden Beratungsgesprächen. Das erweitert den Handlungsspielraum erheblich: Psychotherapie kann Vergangenes aufarbeiten, psychische Krankheiten behandeln, während die Psychosoziale Beratung den Fokus auf Ressourcen, Stärken, Kommunikation und lösungsorientiertes Handeln legt. Selbstverständlich ebenfalls mit Blick auf (alte) Muster und die Herkunftsfamilie. So profitieren Klient:innen von einer ganzheitlichen Betreuung, die sowohl Vergangenheit als auch Gegenwart und Zukunft berücksichtigt.

WIE GELINGT EINE ERFOLGREICHE KOOPERATION?

Damit die Zusammenarbeit zwischen Psychotherapeut:innen und Lebens- und Sozialberater:innen funktioniert, braucht es gegenseitiges Vertrauen, Wert-

schätzung und klare Abgrenzungen. Es ist essenziell, die jeweiligen Kompetenzen zu kennen, offen zu kommunizieren und regelmäßig im Austausch zu bleiben. Ehrliches Interesse, Transparenz und das Bewusstsein für die Grenzen der eigenen Arbeit schaffen die Basis für eine produktive Zusammenarbeit. Nur wenn die zwischenmenschliche Beziehung stimmt, können Synergien entstehen und die Unterstützung für Klient:innen optimal gestaltet werden.

GEMEINSAM WACHSEN – FÜR MEHR QUALITÄT UND ENTLASTUNG

Gelingt die Kooperation, profitieren nicht nur die Klient:innen durch vielfältige Unterstützungsmöglichkeiten, sondern auch die Fachleute selbst. Es entsteht eine gegenseitige Entlastung, die Weiterentwicklung der eigenen Arbeit wird gefördert und die Qualität der Hilfsangebote steigt.

PERSÖNLICHE ERFAHRUNGEN: DANKBARKEIT UND FREUDE

Ich möchte an dieser Stelle auch meine persönliche Erfahrung teilen: Seit über zwei Jahren arbeite ich mit meiner Kollegin Mag. Juliane Nagele-Schneider, einer Verhaltenstherapeutin und Inhaberin der Praxis, eng zusammen. Ihre Offenheit und ihr Interesse an unserer Arbeit als Lebens- und Sozialberater:innen sind eine

große Bereicherung für uns alle, die in der Praxis arbeiten. Durch unsere Kooperationen konnten wir Klient:innen gezielt weitervermitteln – sei es bei Bedarf an Psychotherapie, Diagnostik oder bei Fällen, in denen eine Beratung ebenso hilft. Besonders schön ist es, wenn wir gemeinsam – wir nennen es „im Tandem“ – Menschen unterstützen können, ihre Traumata aufzuarbeiten, aber auch ihre Ressourcen im Alltag nutzen zu lernen und über ihre Gefühle und Bedürfnisse sprechen zu können und sich selbst wieder näher zu kommen. Fazit: Die Zusammenarbeit zwischen Psychotherapeut:innen und Lebens- und Sozialberater:innen ist ein Gewinn für alle – für die Fachleute, die Klient:innen und letztlich für die Gesellschaft.



* **MAG. ANDREA FREDE**, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin und Pädagogin, Praxis für Psychologie, Psychotherapie und Psychosoziale Beratung, www.andreafrede.at

Foto: MEDART/Andreas Uher

SUPERVISION ALS KREATIVE KOOPERATION

Drei Wege – ein gemeinsames Bild: Die Kooperation dreier oberösterreichischer Lebens- und Sozialberater:innen mündete in ein gemeinsames Buch: In „Supervision im Bild“ zeigen Jutta Christl, Barbara Kitzmüller und Erwin Kargl, wie Methoden entstehen, wenn Fachkräfte sich trauen, gemeinsam zu denken – statt bloß nebeneinander zu arbeiten. Visualisierung erweist sich dabei als Gamechanger.

VON ERWIN KARGL *, BARBARA KITZMÜLLER ** UND JUTTA CHRISTL ***

Supervision ist kein Handbuchwissen. Sie ist kein Schema F. Und sie ist schon gar kein Monolog. Supervision ist ein lebendiger Prozess – ein Raum, in dem Menschen sich selbst, einander und ihre berufliche Praxis neu entdecken. Doch was passiert, wenn drei Menschen mit völlig unterschiedlichen Hintergründen diesen Raum gemeinsam gestalten? Dann entsteht ein Bild, das größer ist als die Summe seiner Teile.

So geschehen bei MMag. Jutta Christl, Mag. Barbara Kitzmüller und Erwin Kargl, MSc – drei Berater:innen, die sich nicht gesucht, aber gefunden haben. Ihre Kooperation ist kein Zufall, sondern eine Entscheidung: für Vielfalt, für kreative Reibung und für eine Supervision, die nachhaltig bewegt.

DREI PERSÖNLICHKEITEN – DREI PERSPEKTIVEN

Jutta Christl bringt juristische Klarheit, pädagogische Erfahrung und mediatorische Haltung mit. In der Arbeit mit Führungskräften und Teams zeigt sie, wie Konflikte nicht nur gelöst, sondern als Entwicklungschance genutzt werden können. Barbara Kitzmüller lebt gestaltpädagogische Elemente, Heilpädagogik und kreative Prozessbegleitung in Beratung und Supervision. In der Arbeit mit Familien und Organisationen schafft sie Räume, in denen Begegnung und Veränderung möglich werden – oft mit einem Augenzwinkern und einem tiefen Blick. Erwin Kargl verbindet Psychosoziale Beratung, Krisenintervention und Visualisierung. In der Arbeit mit traumatisierten Menschen und komplexen Teams bringt er Struktur ins Chaos – mit Flipchart, Humor und Haltung. Drei Wege, drei Sprachen, drei Temperamente – und doch ein gemeinsames Ziel: Supervision als Raum für Verständnis, Vertrauen und Entwicklung.

KOOPERATION ALS HALTUNG – NICHT ALS KOMPROMISS

Diese Zusammenarbeit war kein Projekt mit klaren Zuständigkeiten. Sie war ein Experiment. Ein Dialog. Ein kreatives Ringen. Und genau deshalb ist sie gelungen. Denn echte Kooperation beginnt dort, wo man bereit ist, sich irritieren zu lassen – und trotzdem dranzubleiben.

Ein Beispiel: Wenn Barbara eine Methode mit Bodanankern entwickelt, bringt Jutta eine systemische Struktur hinein – und Erwin zeichnet sie so, dass sie auch ohne Erklärung funktioniert. Oder: Wenn Jutta eine Konflikt-dynamik beschreibt, ergänzt Barbara eine kreative Intervention – und Erwin übersetzt sie in ein Bild, das sofort wirkt.

Das Ergebnis unserer Kooperation ist kein klassisches Fachbuch, sondern ein Praxisbuch, ein Ideenpool, ein Impulsgeber: „Supervision im Bild“. Das Buch zeigt, wie Methoden entstehen, wenn Fachkräfte sich trauen, gemeinsam zu denken – und nicht nur nebeneinander arbeiten. Davon zu reden ist einfach, es zu tun eine Chance.

METHODENVIELFALT: MEHR ALS EIN TOOL – ZUGANG ZUR WELT, BEREICHERUNG

Visualisierung ist kein nettes Extra. Sie ist ein Gamechanger. Sie macht sichtbar, was sonst verborgen bleibt. Sie bringt Struktur in diffuse Gedanken. Sie schafft Verbindung zwischen Kopf und Herz. Wer in Bildern denkt, berät anders. Wer in Bildern arbeitet, begleitet tiefer. Bilder schaffen Wirklichkeit. Wirklichkeit wird auch im Körper verankert.

Visualisierung ist kein nettes Extra. Sie ist ein Gamechanger. Sie macht sichtbar, was sonst verborgen bleibt. Sie bringt Struktur in diffuse Gedanken. Sie schafft Verbindung zwischen Kopf und Herz. Wer in Bildern denkt, berät anders. Wer in Bildern arbeitet, begleitet tiefer. Bilder schaffen Wirklichkeit. Wirklichkeit wird auch im Körper verankert.

Aber das ist nur ein Teil des Bildes. Weitere Puzzleteile, die ineinandergreifen, sind mehr als Werkzeuge – sind Haltungen:

- » **Gestaltpädagogik** bringt Kontakt, Präsenz und die Kraft des Hier-und-Jetzt ins Spiel. Sie fragt nicht: „Was fehlt?“ – sondern: „Was ist da?“ Was nimmst du jetzt wahr?
- » **Systemische Arbeit** denkt in Beziehungen, Mustern und Kontexten. Sie öffnet Räume, statt sie zu schließen.



- » **Mediation** bringt Klarheit in Konflikte – nicht durch Urteil, sondern durch Verstehen.
- » **Krisenintervention** zeigt, wie man in Ausnahmesituationen Halt geben kann – ohne zu überfordern. Gibt Sicherheit.
- » **Symbolarbeit** und **Aufstellungen** machen das Unsichtbare sichtbar – und geben inneren Bildern eine Bühne.
- » Und Sie werden merken, dass sich noch weitere Räume öffnen.

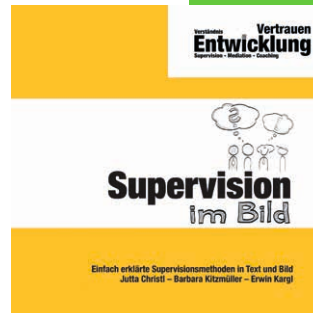
Diese Methoden sind keine Inseln. Sie sind Brücken. Und in unserer Kooperation haben sie sich nicht gegenseitig behindert – sondern befruchtet. Das Ergebnis ist ein Methodenmix, der nicht beliebig ist, sondern bewusst gewählt. Und der zeigt: Supervision darf kreativ sein. Muss sogar. Nutzen Sie selbst in Interventionen diese Möglichkeiten – es muss ja nicht gleich ein Buchprojekt sein.



FALLBEISPIEL: DIE SUPERVISION MIT DEM KEKS

Ort: Ein Teamraum in einem psychosozialen Zentrum; Zeit: Montagmorgen, 9.00 Uhr; Stimmung: eine Mischung aus Müdigkeit, Konfliktnebel und Kaffeeduft. Die Supervisorin legt ein großes Blatt Papier auf den Boden. Darauf: ein gezeichnetes Keks mit Sprung – die Methode „Comic-Keks“. Raunen – kurzer Widerstand? Erstaunen. Offenheit. „Wenn ihr dieses Keks betrachtet, was ist euch letzte Woche durch den Kopf gegangen, als es gekracht hat? Wenn ihr beim Bild des Kekses bleibt ...“, fragt sie. Ein Teammitglied murmelt: „Ich war kurz davor, alles hinzuschmeißen.“ Ein anderes: „Ich hab mich wie ein zerbröselter Keks gefühlt.“ Die Supervisorin greift die Bilder auf, stellt Fragen, lässt Raum. Das Team lacht. Und beginnt zu reden. Ehrlich. Klar. Mit Humor. Und das Beste: Am Ende sagt eine Teilnehmerin: „Ich hab noch nie so viel über mich und uns als Team im Umgang mit einem Konflikt gelernt – durch ein Keks!“

Jutta Christl, Barbara Kitzmüller, Erwin Kargl: Supervision im Bild. Einfach erklärte Supervisionsmethoden in Wort und Bild. Tredition 2025, 152 Seiten, 34 Euro.



„Supervision im Bild“ bietet eine praxisorientierte Sammlung von Methoden der Supervision, die sowohl im Einzel- als auch im Gruppensetting, indoor und outdoor flexibel einsetzbar sind. Die Methoden wurden sorgfältig ausgewählt, vielfach in der Praxis erprobt und orientieren sich an den unterschiedlichen Anforderungen, Zielsetzungen und Dynamiken, die in supervisorischen Prozessen auftreten können. Dabei wird berücksichtigt, dass Supervision stets im Spannungsfeld zwischen Struktur und Offenheit, Zielorientierung und Prozessdynamik stattfindet. Ein besonderer Fokus liegt auf der kreativen Weiterentwicklung bestehender Methoden. „Supervision im Bild“ ist die zweite Veröffentlichung der Reihe „Kommunikation im Bild“. Der erste Teil – Erwin Kargl: *Visualisierung im Beratungskontext. Die Kraft der Bilder im Beratungskontext effizient nutzen* – erschien 2022.

WAS SIE VON UNS LERNEN UND ÜBERNEHMEN DÜRFEN

Dieses Buch ist kein abgeschlossenes Werk. Es ist ein Angebot. Eine Einladung. Ein Werkzeugkasten, der benutzt werden will. Und ja: Sie dürfen sich bedienen.

Was Sie übernehmen können:

- » Methoden: Über 55 kreative, praxisnahe Methoden – mit klaren Abläufen, Reflexionsfragen und Varianten.
- » Sprache: Titel wie „Der Comic-Keks“ oder „Superheld:in in Entwicklung“ zeigen, wie Humor und Tiefe sich nicht ausschließen.
- » Visualisierungen: einfach, wirkungsvoll, übertragbar – und offen für Ihre eigene Handschrift.
- » Haltung: Verständnis – Vertrauen – Entwicklung. Drei Worte, die mehr sind als ein Konzept.

Was Sie weiterentwickeln dürfen:

- » Eigene Methoden: Nutzen Sie unsere Ideen als Sprungbrett für Ihre eigenen.
- » Supervision sichtbar machen: In Teams, Organisationen, Ausbildungen – mit Bildern, Sprache und Haltung.

- » Kooperation leben: Suchen Sie sich Menschen, die anders denken als Sie. Und arbeiten Sie mit ihnen. Es lohnt sich.

QUELLEN UND URHEBERRECHT – HINDERNIS ODER ANSPORN?

Unsere Conclusio: würdigen, weiterdenken, weitergeben! Viele der im Buch „Supervision im Bild“ beschriebenen Methoden wurden von uns entwickelt oder weiterentwickelt – aber nicht im luftleeren Raum. Gerade in der Kommunikation, in der Symbolarbeit, in der Aufstellungsarbeit oder in der Visualisierung stehen wir auf den Schultern von Menschen, die vor uns gedacht, geforscht, ausprobiert und geteilt haben.

Wissen hat Geschichte. Und diese Geschichte verdient Würdigung. Wir haben uns bemüht, die Ursprünge und Inspirationsquellen unserer Methoden im Buch transparent zu machen. Dennoch gilt: Wer mit Methoden arbeitet, trägt Verantwortung – für ihre Anwendung, ihre Weitergabe und ihre Weiterentwicklung.

FÜR SUPERVISOR:INNEN BEDEUTET DAS:

Würdigen Sie die Herkunft! Wenn Sie Methoden weitergeben oder veröffentlichen, nennen Sie die Quelle – auch wenn sie schon viele Male umbenannt oder angepasst wurde. Forschen Sie auch mal nach – oft entdeckt man dabei Neues!

Nutzen Sie die Freiheit! Methoden sind lebendig. Sie engen nicht ein. Sie dürfen angepasst, verändert und weiterentwickelt werden – im Sinne der Klient:innen und des Prozesses.

Seien Sie kreativ – und fair! Supervision lebt vom Austausch, nicht von Aneignung. Wer teilt, stärkt das Feld. Wer würdigt, stärkt die Qualität. Denken Sie bei Weiterempfehlungen nach Abschluss eines Supervisionsprozesses auch an Ihre Kolleg:innen!

Unser Buch versteht sich als Teil dieses lebendigen Prozesses. Es ist ein Beitrag – kein Besitz. Ein Impuls – kein Abschluss. Und eine Einladung: zum Mitdenken, Mitgestalten und Mitverantworten. Supervision als Format darf auch lebendig bleiben.

Wir freuen uns über Rückmeldungen, Fragen und gemeinsame Ideen – ob für Fortbildungen, Supervisionsimpulse oder kreative Kooperationen. Denn Supervision ist kein Solo. Sie ist ein Resonanzraum. Und wir sind gespannt, was Sie hineinbringen. Supervision lebt vom Dialog – und davon, dass wir gemeinsam im Bild sind.



* **ERWIN KARGL, MSC**, ist seit über 20 Jahren freiberuflich aktiv. Sein Tätigkeitsfeld umfasst Supervision und Psychosoziale Beratung (staatlich geprüft) sowie Consulting (Unternehmensberatung mit Organisationsentwicklung). Als Mitarbeiter von pro Menge OÖ ist er im Qualitätsmanagement beschäftigt. Bei der Krisenhilfe OÖ ist er im Team für Krisenintervention nach akuter Traumatisierung tätig. Für sein Engagement als kommunaler Klimaschutzexperte wurde er vom Land OÖ mit dem Titel „Konsulent für Umweltfragen“ ausgezeichnet; www.kargl.co.at



** **MAG. A BARBARA KITZMÜLLER**, psychosoziale Beraterin und Coach, Erziehungswissenschaftlerin, Sonder- und Heilpädagogin seit 1999, Supervisorin (WKO-Expertenpool), Dipl. Gestalt-Trainerin, Eltern- und Erwachsenenbildung seit 2007, Kinderbeiständin vor Gericht; Studium Erziehungswissenschaften/Sonder- und Heilpädagogik, Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin (gewerbliche Tätigkeit seit 2018, staatlich geprüft seit 2023), Supervisionsausbildung; www.barbara-kitzmüller.at



** **MAG. A JUTTA CHRISTL**, eingetragene Mediatorin, psychosozialer Beraterin, im Expertenpool Supervision, Mediation & Aufstellungsarbeit, Pädagogin an einer berufsbildenden höheren Schule (2000–2025), Studium der Rechtswissenschaften, Karl-Franzens-Universität Graz, Studium der Wirtschaftspädagogik, Johannes Kepler Universität Linz.

Food, Move, Mind: DIE GEBALLTE LSB-POWER

Drei Perspektiven – ein Ziel. Das interdisziplinäre LSB-Tripel psychosoziale, sportwissenschaftliche und Ernährungsberatung bringt Gesundheit an den digitalen Arbeitsplatz. Mit einer Webinarreihe für Mitarbeitende möchten Martina Reiterer * (Psychosoziale Beratung), Gabi Gürtler ** (Ernährungsberatung) und Miriam Biritz-Wagenbichler *** (Sportwissenschaftliche Beratung) den Einsatz im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung verstärken.



Interdisziplinäres LSB-Power-Tripel: Gabriele Gürtler, Martina Reiterer, Miriam Biritz-Wagenbichler (v. l.).

Der Fokus in diesem Weiterbildungsangebot für Unternehmen liegt auf Augengesundheit, Selbstwirksamkeit, Darmgesundheit, Stressmanagement, bewegten Mikropausen und jobspezifischer Alltagsbewegung. Die unterschiedlichen Zugänge der drei Fachrichtungen eröffnen ganzheitliche und alltagstaugliche Lösungen, die Mitarbeitende nicht nur informieren, sondern zum aktiven Tun motivieren. Die drei Expertinnen bündeln ihre Erfahrung und ihr Herzblut in einem praxisorientierten Format – lebendig, menschlich und nah am Arbeitsalltag der Teilnehmenden. Jede bringt ihren fachlichen Zugang ein – und gemeinsam zeigen sie, wie Gesundheit im Job gelebt werden kann. Denn Food, Move und Mind gehören zusammen.

Gerade der digitale Arbeitsplatz mit lang anhaltender Bildschirmbelastung für die Augen, einem hohen Arbeitsdruck, Bewegungsarmut und Zeitmangel für sinnvolle Pausen braucht Schulungen der Mitarbeitenden, um deren Aufmerksamkeit auf ein gesundheitsför-

derliches Arbeitsverhalten zu richten. Denn ein gesundes Unternehmen braucht gesunde Mitarbeitende. Gesunde Mitarbeitende brauchen wiederum Sensibilisierung für die Bedürfnisse ihres Körpers und deren Umsetzbarkeit im Arbeitsalltag. Ein bewusst gesetzter Atemzug, ein Blick in die Ferne, ein achtsamer Moment beim Essen oder ein kurzer Bewegungsimpuls – oft sind es kleine Dinge mit großer Wirkung. Genau hier setzt „Food-Move-Mind“ an: niederschwellig, konkret und motivierend.

Ziel des Projekts ist es, Wege aufzuzeigen, wie sich Food, Move und Mind ganz einfach und mit wenig Aufwand in den beruflichen Alltag integrieren lassen – Schritt für Schritt und im eigenen Tempo. Die Stärke des Projekts liegt im Mitmachen: nicht nur hören, sondern spüren – nicht nur verstehen, sondern verinnerlichen. Denn nachhaltige Veränderung beginnt mit dem Gefühl: „Das tut mir gut – und das kann ich schaffen.“

Viele Unternehmen setzen derzeit alles auf kurzfristige Spitzenleistung – und übersehen, dass damit langfristig Substanz verloren geht. Wir sagen: stopp! Und zeigen den Mittelweg: Gesundheit und Leistung im Einklang – für nachhaltigen Erfolg. Dafür werden die Mitarbeitenden der Unternehmen in ortsungebundenen Webinaren geschult und motiviert. Sie haben die Möglichkeit, durch übergreifende Themen und ein gemeinsames Konzept die Wirkung von Food, Move und Mind zu erarbeiten, zu erspüren und zu leben, sodass sie eine ganzheitliche Umsetzung schaffen können. Food, Move und Mind gehören zusammen. Davon sind die drei Frauen überzeugt. Das soll dieses Projekt zeigen und auch andere Mitglieder der drei Fachrichtungen motivieren, die Synergie des Tripels für ihre berufliche Zukunft interdisziplinär zu nutzen.

PROJEKTEAM IM O-TON:

MARTINA, DU BIST DIE INITIATORIN DIESES PROJEKTS. WARUM HAST DU DICH FÜR DIESES MODELL ENTSCIEDEN?



Martina Reiterer (psychosoziale Beraterin): 2012 traf es mich völlig unerwartet: Plötzlich sah ich schlechter – und sofort war mir klar, dass die vielen Stunden vor dem Bildschirm ihren Preis fordern. Dieses Erlebnis war ein Wendepunkt. Als psychosoziale Beraterin wusste ich, dass es nicht reicht, Symptome zu bekämpfen – ich wollte verstehen, wie ich meine Augen wirklich stärken kann. Ich stellte mir die Frage, ob es trotz nachlassender Sehkraft überhaupt noch möglich ist. Dabei wurde mir bewusst: Augengesundheit bedeutet weit mehr als Brille oder Kontaktlinsen. Unsere Augen sind wahre Leistungsträger, die täglich Höchstform bringen, und sie brauchen Unterstützung. Sie brauchen Unterstützung durch gezieltes Augentraining, Entspannung, aber auch durch gesunde Ernährung und Bewegung, die wir direkt in unseren Arbeitsalltag integrieren können. Mit Miriam wollte ich immer schon zusammenarbeiten. Und endlich haben wir unser gemeinsames Projekt gefunden. Eine perfekte Ergänzung.

Fotos: H.C. Salling, Prendlinger

GABI, WIE WAR ES FÜR DICH, DAS TRIPEL KOMPLETT ZU MACHEN?



Gabriele Gürtler (Ernährungsberaterin): Ich fand es einfach schön, das Tripel mit meinem Herzensthema zu vervollständigen. Ernährung ist so viel mehr als Essen – Ernährung muss Teil des Ganzen sein. Ohne sie fehlt ein zentrales Puzzlestück für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Ich will zeigen, dass gesunde Ernährung nicht kompliziert sein muss – aber kraftvoll ist. Wer gut isst, denkt klarer, fühlt sich stabiler und ist besser gewappnet für den Alltag. Genau diesen Unterschied will ich spürbar machen. Besonders freue ich mich, dieses Projekt gemeinsam mit Miriam und Martina umzusetzen. Es ist schön, dass wir uns in unserer Arbeit so gut ergänzen und zusammen etwas Wertvolles bewegen.



MIRIAM, WAS WAR DEINE INTENTION, DAS PROJEKT ZU ERGÄNZEN?

Miriam Biritz-Wagenbichler (sportwissenschaftliche Beraterin): Mein jahrelanger Einsatz in der Wirtschaftskammer Wien hat mir einen Einblick in die wertvollen Synergien der drei Berufsgruppen geboten. Viele Projekte wurden in dieser Zeit angedacht, aber nie konnte die Vision des Tripels wirklich gelebt werden. In unserem Projekt „FOOD – MOVE – MIND FOR BUSINESSHEALTH. Bildschirmarbeit trifft Gesundheit“ fühle ich mich zu Hause. Mit Martina verbindet mich eine Freundschaft von Anbeginn der Arbeit in der Wirtschaftskammer an, denn wir fanden uns durch die Kooperationsinitiative POOL. Und mit Gabi habe ich eine Zusammenarbeit auf Augenhöhe und mit viel Achtsamkeit kennengelernt, die ich nicht missen wollte. So kam mir die Projektidee von Martina sehr gelegen und ich musste Gabi ins Boot holen.

* **MARTINA REITERER**, psychosoziale Beraterin und spezialisiert auf mentales Coaching im Gesundheitsbereich, Augentrainerin, www.martina-reiterer.com, www.augenblickmal.eu, <https://bit.ly/food-move-mind>

** **GABRIELE GÜRTLER**, Koch- und Ernährungscoach sowie Darmexpertin, spezialisiert auf Gesundheitsvorsorge mit einem klaren Fokus auf Ernährung und ganzheitliches Wohlbefinden. www.gesund-mit-genuss.at

*** **MIRIAM BIRITZ-WAGENBICHLER**, Sportwissenschaftlerin und spezialisiert auf Gesundheit durch Bewegung mit Schwerpunkt BRING BEWEGUNG IN DEINEN ALLTAG, www.mybodyworks.at, <https://bit.ly/food-move-mind>

Infos zum Kooperationsprojekt: <https://bit.ly/food-move-mind>

KEINE ANGST VORM AUTOFAHREN

Amaxophobie – die Angst vor dem Autofahren: Als Lebens- und Sozialberater (Psychosoziale Beratung) sowie leitender Fahrtechnik-Instruktor werde ich immer wieder mit dieser Thematik konfrontiert und habe sie zu einem Schwerpunkt meiner Tätigkeit gemacht.

VON ANDREAS GLÜCK *



Auf der einen Seite gibt es sehr gut ausgebildetes Fahrschulpersonal, welches aber nicht den psychosozialen Background hat, auf der anderen viele sehr gute psychosoziale Beraterinnen und Berater, die aber oftmals wieder den fahrtechnischen Hintergrund nicht besitzen. In meiner Tätigkeit verbinde ich diese beiden Kompetenzen und versuche, Betroffene auf diese Weise nachhaltig zu unterstützen.

BEEINTRÄCHTIGUNG VON MOBILITÄT UND LEBENSQUALITÄT

Fahrangst, auch als Amaxophobie bekannt, ist eine spezifische Angststörung, die das Autofahren oder sogar das Mitfahren betrifft. Sie kann die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen, da Mobilität und Unabhängigkeit eingeschränkt werden. Menschen mit Fahrangst fühlen sich in gewissen Fahrsituationen unwohl oder gestresst, etwa beim Auffahren und Einordnen auf der Autobahn, wenn Schnee und Eis die Straße bedecken, beim Fahren im dichten Verkehr in Großstädten oder beim Durchfahren eines Tunnels. Unsicherheiten und Ängste wie diese sind weitaus verbreiteter, als man annehmen möchte. Menschen mit Amaxophobie schämen sich dafür und entwickeln Vermeidungsstrategien, um nicht mehr ans Steuer zu müssen.

URSACHEN DER FAHRANGST

Die Angst vor dem Autofahren entsteht oft durch negative Erfahrungen wie Unfälle oder Beinaheunfälle. Auch stressige Verkehrssituationen, mangelnde Fahrpraxis oder ein generelles Gefühl der Unsicherheit können Auslöser sein. Häufig spielen übersteigerte Gedanken an Katastrophen und Unfälle eine Rolle. Diese Angst

kann für spezifische Situationen wie Autobahnfahrten gelten, sie kann sich aber auf andere Fahrsituationen ausweiten und zu einer vollständigen Vermeidung führen.

STARKER LEISTUNGSDRUCK

Autofahren bringt häufig Ängste hervor, die uns auch in anderen Alltagssituationen beschäftigen. Der steigende Leistungsdruck im Berufsleben, in der Familie oder in Schule und Ausbildung wird aufs Autofahren übertragen. Immer – idealerweise perfekt – funktionieren zu müssen, erzeugt enormen Druck. Die Angst, verspottet zu werden, trägt ebenfalls dazu bei. Das Fallbeispiel von Frau E. zeigt genau diesen großen Druck. Obwohl noch krank und noch nicht vollständig arbeitsfähig, steigt sie ins Auto, um ins Büro zu fahren und die während ihres Krankenstandes liegen gebliebene Arbeit zu erledigen. Dieser Präsentismus erzeugt so hohen Stress bei ihr, dass Frau E. nach einer Tunnelfahrt auf der Autobahn plötzlich Herzrasen, Atemnot, zitterige Hände und Schweißausbrüche bekommt. Zusätzlich befallen sie noch angstvolle Gedanken. Frau E. kann ihr Auto noch auf einem Pannestreifen abstellen, an ein Weiterfahren ist jedoch nicht mehr zu denken. Frau E., die grundsätzlich gerne mit dem Auto fährt, plant daraufhin ihre Fahrstrecken so, dass sie Autobahnen meidet und nur mehr auf Bundesstraßen unterwegs ist. Darüber hinaus entwickelt sie umfangreiche Vermeidungsstrategien, um bei gemeinsamen Fahrten, etwa wenn sich die Arbeitskolleg:innen bei längeren Fahrten am Steuer abwechseln, selbst nicht fahren zu müssen.

UNFÄLLE UND BEINAHEUNFÄLLE

Oftmals ist aber auch ein konkreter Auslöser vor-

handen. Herr K., von Beruf Außendienstmitarbeiter, legt im Jahr rund 80.000 Kilometer zurück und hatte einige „Beinaheunfälle“ und auch einen Unfall mit einem Blechschaden. Vor einigen Jahren ist er auf einer Schneefahrbahn ins Schleudern geraten und kollidierte mit einem entgegenkommenden Fahrzeug. Dieser Unfall löst bei ihm nach wie vor bei widrigen Witterungsverhältnissen Ängste aus, sodass er dann Termine verschiebt oder einfach absagt. Da er jedoch auf sein Fahrzeug angewiesen ist, schränkt dies seine Mobilität und damit auch seine berufliche Tätigkeit enorm ein.

SCHLECHTE ERFAHRUNGEN MIT BEGLEITPERSONEN

Aber nicht nur Angstauslöser aus anderen Quellen oder Unfälle, die einen entscheidenden Einschnitt darstellen, können zu Fahrangst führen, auch negative Erfahrungen mit Mitfahrer:innen lösen Unsicherheit, Unbehagen und letztendlich Fahrangst aus. Ständiges Kritisieren und Kommentieren während der Fahrt von der Beifahrer:innen-Seite verunsichert gerade am Anfang viele Fahrer:innen, sodass sie, sobald am Beifahrersitz Freunde, Familienmitglieder, Partner usw. Platz nehmen, deutlich unsicherer sind als in Situationen, in denen sie allein im Auto unterwegs sind.

NEUE FAHRZEUGTECHNOLOGIEN

In den letzten Jahren hat auch die Technologie in den Fahrzeugen enorm zugenommen, sodass ein weiterer Faktor für Unsicherheit und Angst hinzugekommen ist. In der Praxis ist erkennbar, dass viele Fahrer und Fahrerinnen dieser Flut an Technologie nicht gewachsen sind. Die Einschulung und Erklärung z. B. bei der Fahrzeugübernahme übersteigt deutlich das Aufnahmepotenzial vieler Fahrer:innen. Die Befürchtung, die ganzen

Autofahren bringt häufig Ängste hervor, die uns auch in anderen Alltagssituationen beschäftigen. Der steigende Leistungsdruck im Berufsleben, in der Familie oder in Schule und Ausbildung wird aufs Autofahren übertragen. Immer – idealerweise perfekt – funktionieren zu müssen, erzeugt enormen Druck.

Assistenzsysteme im Fahrzeug falsch zu bedienen bzw. damit nicht mehr umgehen zu können, aber auch die Angst, dafür belächelt zu werden, mündet ebenfalls in vielfältige Vermeidungsstrategien, um nicht mit einem solchen Fahrzeug fahren zu müssen.

MANGELNDE FAHRPRAXIS

Weiters verfügen viele Personen zwar über einen gültigen Führerschein, aber über wenig oder gar keine Fahrpraxis. Dies kann zum Beispiel aus der persönlichen Lebens- und Wohnsituation resultieren (Betroffene wohnen in der Großstadt und nutzen nur selten ein Auto) oder weil es bis dato einfach nicht notwendig war, selbst zu fahren, es nun aber aufgrund veränderter Lebensumstände (z. B. Scheidung, Trennung, neue beruflichen Tätigkeit) plötzlich doch erforderlich wird, sich selbst ans Steuer zu setzen. In solchen Situationen mangelt es Betroffenen häufig am Selbstbewusstsein, um ein Fahrzeug angstfrei lenken zu können.

SYMPTOME DER FAHRANGST

Fahrangst äußert sich in körperlichen und psychischen Symptomen.

- » **Körperliche Symptome:** Herzrasen, Schwitzen, Zittern, Atemnot, Übelkeit, Schwindel und Muskelverspannungen sind häufig. In extremen Fällen treten Panikattacken auf.
- » **Psychische Symptome:** Betroffene sind nervös, fühlen sich unwohl und haben oft das Bedürfnis, der Situation zu entfliehen. Gedanken an Unfälle oder Kontrollverlust und daran, im Straßenverkehr nicht bestehen zu können, dominieren.

FOLGEN DER FAHRANGST

Unbehandelt kann Fahrangst zu einem vollständigen Verzicht auf das Autofahren führen. Dies beeinträchtigt die Mobilität und das Selbstbewusstsein erheblich und kann soziale Isolation sowie berufliche Einschränkungen nach sich ziehen.

Ständiges Kritisieren und Kommentieren während der Fahrt von der Beifahrer:innen-Seite verunsichert gerade am Anfang viele Fahrer:innen, sodass sie, sobald am Beifahrersitz Freunde, Familienmitglieder, Partner usw. Platz nehmen, deutlich unsicherer sind als in Situationen, in denen sie allein im Auto unterwegs sind.

STRATEGIEN ZUR ÜBERWINDUNG

Die gute Nachricht: Fahrangst ist behandelbar! Hier einige Ansätze aus meiner Praxis:

- » **Professionelle Unterstützung** etwa durch spezialisierte Psychosoziale Beratung, kognitive Verhaltenstherapie oder gezieltes Fahrtechniktraining in Anspruch zu nehmen, lohnt sich, um Mobilität und Lebensqualität zurückzuerlangen.
- » **Bewussterwerb und Akzeptanz:** Der erste Schritt ist, die Angst anzuerkennen und sich ihrer Ursachen bewusst zu werden. Ein Angsttagebuch kann helfen, Auslöser und Muster zu identifizieren. Im Idealfall wird dies im Coaching erarbeitet und thematisiert. In der Praxis werden mehrere Coachingeinheiten vereinbart, bevor es zum weiteren Schritt Konfrontation statt Vermeidung kommt.

- » **Konfrontation statt Vermeidung:** Vermeidungsverhalten verstärkt die Angst langfristig. Sich schrittweise den Angst auslösenden Situationen zu stellen – etwa durch Übungen in ruhigen oder geschützten Verkehrsbereichen –, ist entscheidend. Dazu werden in der Praxis Fahrübungen von maximal zwei Übungseinheiten in einem Fahrtechnikzentrum absolviert. Der Vorteil liegt darin, dass es anfangs keine anderen Verkehrsteilnehmer:innen gibt und der Schwierigkeitsgrad individuell angepasst werden kann. So kann der Bogen von einfachen Fahrübungen bis hin zur Notbremsübungen, Kurvenfahrten usw. gespannt werden und individuell auf jeden Typus von Fahrangst eingegangen werden.
- » **Entspannungstechniken:** Atemübungen, progressive Muskelentspannung oder Achtsamkeitstraining können akute Angstsymptome lindern.
- » **Unterstützung im Alltag:** Gespräche mit Familie und Freunden sowie der Austausch in Selbsthilfegruppen können helfen, die Angst zu relativieren.
- » **Aufbau des Selbstbewusstseins:** Gerade bei mangelnder Fahrpraxis fehlt es oft an Selbstbewusstsein. Dieses wieder aufzubauen und zu stärken, ist in solchen Fällen ein wesentlicher Schritt, die Fahrangst zu eliminieren. Auch hier empfiehlt es sich anfangs, entweder ein Fahrcoaching oder begleitetes Fahren zu absolvieren.

FAZIT

Fahrangst ist ein ernst zu nehmendes Problem, das jedoch mit Geduld und den richtigen Strategien überwunden werden kann. Wer den Mut hat, sich seiner Angst zu stellen und Unterstützung sucht, kann wieder angstfrei Auto fahren – und damit ein Stück Lebensqualität zurückgewinnen. Eine Kombination aus Coaching und praktischem Fahren – idealerweise von der gleichen Person – ist ein Erfolgsgarant dafür.



* **MAG. ANDREAS GLÜCK**, psychosozialer Berater Berater (Gewerbeberechtigung bei Redaktionsschluss ruhend), Akad. Wirtschaftstrainer, leitender Fahrtechnik-Instruktor bei ÖAMTC Fahrtechnik/Saalfelden, Prüfer und Trainer für Trainer:innen und operative Führungskräfte nach ISO 17024, www.pro-meo.at

Foto: Andreas Gluck/beigestellt

EMBODIMENT UND ATEMARBEIT – WENN DER KÖRPER MITREDET

Unser Atem ist – neben dem Blinzeln – die einzige physiologische Funktion, die sowohl unbewusst abläuft als auch bewusst gesteuert werden kann. Die Natur stellt uns diese Möglichkeit nicht ohne Grund zur Verfügung: In ihr liegt eine machtvolle Brücke zwischen Körper und Geist.

VON VERENA NINDL * UND ANKE FRESE **

In der Beratungspraxis begegnen uns häufig Klient:innen, die mit ruhiger Stimme Belastendes schildern – während die Schultern angespannt sind, der Atem stockt oder die Hände unruhig den Stift drehen. Noch bevor Worte entstehen, erzählt der Körper längst seine eigene Geschichte. Genau hier setzen Embodiment und darin die Atemarbeit an: Sie geben dem Körper eine aktive Rolle im Beratungsprozess – und ermöglichen Wandlung auf tieferer Ebene.

WENN DENKEN ALLEIN NICHT REICHT

In der Lebens- und Sozialberatung arbeiten wir stark mit Sprache, Reflexion und Erkenntnis. Doch echte Veränderung bleibt Theorie, solange sie sich nicht auch im Körper verankert. Embodiment bedeutet: Körper, Geist und Emotion sind untrennbar miteinander verwoben. Gedanken beeinflussen Haltung und Atmung, körperliche Reaktionen wiederum erzeugen chemische Prozesse, die unsere Gedankenwelt prägen – ein sich selbst verstärkender Kreislauf. Wenn jemand aufatmet, sich aufrichtet oder die Schultern entspannt, verändert sich nicht nur die Haltung – sondern das gesamte innere Erleben.

DER ATEM ALS INNERER KOMPASS

Der Atem ist ein kraftvolles Werkzeug, um mit sich selbst in Verbindung zu treten. Er ist immer da, verändert sich mit jeder Emotion – und lässt sich gezielt einsetzen, um das Nervensystem zu regulieren. Unsere Atemmuster spiegeln weniger den Sauerstoffbedarf als vielmehr emotionale Zustände wider. Unter Stress atmen wir oft flach und schnell – was paradoxerweise

das Stressempfinden weiter verstärkt. Wer jedoch weiß, dass jede Einatmung das sympathische Nervensystem aktiviert, während jede Ausatmung den Parasympathikus anspricht, kann beginnen, mit Rhythmen, Atemhaltungen und bewusstem Fokus zu spielen. So geschieht es etwa in der Praxis von „SOMA Breath“, einer Atemschele





Embodiment bedeutet: Körper, Geist und Emotion sind untrennbar miteinander verwoben. Gedanken beeinflussen Haltung und Atmung, körperliche Reaktionen wiederum erzeugen chemische Prozesse, die unsere Gedankenwelt prägen – ein sich selbst verstärkender Kreislauf.

bei der Musik, Rhythmus und gezielte Atemphasen kombiniert werden, um emotionale Zustände bewusst zu modulieren – ein wirkungsvolles Konzept, das derzeit an der Universität Cambridge im Hinblick auf nicht pharmakologische Lösungen bei Depressionen und Angststörungen untersucht wird. (<https://www.digitaljournal.com/pr/news/get-featured/cambridge-university-researchers-collaborate-with-soma-breath-to-explore-breakthroughs-in-mental-health>)

„Bei mir beginnt jede Beratungseinheit mit einigen Minuten bewusster Atmung – oft rhythmisch begleitet. Danach fallen viele der vorbereiteten, oft kognitiven Sätze ab. Es entsteht ein vertrauensvoller Raum, in dem das Wesentliche direkt auftauchen darf.“ Verena Nindl

Über die Atmung und die Bereitschaft zur Pause wird der Raum stiller, klarer und sicherer. Dass sich diese Zustände nicht nur subjektiv, sondern auch physiologisch messen lassen – etwa über die Herzratenvariabilität (HRV) –, macht sie zu einem Anker, der das „Innen“ im „Außen“ greifbar werden lässt. Ein eindrucksvolles Tool, gerade bei Klient:innen, die stark im Außen orientiert sind.

PRÄSENZ BEGINNT BEI UNS SELBST

Embodiment bedeutet auch: Wir Berater:innen sind Teil des Systems. Unsere eigene Präsenz, unsere Körperhaltung und unsere Atmung beeinflussen das Gegenüber unmittelbar. Wer geerdet und offen in den Raum tritt, schafft Vertrauen – noch bevor das erste Wort gesprochen ist.

Umso relevanter ist es, sich in diesem Bereich konstant weiterzuentwickeln. Denn wir alle kennen es: Wenn wir selbst gestresst sind, wird nicht nur unsere Wahrnehmung enger – auch die Atmosphäre im Raum verändert sich. Erst wenn wir wieder im Körper ankommen, können auch unsere Klient:innen entspannen – und der Gesprächsfluss findet zurück in seine natürliche Bewegung. Embodiment bedeutet somit, die Wahrnehmung für die eigene körperliche Präsenz zu stärken, sie kontinuierlich zu verfeinern und gezielt in der Praxis einzusetzen – einerseits, um Klient:innen mitzunehmen und zu führen, andererseits, um sich als Berater:in bei Bedarf innerlich bewusst abzugrenzen.

KLEINE IMPULSE MIT GROSSER WIRKUNG

Man muss weder Atemtrainer:in noch Yogalehrer:in sein, um Embodiment in die Beratung einzubringen. Oft genügen einfache Interventionen, um Bewegung in festgefahrene Prozesse zu bringen oder einen Themenwechsel zu ermöglichen:

Körpercheck: „Was spürst du jetzt – in deinem Körper?“ oder „Wie nimmst du deinen Atem gerade wahr?“ – erleichtert den Zugang zu Emotionen über den Körper.

Bewegung: „Wie wäre es, kurz aufzustehen und dich einmal zu schütteln?“ oder „Magst du ein paar Schritte gehen?“ – unterstützt Perspektivenwechsel oder hilft, neue Erkenntnisse körperlich zu verankern.

Fokuslenkung: „Richte deine Aufmerksamkeit für ein paar Atemzüge auf deine Ausatmung – und lass die Einatmung einfach geschehen“ – holt Klient:innen zurück aus intensiven Emotionen oder gedanklichen Schleifen.

Diese kleinen Schritte öffnen Räume – jenseits der Worte. In vertiefter Form, etwa über Atemsessions, können sie sogar verschüttete emotionale Zustände wieder zugänglich machen. Wenn ein Mensch nach Jahren chronischen Stresses erstmals wieder Ruhe spürt, entsteht ein neuer innerer Referenzpunkt – und ein starker Anker für die weitere Arbeit.



EMBODIMENT GRÖßER DENKEN

In unseren Fortbildungen erleben wir immer wieder, wie überraschend tief Atemarbeit wirkt, denn ihr unmittelbarer Einfluss auf körperchemische Prozesse ist direkt spürbar. Aus dem Wissensschatz rund um die Atmung lässt sich von unterstützenden Tools für die Beratung bis hin zu tiefgreifenden Atemerfahrungen alles integrieren.

Nach den ersten Übungen hören wir oft: „Ich hätte nie gedacht, wie schnell sich mein Zustand durch bewusstes Atmen verändern kann.“ Und genau darum geht es: Embodiment ist keine Technik, sondern eine Haltung. Es lädt uns ein, selbst wieder mehr im Körper anzukommen – um andere auf ihrem Weg authentisch begleiten zu können. Denn wer die Kraft von Atem und Körperarbeit selbst erlebt hat, versteht, warum sie so wirksam ist.

„Je mehr wir selbst verkörpert und präsent sind, desto tiefer kann Beratung wirken.“

Verena Nindl & Anke Frese

FAZIT

Embodiment und Atemarbeit sind keine esoterischen Zusätze, sondern hochwirksame Werkzeuge für den Beratungsalltag. Sie öffnen Zugänge jenseits des Rationalen – und fördern eine ganzheitliche Integration von Veränderung, auf beiden Seiten des Gesprächstisches. Denn: Wenn der Atem fließt, fließt auch das Leben wieder ein Stück leichter.



**** ANKE FRESE, MA** (ehem. Egger), Dipl. Lebens- und Sozialberaterin mit Praxis in Puch bei Salzburg, spezialisiert auf Embodiment in Coaching, Beratung und Training, Embodied Facilitator, Systemische Coachin, Leiterin von Familien- & Organisationsaufstellungen, langjährige Yoga- und Meditationslehrerin sowie Unternehmensberaterin, www.anke-egger.com, www.anke-egger-yoga.com

Foto: Scherwin Altmann



*** MAG. VERENA HELFER**, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin mit eigener Praxis in Bramberg am Wildkogel, spezialisiert auf Atemarbeit in der Beratung. SOMA-Breathwork® Master Transformational Coach & Session Master, Yoga- & Meditationsleiterin, Mag. Journalismus, Systemische Coachin, www.die-helfer.at, Instagram: [@verenaatempause](https://www.instagram.com/verenaatempause), <https://m.soundcloud.com/verena-helfer>

Foto: Jenny Rainer



Team Österreich zeigte auch in diesem Jahr eindrucksvoll, dass das duale Ausbildungssystem zu den besten der Welt gehört.

FIT FÜR GOLD

Die Erfolgscoaches hinter den Medaillen: Wie zwei Sportwissenschaftler das Team Österreich bei den Berufseuropameisterschaften „EuroSkills“ zu Höchstleistungen führen.

Vor mehr als 15.000 Zuschauern erlebte das österreichische Nationalteam der Berufe Anfang September bei den Berufseuropameisterschaften „EuroSkills“ im dänischen Herning einen Triumphzug: Mit sechs Gold-, drei Silber- und drei Bronzemedailles sowie 17 „Medallions for Excellence“ zählte Team Österreich erneut zu den erfolgreichsten Nationen Europas. 44 junge Fachkräfte traten an und bewiesen eindrucksvoll, dass Österreichs duales Ausbildungssystem zu den besten der Welt gehört.

Einen entscheidenden Beitrag zu diesem Erfolg leisten auch zwei Männer, die selbst nicht auf der Bühne stehen: die Sportwissenschaftler Manfred Simonitsch und Heimo Traninger. Seit 2016 begleiten sie das Team – mental, körperlich und menschlich. Denn für sie ist jeder Bewerb nicht nur ein Wettkampf, sondern ein gemeinsames Abenteuer, bei dem persönliche Entwicklung ebenso zählt wie Medaillen.

VORBEREITUNG WIE IM SPITZENSORT

Bei den „EuroSkills“ geht es längst nicht mehr nur um fachliche Kompetenz. Wer an drei intensiven Wettbewerbstagen Höchstleistungen bringen will, muss mental gefestigt und körperlich belastbar sein. Deshalb beginnt die Vorbereitung schon Monate zuvor – und zwar mit speziellen Teamseminaren, bei denen auch Simonitsch und Traninger mit dabei sind. Das erste Seminar fand im Jänner in Linz statt. Dabei drehte sich alles um Gruppendynamik, Mentaltraining



Manfred Simonitsch (l.) und Heimo Traninger, die beiden Erfolgscoaches im Hintergrund der „EuroSkills“.

und Teambuilding. „Wir zeigen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Methoden, wie sie mit Druck und Stress besser umgehen können“, erklärt Simonitsch. Im Juni folgte ein weiteres Treffen. Dieses Mal standen unter anderem die beliebten Highland Games, ein Besuch im Hochseilgarten und gemeinsames Kochen auf dem Programm. Aktivitäten, die den Zusammenhalt spürbar stärkten. Der österreichische Ansatz, körperliche Fitness, mentale Stärke und Teamgeist gleichwertig zu fördern, gilt europaweit als einzigartig und spiegelt sich deutlich in den hervorragenden Ergebnissen wider.

GANZHEITLICHE BETREUUNG

Während der Wettbewerbstage sind die beiden Sportwissenschaftler rund um die Uhr im Einsatz. Sie lockern Muskeln, lösen Verspannungen, bringen Kinesio-Tapes an und hören zu, wenn Nervosität oder Selbstzweifel aufkommen. Abends, wenn die Anspannung nachlässt, werden auf den Massageliegen oft auch mentale Knoten gelöst. „Wir sind so etwas wie ihre Reibbäume, damit sie am nächsten Tag wieder voll leistungsfähig sein können“, sagt Traninger.

ERFOLGSGESCHICHTEN, DIE BEWEGEN

Wie sehr sich diese Betreuung auszahlt, zeigte sich auch heuer: So holte Jonas Danninger aus dem oberösterreichischen Herzogsdorf nicht nur Gold im Bewerb Kälte- und Klimatechnik, sondern wurde mit der höchsten Punktezahl auch „Best of Nation“. Er setzt damit eine echte Familienerfolgsgeschichte fort, denn 2023 war sein Bruder Niklas Europameister und im Jahr davor krönte sich Cousin Patrick zum Vizeweltmeister. Trainiert wurden alle drei von Vater Rupert.

Ebenso beeindruckend war der Sieg von Leonie Tieber. Die 24-jährige Steirerin ist Pannenfahrerin beim ÖAMTC und wurde als erste Frau überhaupt Europameisterin in der Kfz-Technik. Schon als Kind liebte sie es, mit ihrem Papa in der Garage herumzuschrauben. „Geschichten wie diese sind es, die uns sehr berühren und stolz machen“, so Simonitsch.

TEAMGEIST ALS ERFOLGSREZEPT

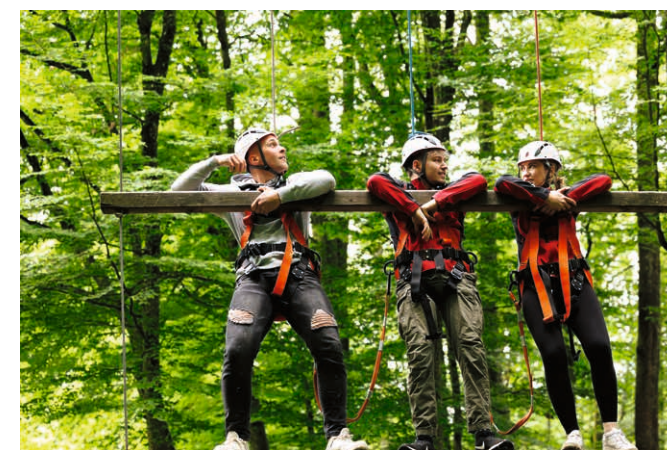
Was das Team Austria in diesem Jahr besonders auszeichnete, war der außergewöhnliche Zusammenhalt. Von Beginn an herrschte eine familiäre, respektvolle und sehr wertschätzende Atmosphäre. „Ganz ohne Alphatierchen, die man sonst in nahezu jeder Gruppe hat“, wie Traninger schmunzelnd bemerkt. Selbst körperlich machten sich diese Harmonie und der Teamspirit bemerkbar, denn heuer wurden deutlich weniger Kinesio-Tapes gebraucht als in den vergangenen Jahren.

Für Manfred Simonitsch und Heimo Traninger ist klar: Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der Kombination aus körperlicher, mentaler und sozialer Betreuung. „Kaum ein anderes Land investiert so professionell in seine Teilnehmerinnen und Teilnehmer“, betont Simonitsch. „Das Schönste ist, dass sie dabei nicht nur für den Wettbewerb, sondern fürs Leben lernen. Und für uns ist es ein Privileg, sie auf diesem Weg begleiten zu dürfen.“

Fotos: Skills Austria
Text: Nicole Madlmayr



So sehen Sieger aus: Jonas Danninger – mit Papa Rupert (l.) und Manfred Simonitsch (r.) – holte nicht nur Gold im Bewerb Kälte- und Klimatechnik, sondern wurde mit der höchsten Punktezahl auch „Best of Nation“.



Spaß im Hochseilgarten: Bei den Teamseminaren stehen Gruppendynamik, Mentaltraining und Teambuilding im Mittelpunkt.



Gemeinsam sind wir stärker – das Motto bei den Highland Games, die beim zweiten Teamseminar auf dem Programm standen.



Teilen auch Sie Ihre Expertise, Ihre Erfahrungen und Ihre Erkenntnisse als LSB mit einer breiten LSB-Community und der interessierten Öffentlichkeit: Veröffentlichen Sie Ihren Beitrag im LSB-Magazin LEBE!

Fordern Sie hier die Guidelines für Autor:innen an: wolfgangwildner@gmx.at



**LEBE –
Das Magazin
VON LSB
FÜR LSB**

LSB – POWER FÜRS LEBEN

» PSYCHOSOZIALE BERATUNG

» ERNÄHRUNGSBERATUNG

» SPORTWISSENSCHAFTLICHE BERATUNG

LEBE – herausgegeben vom Fachverband
Personenberatung und Personenbetreuung in der WKO

Books



MENSCHEN HINTER WORTEN



Mit ihrem neuen Buch „Worte wirken – Der Mensch hinter dem Wort ist wichtig“ spürt die psychosoziale Beraterin und „Aufstellerin“ Elisabeth Walter der Wirkung von Worten nach und zeigt, warum es empfehlenswert ist, den Menschen hinter den Worten zu sehen.

Keine Anleitung zum Bessermachen sei ihr Buch, sondern eine Einladung zum Innehalten, zum Wahrnehmen, zum Erleben. „Die unterschiedlichen Verkleidungen, die man einem Wort umhängen kann“, sagt die erfahrene Beraterin, „stellen das Wort für Momente ins Rampenlicht und es kann sich so die Perspektive verändern, weil sich Licht und Schatten anders verteilen.“ Am Beispiel von zehn Worten lädt sie Leser:innen ein, den Fokus auf die unterschiedlichen Wirkungsweisen zu lenken, den Blick auf das Verbindende und auch das Trennende zu richten und zu entscheiden, welche Worte passend für die jeweilige Situation sind. Die Frage, die sie sich und uns stelle: Wie würde sich unser Miteinander verändern, wenn wir auch den Menschen dahinter sehen und spüren könnten?

„Worte Wirken“ sei, so Walter, kein reines Lesebuch und auch kein typisches Arbeitsbuch – sondern ein Zusammenspiel von Impuls, Reflexion und Übungen. Es lasse sich querlesen, man könne darin eintauchen oder es als Ritualbuch nutzen – z. B. ein Wort pro Tag, ein Thema pro Woche. „Für mich“, betont Elisabeth Walter, „war es wichtig, ein Inspirationsbuch zu schreiben, mit der Einladung zum Ausprobieren. Warum? Weil die Wirkungsweisen von Worten höchst individuell sind, und so erschien es mir nützlich, Theorie und Praxis auf diese Art und Weise zu verbinden.“

Elisabeth Walter: *Worte wirken – Der Mensch hinter dem Wort ist wichtig*, erschienen im September 2025, 32 Euro, zu bestellen über www.elisabethwalter.com

„Der Winter lehrt uns,
dass wir loslassen müssen,
um zu wachsen.“

PAUL COELHO

Kontakt



BURGENLAND

Robert-Graf-Platz 1
7000 Eisenstadt
T 05/90907-3140
F 05/90907-3115
E marlene.wiedenhofer@wkbgl.at
<https://www.wko.at/bgl/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start>



KÄRNTEN

Europaplatz 1
9021 Klagenfurt am Wörthersee
T 05 90 90 4 160
F 05 90 904 164
E innungsgruppe7@wkk.or.at
<https://www.wko.at/ktn/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start>



NIEDERÖSTERREICH

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



OBERÖSTERREICH

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



SALZBURG

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



STEIERMARK

Körblergasse 111-113
8010 Graz
T 0316/601-530
F 0316/601-424
E dienstleister@wksmtk.at
<https://www.wko.at/stmk/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start>



TIROL

Wilhelm-Greil-Straße 7
6020 Innsbruck
T 05 90 90 5-1284
F 05 90 90 5-51284
E pp@wktirol.at
<https://www.wko.at/tirol/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start>



VORARLBERG

Wichnergasse 9
6800 Feldkirch
T 05522/305-279
F 05522/305-143
E Beratung@wkv.at
<https://www.wko.at/vlbg/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start>



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>

