

Lebe

AUSGABE 10
Dezember 2022

Das Magazin
der Lebens- und
Sozialberatung

6 / LSB: Zukunft im Gespräch

Die neue Ausbildungsverordnung:
was sie praktizierenden und
angehenden Lebens- und Sozial-
berater*innen bringt.

8 / Alter schützt vor Beratung nicht

Immer mehr Menschen in
höherem Alter lassen sich beraten.
Beratung im Alter – Alter in
der Beratung: was es dabei zu
beachten gilt.

14 / Plädoyer für Authentizität: Sei du selbst!

Was macht Echtheit und
Originalität aus? Wie sehr lassen
wir uns von außen und von
Äußerlichkeiten prägen? Und wie
finden wir zu uns?

Fachgruppenobfrauen und Fachgruppenobmänner



Ing. Mag. Harald Zumpf
Fachgruppenobmann
Burgenland



Irene Mitterbacher
Fachgruppenobfrau
Kärnten



Robert Pozdena
Fachgruppenobmann
Niederösterreich



Mag. Franz Landerl
Fachgruppenobmann-Stellvertreter
Oberösterreich



Eva Hochstrasser
Fachgruppenobfrau
Salzburg



Andreas Herz, MSc
Fachgruppenobmann
Steiermark



Bernhard Moritz, MSc
Fachgruppenobmann
Tirol



KommR Susanne Rauch-Zehetner
Fachgruppenobfrau
Vorarlberg



Mag. Harald Janisch
Fachgruppenobmann
Wien

www.lebensberater.at

LSB: GEFRAGT UND GEFORDERT



Man muss nicht krank sein, damit einem das Leben, bodenständig formuliert, um die Ohren fliegt. Es kann jeden und jede treffen: der Einbruch einer Krise ins Leben. Letzten Endes können Krisen aber auch gesunde Menschen krank machen. Bisweilen anfangs noch unscheinbare individuelle Krisen können sich zu gefährlichen persönlichen Lebens- und Gesundheitskrisen auswachsen. Doch auch die großen, globalen Krisen können dramatische Spuren in unserem individuellen Leben hinterlassen; nicht nur durch ihre physischen und materiellen Auswirkungen im weitesten Sinn, sondern auch dadurch, dass sie einen Schatten auf unser Leben werfen: Ängste bis hin zu Depressionen, eine aus Gefühlen der Ohnmacht und Hoffnungslosigkeit gespeiste Agonie, begleitet von letztlich (selbst)zerstörerischen Fluchtvarianten wie Sucht und Aggression, Konflikte, die sich zuspitzen (oder die zugespitzt werden); psychosoziale Wirkungstreffer, die sich schließlich in körperlich-gesundheitlichen Beeinträchtigungen manifestieren.

Wir werden gerade Zeugen – und damit in nicht wenigen Fällen auch Opfer – einer in der Lebensspanne der meisten Zeitgenoss*innen wenigstens in unseren Breiten noch nicht erlebten und auch kaum mehr für möglich gehaltenen Krisenhaftigkeit des Lebens. Virus, Krieg, Klima – mit all den Folgen und Auswirkungen. Was uns die vergangenen Jahre seit dem Auftauchen des Coronavirus gelehrt haben: dass es kein Davonlaufen, kein Sich-Verstecken, auch kein Durchtauchen gibt – sondern dass uns nichts anderes übrig bleibt, als uns diesen Krisen zu stellen. Das soll kein Aufruf zur Schicksalsergebenheit sein. Im Gegenteil: Es steht uns frei und es erweist sich immer mehr als strategisch überlebensnotwendig im Sinne eines Lebens, wie wir es uns wünschen, solchen Entwicklungen – auch scheinbar Übermächtigem, kaum zu Beeinflussendem – begegnen zu können, soweit uns das vor einem persönlichen Horizont eben möglich ist; uns nicht unterkriegen, uns eben nicht krank machen zu lassen.

Als Lebens- und Sozialberater*innen – in allen unseren drei Wirkungsbereichen, nämlich der psychosozialen, der Ernährungs- und der sportwissenschaftlichen Beratung – sind wir heute gefragt wie noch nie zuvor in der Geschichte unseres Berufs; gefragt und gefordert. Gefragt, weil wir diejenigen sind, die mit ihrer Expertise und ihrer Erfahrung maßgeblich dazu beitragen, dass Menschen in die Lage versetzt werden, mit Belastungen und Krisen umzugehen und – im Rahmen des Menschenmöglichen – fertigzuwerden; und weil wir diejenigen sind, die für sich in Anspruch nehmen können, im Bemühen um Gesundheit, Wohlbefinden, Lebenschancen und Glück so früh anzusetzen wie kein benachbartes Berufsfeld. Selbstermächtigung, Resilienz – das sind Lebensressourcen von Individuen und Gruppen, die sich (auch und ganz wesentlich) aus unserer Arbeit speisen. Gefordert sehen wir uns auch insofern, als es durchaus eine Herausforderung darstellt, unseren Leistungen inmitten eines nach wie vor auf Reparaturmaßnahmen zugeschnittenen („Gesundheits-„)Systems die ihnen zustehende Geltung zu verschaffen.

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

Andreas Herz, MSc, Obmann des Fachverbands Personenberatung und Personenbetreuung

Beiträge und Anregungen an: lebe@cfauland.at

INHALT



06 LSB IM GESPRÄCH

Welche Motive stehen hinter der neuen LSB-Ausbildungsverordnung für die psychosoziale Beratung? Was bringt sie praktizierenden und angehenden Lebens- und Sozialberater*innen? Im Gespräch: der Obmann des Fachverbands Personenberatung und Personenbetreuung, Andreas Herz, MSc.



08 EINE FRAGE DES ALTERS?

Beratung im Alter – Alter in der Beratung: Demografischer Wandel und steigende Lebenserwartung lassen das Durchschnittsalter steigen. Zusätzlich hat das Bild des Alters einen Strukturwandel erfahren. Und die ältere Generation zeigt immer mehr Bereitschaft, Beratung in Anspruch zu nehmen.

12 NATURGESTÜTZTE BERATUNG

Natürliche Wege zum Ziel: Gerade in Lebenskrisen und vor einschneidenden Richtungsveränderungen kann Beratung in natürlicher Umgebung – naturgestützte Intervention – neue Wege aufzeigen und Kraft für den Richtungswechsel geben.

14 WEGE ZUR AUTHENTIZITÄT

Was macht Echtheit, Selbstsein, Originalität aus? Wie sehr lassen wir uns von außen und von Äußerlichkeiten prägen? Zu sich selbst, seinen Stärken und Schwächen stehen – was bedeutet das? Plädoyer für den Mut „selbst zu sein“.

18 SCHWEINEHUND & CO

Innerer Widerstand, Selbstzweifel, nagende Gedanken, Ablehnung, Selbstkritik, Schuldzuweisungen & Co: Kennen Sie das Gefühl des Widerstandes, wenn „es“ sich nicht stimmig anfühlt? So gehen Sie mit Ihrem Widerstand um, so meistern Sie Ablehnung und Kritik.



20 BEGLEITUNG IN DER TRAUER

Verluste in der frühesten Lebenszeit sind eines der Themen in der Trauerbegleitung durch spezialisierte Lebens- und Sozialberater*innen. Zur Bedeutsamkeit psychosozialer Beratung im Fokus pädiatrischer Palliative Care.

23 LEBENSLANGE LIEBE

In Partnerschaften sehnen sich Menschen nach Liebe, Sicherheit und Nähe. Gleichzeitig erleben viele Paare immer wiederkehrende negative Interaktionsschleifen, die in Distanz und Vorwürfen enden. Das geht auch anders, ist die Paarberaterin Nicole Katzenschlagler überzeugt.

26 DIE SPALTUNG DER GESELLSCHAFT

Kann der philosophische Dialog Brücken schlagen? Eine entwicklungspsychologische Betrachtung zu persönlichen und gesellschaftlichen Spaltungstendenzen und deren Herkunft. Der Lebensberater und OÖ-Fachgruppen-Obfraustellvertreter Franz Landerl im Dialog mit dem Psychotherapeuten und Lebensberater Günther Bliem.



31 LOSLÖSUNG VON DEN ELTERN

Aus Liebe handeln – statt aus Angst zu reagieren: Einen Aufbruch in eine neue familiäre Beziehungskultur, einen Aufbruch in einen emotionalen & familiären Klimawandel – das verspricht das Konzept der Entelterung.

36 UNTREUE & LIEBESAFFÄREN

Nur wenige bekommen die Liebe, nach der sie sich sehnen. Und noch weniger wissen, wie man die Liebe, die man bekommt, annimmt. Untreue und Affären können auch als Beziehungssignale verstanden werden, behauptet die Ehe- und Familienberaterin Raluca Lechner.

40 EIN UPGRADE FÜR DIE SUPERVISION

Erfolgreiche Supervision in einer sich ständig ändernden Wirtschaftsumgebung: Am Supervisions-Institut Linz bieten drei Expertinnen Ausbildungen und Upgrades an und stellen dabei einen direkten Bezug zur Arbeits- und Unternehmenswelt her.



43 AUS DER BERATERKISTE

Gemeinsam sind Christina Freund und Markus Neuhauser die „Beraterkiste“ – ein Podcast-Format für Lebens- und Sozialberater*innen auf Spotify & Co. Hier lassen sie LEBE-Leser*innen hinter die Kulissen blicken. In dieser Ausgabe: Arbeiten zu zweit – Fluch oder Segen?

46 HERZGESUNDHEIT

Vorfälle mit Herzstillständen im Breitenwie im Hochleistungssport lassen nachdenken. Was man als Freizeitsportler zur Herzgesundheit beachten sollte, haben wir beim Sportkardiologen Manfred Wonisch erfragt. Vom Wunderwerk in der linken Brust.



50 ERGÄNZEN, WAS FEHLT

Vitamine, Mineralstoffe & Co: Was in Pillen- und Pulverform daherkommt, wird von manchen kritisch gesehen. Bei Mikronährstoff-Ergänzungen lohnt sich aber ein genauere Blick – speziell auch für sportliche aktive Menschen.

54 BUNDESLÄNDER-SCHAUFENSTER

Seit November 2021 läuft die Kooperation zwischen dem Radteam von Hrinkow Bikes und der Berufsgruppe der oberösterreichischen Lebens- und Sozialberatung – ein erstes rundum positives Resümee vonseiten der Radprofis.

IMPRESSUM

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

Redaktionelle Betreuung: Dr. Wolfgang Wildner

Layout, Grafik und Illustrationen (Porträts):

DI (FH), B.A. Irene Fauland, kreativnetzwerk.at

Druck: Druckhaus Thalerhof GesmbH

Fotos: Falls nicht anders angeführt

Fotos von Adobe Stock (S. 5, 7, 9, 18, 20, 26, 31-34, 42, 46, 49, 50, 5), shutterstock (10, 48) und pexels.com (S. 1, 12, 14, 17, 23, 25, 36, 53).



EIN FROHES, FRÖHLICHES
Weihnachtsfest
UND EIN GESUNDES,
FRIEDLICHES,
GLÜCKLICHES **Jahr**
2023 WÜNSCHEN
IHNEN

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

KLARE AUFWERTUNG FÜR PSYCHOSOZIALE BERATUNG

Andreas Herz, Obmann des Fachverbands Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Österreich, zur neuen Zugangsverordnung für das Gewerbe der Lebens- und Sozialberatung (LSB).



Offiziell firmiert sie unter dem Titel „116. Verordnung der Bundesministerin für Digitalisierung und Wirtschaftsstandort über die Zugangsvoraussetzungen für das reglementierte Gewerbe der Lebens- und Sozialberatung (Leben- und Sozialberatungs-Verordnung)“, bezeichnet wird sie abgekürzt in der Regel als LSB-Zugangsverordnung oder LSB-Ausbildungsverordnung. In Kraft gesetzt wurde sie am 21. September 2022. Sie regelt und beschreibt die Zugangsvoraussetzungen zum Gewerbe der Lebens- und Sozialberatung (psychosoziale Beratung) neu. Federführend mitverantwortlich für die Realisierung dieses wichtigen LSB-Leuchtturmprojekts war Andreas Herz, MSc, in seiner Funktion als Obmann des Fachverbands „Personenberatung und Personenbetreuung“ in der Wirtschaftskammer Österreich. Im Gespräch geht Herz auf die Beweggründe hinter den Bestrebungen zur Neuordnung des Gewerbezugangs ein und berichtet über erstes Feedback.

Herr Herz, im Vorfeld gab es ja auch kontroversielle Standpunkte zur neuen Zugangsverordnung. Wie beurteilen Sie die ersten Reaktionen jetzt nach dem Inkrafttreten?

ANDREAS HERZ: Soweit es in dieser kurzen Zeit schon Aussagekraft besitzt, fällt das Feedback unter unseren Mitgliedern quer durch Österreich bislang sehr positiv, ja, ich möchte fast sagen begeistert aus. Ich nehme einen Schub wahr, der durch die Reihen der Lebens- und Sozialberater*innen und speziell natürlich der psychosozialen Beraterinnen und Berater geht, fast so etwas wie eine Aufbruchstimmung. Die neue Ausbildungsverordnung wird vom ganz überwiegenden Teil unserer Mitglieder in allen Altersbereichen, ganz besonders aber von den Jüngeren unter uns offenbar als das bewertet, als was sie gedacht ist: als ein bedeutender Schritt zur Aufwertung des Berufsbildes und als notwendige Voraussetzung nicht nur zur Wahrung, sondern zur Erweiterung der beruflichen Möglichkeiten und Chancen unserer Mitglieder. Das positive Feedback freut mich und bestätigt den Weg, den wir gemeinsam zurückgelegt haben. Es ist ja nicht so, dass diese Neuordnung

jetzt plötzlich aus dem Hut gezaubert wurde. Bereits unter meinen Vorgängern in der Interessenvertretung wurden seit vielen Jahren – durchaus im Bewusstsein der Notwendigkeit einer solchen Weiterentwicklung – immer wieder Anläufe in diese Richtung unternommen. Nun ist es uns eben gelungen, Nägel mit Köpfen zu machen. Und darin sehe ich ja auch meine Aufgabe: unseren Mitgliedern, den Lebensberaterinnen und Lebensberatern in allen drei Fachbereichen, der psychosozialen, der sportwissenschaftlichen und der Ernährungsberatung, möglichst optimale Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Berufsausübung zu sichern.

Sind, was die von Ihnen angesprochenen beruflichen Möglichkeiten betrifft, bereits Effekte wahrzunehmen?

HERZ: In der Tat bemerken wir jetzt schon, dass wir in der Interessenvertretung, etwa bei Gesprächen mit Vertreterinnen und Vertretern öffentlicher Körperschaften, wenn es z. B. um die Berücksichtigung bei Projekten und Ausschreibungen geht, mit der neuen Zugangsverordnung besser durchdringen und uns damit leichter tun werden, den berechtigten Interessen unserer Mitglieder Geltung zu verschaffen.

Wo spießte es sich bislang und wie bewerten Sie die Situation mit der neuen Verordnung?

HERZ: Natürlich hatten benachbarte Berufsgruppen in einem zunehmend kompetitiven Umfeld rund um psychische und physische Gesundheit kein besonderes Interesse, unsere Tätigkeit und unseren USP im hellsten Licht erstrahlen zu lassen. Rund um uns wurden und werden zudem, etwa mit dem Psychologengesetz und nun mit dem Psychotherapiegesetz, Fakten geschaffen. Mit einer Ausbildungsbeschreibung, die aus den Anfängen unseres Berufs stammte und seither nicht mehr angepasst wurde, hatten wir solchen Bestrebungen zunehmend weniger entgegenzusetzen. Es war hoch an der Zeit, das Heft in die Hand zu nehmen. Mit der neuen Zugangsverordnung laufen solche Versuche der Abwertung unserer Berufs über das Argument einer geringwertigen Ausbildung nun definitiv ins Leere. Damit ist der Lebens- und Sozialberatung nun nicht mehr beizukommen.

Was „kann“ die neue Zugangsverordnung?

HERZ: Sie bewirkt eine klare Aufwertung. Wir sind jetzt, was unser Ausbildungscurriculum betrifft, unbestritten auf Augenhöhe etwa mit Sozialarbeiter*innen, Psycholog*innen und anderen Berufsfeldern, mit denen wir in einem Wettbewerb stehen. Das Curriculum ist nun in all seinen Teilen ausformuliert. Es ist dabei nicht überladen, sondern ausgewogen, orientiert sich am aktuellen Stand der Wissenschaften und beschreibt – im Sinne einer fundierten Basisausbildung – Kompetenzen und Fähigkeiten, die unter den heutigen Bedingungen für die Ausübung einer so hochwertigen und verantwortungsvollen Tätigkeit in einem sensiblen Umfeld unabdingbar sind. Eine weitere Aufwertung erfährt die psychosoziale Beratung durch die mit der neuen Zugangsverordnung einhergehenden Befähigungsprüfungsordnung. Der erfolgreiche

Abschluss des Lehrgangs mit schriftlicher und mündlicher Befähigungsprüfung wird nun mit dem offiziellen Gütesiegel „Staatlich geprüft“ zertifiziert. Auch das hebt uns auf ein neues Level.

Müssen LSB, die noch nach der „alten“ Verordnung ins Gewerbe eintraten, Nachteile in Kauf nehmen?

HERZ: Nein, im Gegenteil: Sie profitieren von der generellen Aufwertung des Berufsbildes. Im Übrigen ist aus dem Gewerbeschein gar nicht abzulesen, ob der Eintritt ins Gewerbe unter der alten oder der neuen Verordnung erfolgte. Für Lebensberater*innen in Ausbildung gibt es entsprechende Übergangsregelungen.

Für „bestehende“ Lebensberater*innen mit vollem Gewerbeumfang und Berufspraxis wurde zudem bei Interesse ein vereinfachter Zugang zum Staatlich-geprüft-Siegel über eine ausschließlich mündliche Prüfung geschaffen. An der Gewerbeordnung selbst ändert sich nichts. Auch die Expert*innenpools bleiben wie gehabt bestehen. Und noch ein Aspekt: In einer Zeit, in der tendenziell Zugangsbeschränkungen eher zu Fall gebracht werden, gelingt es mit der neuen Verordnung, das Gewerbe der Lebens- und Sozialberatung gegenüber solchen Tendenzen der Einebnung nachhaltig abzusichern: im Interesse jener, die diese Ausbildungswege auf sich genommen haben, um in diesem lohnenden Beruf tätig sein zu können.



Kompakt informiert

Informationen über die neue LSB-Zugangsverordnung inkl. Befähigungsprüfungsordnung, detaillierter Curriculumsstruktur, exemplarischem Rahmencurriculum sowie dem Anrechnungs- bzw. Validierungsprozess bietet ein E-Book, das auf der Homepage der österreichischen Lebens- und Sozialberatung zum Download bereitsteht:

www.lebensberater.at

BERATUNG IM ALTER - ALTER IN DER BERATUNG

Demografischer Wandel und steigende Lebenserwartung führen dazu, dass das Durchschnittsalter in unserer Gesellschaft immer weiter steigt. Zusätzlich hat das Bild des Alters einen Strukturwandel erfahren. Begriffe wie „dritte Lebenshälfte“ drücken auch sprachlich den veränderten Umgang aus. Damit einhergehend zeigt die ältere Generation heute eine größere Bereitschaft, Beratung in Anspruch zu nehmen.

VON ERNST HIRNSCHAL *

Einsichten der Gehirnforschung haben zur Erkenntnis der fortwährenden Plastizität unseres Gehirns beigetragen. Lernen, Wachstum und Veränderung sind demnach bis ins hohe Alter möglich. In Verbindung mit der zunehmenden Bereitschaft der älteren Generation, Beratung in Anspruch zu nehmen, heißt es, sich mit den spezifischen Bedürfnissen dieser Gruppe auseinanderzusetzen.

In diesem Artikel sollen gezielte Blicke sowohl auf die möglichen Ansprüche dieser Gruppe von Klient*innen geworfen werden als auch einige Anforderungen an uns Berater*innen im Zusammenhang mit den genannten Ansprüchen skizziert werden. Neben theoretischen Aspekten rund um das Thema Alter werden mögliche Besonderheiten im Zusammenhang mit der Beratung älterer Klient*innen ebenso zur Sprache kommen wie der Hinweis auf alter(n)spezifische Beratungsthemen.

ALTER UND ALTERN

Alter ist eine der sechs zentralen Diversitätsdimensionen. Altern ist der fortwährende Prozess des Älterwerdens, der mit der Geburt beginnt und mit dem Tod endet. Während dieses Prozesses kann man jeweils ein bestimmtes Alter benennen. Es gibt vier verschiedene Möglichkeiten Alter zu betrachten:

- » **kalendarisches (oder chronologisches) Alter:** wird von Geburt an gezählt und hat gewisse juristische Implikationen, ist aber grundsätzlich nicht so bedeutsam, obwohl große Aufmerksamkeit auf dieses Maß des Alters gelegt wird.
- » **biologisches Alter:** ist einerseits genetisch bedingt und gleichzeitig in hohem Maß von der individuellen Lebensweise abhängig (jemand führt ein intensives Leben) sowie von Ernährung, Sport, Stress usw.
- » **subjektives (oder psychologisches) Alter:** wie jemand den eigenen Zustand empfindet, unabhängig vom tatsächlichen (kalendarischen oder biologischen) Alter – „man ist so alt, wie man sich fühlt“.
- » **soziales Alter:** die gesellschaftlich verankerten Zuschreibungen und/oder Erwartungen, die an Bewertungen des Verhaltens bei bestimmten kalendarischen Altern verknüpft sind. Dieser Altersaspekt hat enorme Auswirkungen (Stichwort Altersdiskriminierung), weil soziale Rollen in engem Zusammenhang mit beruflicher Tätigkeit stehen.

Als Berater*in sollten wir daher immer daran denken, dass im Hinblick auf die verschiedenen Blickrichtungen auf das Alter sowohl bei ein und derselben Person als

auch zwischen Personen gleichen Alters eine große Bandbreite vorhanden ist. Im Prozess des Alterns finden fortwährend Veränderungen statt, wobei grob gesagt mit steigendem kalendarischen Alter Fähigkeiten, Kompetenzen, Eigenschaften im körperlichen Bereich eher abnehmen, im psychischen Bereich eher gleich bleiben und im geistig-sozialen Bereich eher zunehmen.

Mit Alter meinen wir aber auch (wie im Titel dieses Artikels) speziell den Abschnitt des höheren Lebensalters. Um die Voraussetzungen für eine gelingende Beratung älterer Menschen zu schaffen, sollten im Vorfeld einige Themenbereiche persönlich reflektiert werden:

1. Wie sehen meine persönlichen Modelle eines höheren Lebensalters aus? Welche Vorbilder in Bezug auf ein solches Alter habe ich?
2. Welche Kenntnisse habe ich über die Lebenswelten älterer Menschen? Wie sehr beeinflusst das Defizitmodell des Alters unser aller Leben?

3. Was weiß ich über die spezifischen Lebenshintergründe älterer Klient*innen? Welche Vorstellungen habe ich von deren kulturellen und historischen Einflüssen im Kontinuum von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft?
4. Welche Vorteile genießen ältere Menschen – welche Nachteile müssen sie in Kauf nehmen? Was sind Vorurteile älteren Menschen gegenüber und wie stehe ich persönlich dazu?

DIE BEGEGNUNG

All das vorher Gesagte hilft, der Begegnung mit der älteren Person einen guten Start zu verschaffen. Auf eventuell vorhandene Beeinträchtigungen bereite ich mich vor, indem ich bei Bedarf z.B. Sprechtempo, Lautstärke, aber auch Pausenbedarf oder die Notwendigkeit körperliche Unterstützung im Auge behalte, ohne dabei zu vergessen, dass die Schwelle zu einer empfundenen Bevormundung recht schmal sein kann.

Wie auch in allen anderen Beratungssituationen ist der „Überweisungskontext“ bedeutsam. War es der eigene



* **ERNST HIRNSCHAL, MEd.** Geragoge, Unternehmensberater, Dipl. Lebens- und Sozialberater, www.hirnschal.at

Im Prozess des Alterns finden fortwährend Veränderungen statt, wobei grob gesagt mit steigendem kalendarischen Alter Fähigkeiten, Kompetenzen, Eigenschaften im körperlichen Bereich eher abnehmen, im psychischen Bereich eher gleich bleiben und im geistig-sozialen Bereich eher zunehmen.

Wunsch nach Beratung oder der Wunsch Angehöriger? Eine besondere Rolle könnte die Scham spielen, sich dem Nachlassen der eigenen Kräfte oder der deutlichen Einschränkung von Möglichkeiten stellen zu müssen. Anders als sonst ist damit zu rechnen, dass nicht die gleiche Kontinuität der Beratung gegeben ist und viel-

leicht auch keine langfristigen Pläne gemacht werden. Wenn betagte Klient*innen Beratung in Anspruch nehmen, dann ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass Beraterin oder Berater deutlich jünger sind als ihr Gegenüber. Dabei können auf beiden Seiten möglicherweise Übertragungsphänomene auftreten, die in die Beratungssituation hineinspielen und daher beachtet werden sollten.

» **Auf Klient*innen-Seite:**

Rollenumkehr: „Ich bin viel erfahrener, was will sie/er mir schon erklären?“

Erziehung: „Als Kind hätte ich mit Vater/ Mutter nicht so reden dürfen.“

Vergangenheit: „Eine solche Tochter/einen solchen Sohn hätte ich auch gerne gehabt.“

» **Auf Berater*innen-Seite:**

Erinnerungen: „Sie/Er erinnert mich an meine (Groß-)Mutter/meinen (Groß-)Vater.“

Schicksal: existenzielle Themen, die mich in Zukunft genauso betreffen können

Es erleichtert den Umgang mit schwierigen Situationen, wenn ich daran denke, dass Alter enorme Vielfalt bedeutet und es keine Norm gibt, ob sich jemand eher zurückzieht oder das Leben aktiv bestreitet. Ich darf mir als Berater*in und auch den Klient*innen zugestehen, dass wir beide tatsächlich andere Erfahrungshorizonte haben und in verschiedenen Lebenszyklen stehen. Das hindert mich nicht, mich auf das, was ist, zu konzentrieren und die Person hinter dem aktuellen Befinden zu erkennen. Auf diese Weise darf ich Zeug*in eines reichen gelebten Lebens sein und kann auch unterstützen, dass Entwicklung (unter Wahrung der Grenzen der Gestaltungsmöglichkeiten) bis zum Tod möglich ist.

MÖGLICHE BERATUNGSTHEMEN

Mit dem Erreichen eines höheren Lebensalters ergeben sich spezifische Situationen, die dazu führen können, Beratung in Anspruch zu nehmen:

- » Trauer über persönliche Verluste (gilt auch für Tiere)
- » Gebrechlichkeit, Krankheit, Schmerzen, Behinderung

- » Rückgang sozialer Kontakte, Isolation, Einsamkeit
- » Generationenkonflikte
- » Sexualität im höheren Alter (Tabu Homosexualität)
- » Verlust der selbstständigen Lebensführung (Abhängigkeit von anderen)
- » Tod und Sterben
- » Beratung Angehöriger im Zusammenhang mit den genannten Themen

Auch in Anbetracht der aufgezählten möglichen Beratungsanlässe gilt es noch einmal zu betonen, dass hohes kalendarisches Alter nicht gleichzusetzen ist mit Krankheit. Es gibt daher auch noch andere Beweggründe im Alter professionelle Begleitung in Anspruch zu nehmen. Für manche stellt sich z.B. die Frage einer Neuorientierung nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben. Vielleicht möchte jemand das gelebte Leben bilanzieren und sogar für die Nachwelt dokumentieren. Der Wunsch, ein Seniorenstudium zu beginnen, kann ebenfalls Anlass sein, sich im Vorfeld beraten zu lassen, um möglichen Lernhindernissen zu begegnen.

In unserer heutigen Gesellschaft genießen viele ein langes Leben. Wir psychosoziale Berater*innen können mit unserem reichen Wissen über Alter und Altern der „dritten Lebenshälfte“ noch eine zusätzliche Aufwertung geben.



Literaturhinweise:

- » *Andreas Kruse, H.-W. Wahl* (2010). Zukunft Altern. Individuelle und gesellschaftliche Weichenstellungen. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.
- » *Friedrich-Hett, T., Artner, N., & Ernst, R. A.* (2014). Systemisches Arbeiten mit älteren Menschen. Konzepte und Praxis für Beratung und Psychotherapie. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- » *Hans-Werner Wahl* (2017). Die neue Psychologie des Alterns. Überraschende Erkenntnisse über unsere längste Lebensphase. München: Kösel-Verlag.
- » *Meinolf Peters* (2006). Psychosoziale Beratung und Psychotherapie im Alter. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- » *Silke van Dyk* (2015). Soziologie des Alters. Bielefeld: transcript Verlag



„NATÜRLICHE“ WEGE ZUM ZIEL

Gerade in Lebenskrisen und vor einschneidenden Richtungsveränderungen kann Beratung in natürlicher Umgebung – naturgestützte Intervention – neue Wege aufzeigen und Kraft für den Richtungswechsel geben.

VON CHRISTINE PLOCEK *

Selten verläuft ein Lebensweg geradlinig. Impulse können – gewollt oder ungewollt – eine Richtungsänderung erforderlich machen. Das kann durch berufliche Veränderung (Beförderung, Kündigung, ein interessantes Jobangebot ...) geschehen. Im privaten Bereich kann der Auslöser ein Wechsel in der Partnerschaft/Freundschaft, der Auszug eines Kindes oder auch die unvermutete Entdeckung eigener, verborgener Persönlichkeitsanteile sein.

Bei kleinen, alltäglichen Veränderungen stellen wir uns ganz einfach, mitunter sogar unbewusst auf die neue Situation ein und nehmen, falls nötig, eine Richtungsänderung vor. Handelt es sich jedoch um ein größeres Ereignis oder sind die äußeren Umstände ohnehin bereits angespannt, kann uns das schon einmal überfordern.

Betroffene haben dann oft das Gefühl, den Boden unter den Füßen verloren zu haben, orientierungslos zu sein und sich in ihrem eigenen Leben nicht mehr zurechtzufinden. So eine Krise kann es erforderlich machen, seinen weiteren Lebensweg neu zu planen, um wieder seine Richtung zu finden. Bei dieser Neuorientierung bietet die naturgestützte Intervention eine starke Unterstützung.

POSITIVER EINFLUSS

Machen wir uns unsere eigenen Ressourcen und Fähigkeiten bewusst. Die Natur bietet uns die optimale Umgebung, um mit uns selbst Kontakt aufzunehmen. Die vielfältigen Eindrücke, die wir bei einem Aufenthalt draußen wahrnehmen, helfen uns, mehr Gelassenheit und Sicherheit zu erlangen und verbessern dadurch unser Selbstbewusstsein und unsere Kompetenz. Sobald wir die Natur zu einem Teil unseres Entwicklungsprozesses machen, werden ihre Kraft und ihr positiver Einfluss uns in vielerlei Hinsicht unterstützen. Aus diesem Grund ist die natürliche Umgebung ein unverzichtbarer Bestandteil meiner Beratung – bei Bedarf auch mit „tierischer“ Unterstützung.

Ich selbst habe, teilweise im Unterbewusstsein, in meinem ganzen Leben die positive Wirkung der Bewegung in natürlichen Lebensräumen auf mich wahrgenommen. Daher habe ich – nach einigen Umwegen – zusätzlich

zur LSB-Ausbildung die Trainerinnenausbildung der Österreichischen Gesellschaft für Natur- und Tiergestützte Therapie (ÖGTT) absolviert. Das lateinische Wort *Semitae*, welches ich für mein Beratungsangebot gewählt habe, bedeutet „Wege“ und symbolisiert, dass es oft mehrere Wege zum Ziel gibt. Der Name soll uns bewusst machen, dass es – im Leben und in der Natur – oft mehrere Möglichkeiten gibt, ein gestecktes Ziel zu erreichen.

„Ich selbst habe, teilweise im Unterbewusstsein, in meinem ganzen Leben die positive Wirkung der Bewegung in natürlichen Lebensräumen auf mich wahrgenommen. Daher habe ich – nach einigen Umwegen – zusätzlich zur LSB-Ausbildung die Trainerinnenausbildung der Österreichischen Gesellschaft für Natur- und Tiergestützte Therapie (ÖGTT) absolviert.“

DAS ZIEL IST DER ANFANG

Um einen Weg zu planen, brauchen wir zunächst ein – realistisches – Ziel. Das ist bei der Planung unseres „Lebensweges“ genauso erforderlich wie bei einer Wanderung. In einer Krise ist sich der Mensch häufig seiner Ziele nicht bewusst, daher ist es der erste Schritt, sich darüber klar zu werden, wohin der Weg führen soll. Das bestimmt der jeweilige Klient, die Klientin selbst. Die genaue Definition und, falls nötig, auch die Suche und Erkennung des persönlichen Zieles ist der erste Schritt auf dem Weg. Schon dabei bietet unsere – evolutionär betrachtet – natürliche Umgebung viele Möglichkeiten, eigene Wünsche und vorhandene Ressourcen zu entdecken.

Ist das Ziel definiert, ist der nächste Schritt, die möglichen Wege dorthin mit ihren unterschiedlichen Herausforderungen und auch Unterstützungsmöglich-

keiten zu visualisieren. Das funktioniert ebenso wie bei der Planung einer Wanderung und macht die Route „greifbar“ und leichter einzuschätzen. Eine Einteilung in Etappen macht den Weg zusätzlich überschaubar. Auch die Seitenwege, Alternativrouten, Engpässe und – eventuell falschen? – Abzweigungen können Klientinnen und Klienten hier sehr gut einzeichnen. Auf dieser „Road Map“ können Klientinnen und Klienten in weiterer Folge ihre realen Fortschritte markieren und somit sehr einfach die Einhaltung des eigenen (Zeit-) Planes überprüfen

BERATUNG IN NATÜRLICHER UMGEBUNG

- » Stress hindert uns in vielen Fällen daran, unsere eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. Schon ein kurzer Spaziergang in natürlicher Umgebung kann Stress deutlich reduzieren, wie eine Studie der US-amerikanischen Universität Michigan zeigt. Demnach genügen 20 Minuten im Grünen, um das Level an Stresshormonen merklich zu vermindern. Die Forscher sprechen im Fachmagazin „Frontiers in Psychology“ daher von einer „Naturpille“.
- » Leichte körperliche Bewegung regt auch die geistige Beweglichkeit an. Gesundheit und Wohlbefinden unterstützen auch unsere mentale Kapazität.
- » In Japan ist das „Shinrin-Yoku“, also das „Baden im Wald“ Teil der staatlichen Gesundheitsversorgung, „Waldmedizin“ ist seit 2012 ein eigener Forschungszweig an japanischen Universitäten.

Die natürliche Umgebung macht es uns leichter, mit unseren Bedürfnissen und Wünschen in Kontakt zu treten. Der Autor Clemens G. Arvay schreibt in seinem Buch „Der Biophilia Effekt“: „Es ist überhaupt kein Wunder, dass sich unser Reptiliengehirn und das limbische System in ihrer natürlichen Umgebung am besten zurechtfinden. Unser evolutionäres Zuhause ist die Natur.“



* **CHRISTINE PLOCEK**, Diplomierte Lebens- und Sozialberaterin, zertifizierte Trainerin der Gesellschaft für Tier- und Naturgestützte Therapie, geprüfte Wanderführerin des „Verbands alpiner Vereine Österreichs“, www.eselmobil.com, www.semitae.at



DER WEG ZU MEINER AUTHENTIZITÄT

Was macht meine Echtheit, mein Selbstsein, meine Originalität aus? Wie sehr lasse ich mich von außen und von Äußerlichkeiten prägen? Kriterien, die nicht nur für ein Bewerbungsgespräch entscheidend sein können. Ein Plädoyer für den Mut „selbst zu sein“.

VON AMELIE SANKTJOHANSER *

Authentizität ist nicht nur ein uralter Begriff, sondern hatte immer schon einen hohen Stellenwert. Wenn etwas für authentisch befunden wurde oder wird, hat es die Prüfung auf „Echtheit“, „Originalität“ bestanden. Da bei Objekten messbare Kriterien herangezogen werden können, ist diese „Prüfung“ bei ihnen leichter als bei uns Menschen.

Der Begriff Authentizität kommt vom griechischen *authentikos*, wobei „*autos*“ „selbst“ bedeutet und „*ontos*“ „sein“, das heißt, wir sprechen hier von „Selbst-Sein“. Für das „Selbst“ wiederum findet man unter anderem die Definition: „Es ist ein Konzeptsystem, das aus den Gedanken und Einstellungen über sich selbst besteht“ (Psy.Imu.de, Sitzung 8). „Sein“ wiederum wird auch mit „Existenz“ oder „Leben“ gleichgesetzt.

Wenn die Prüfung auf Authentizität bei Objekten leichter ist, woran wird dann bei uns Menschen unsere Echtheit, unser Selbstsein, unsere Originalität festgemacht? Anhand dessen, ob wir zu unseren Stärken und Schwächen, unseren Werten, unseren Zielen und Ideen, unseren Bedürfnissen und Emotionen, zu dem, was unser „Selbst“ ausmacht, stehen und wie wir dies in unserem Denken, Handeln und Fühlen gleichermaßen zum Ausdruck bringen.

Welche Gewichtung das Thema „Authentizität“ mit all den dazugehörigen Aspekten heute hat, lässt sich unter anderem daran erkennen, dass in den letzten drei Jahren allein bei Google der Begriff „Authentizität“ rund neun Millionen Mal mehr als zuvor gesucht wurde. Zu sich selbst, seinen Stärken und Schwächen stehen – was bedeutet das?

Die Herausforderungen, die an uns gestellt werden durch die sozialen Medien, die Digitalisierung und Globalisierung, Themen wie Gender Diversity, Rollenverteilung im privaten und beruflichen Dasein, Transsexualität, Erwartungshaltungen an unser Ausbildungsniveau, unsere Anpassungsfähigkeiten sowie an unser Selbstmarketing – also die optimale Darstellung meines Selbst, um erfolgreich zu sein –, lassen bei sehr vielen Menschen die Frage nach ihrer Authentizität, d.h. nach Unverfälschtheit, Glaubwürdigkeit, Zuverlässigkeit, nach ihrem Selbst aufkommen. Lasse ich mich im Wesentlichen vom außen, Äußerlichkeiten prägen oder haben meine Gedanken, Einstellungen und Handlungen für mich Gültigkeit?

Repräsentiere ich durch sie meine „Ich-Aspekte“, meine Werte, Ideen und Ziele? Selbst wenn ja, erlaube ich mir sie zu leben? Heute zählt Authentizität sogar zu einem beruflichen Einstellungskriterium – was, wenn ich bei dem Bewerbungsgespräch meine Stärken und Schwächen, meine Werte, meine Emotionen und Ziele zum Ausdruck bringe und dann genau wegen meiner Authentizität durchfalle, den Job nicht bekomme?

Welche Gewichtung das Thema „Authentizität“ mit all den dazugehörigen Aspekten heute hat, lässt sich unter anderem daran erkennen, dass in den letzten drei Jahren allein bei Google der Begriff „Authentizität“ rund neun Millionen Mal mehr als zuvor gesucht wurde. Zu sich selbst, seinen Stärken und Schwächen stehen – was bedeutet das?

Der Erforscher von Authentizität, Carl Rogers, meint zum Beispiel hierzu: „Authentizität findet sich in den immer wieder aktualisierenden Übereinstimmungen des Selbstkonzeptes mit gemachten Erfahrungen des eigenen Selbst wieder. Menschen verleugnen oder ignorieren eigene Gefühle, Meinungen und Werte, aus Angst, den Erwartungen anderer oder gesellschaft-

lichen Standards nicht zu entsprechen. Veränderung ist dann möglich, wenn Menschen Vertrauen in sich selbst, in ihre Gefühle und Werte entwickeln und danach leben lernen.“ (Die zwei Seiten der Authentizität“, Dipl. Psych. S. Draschil, Tagung Authentizität“ 13.11.2015). Dies bedeutet, „Authentizität“ ist nichts Statisches, sondern ein fließender Prozess, währenddessen wir unsere Stärken und Schwächen, Gefühle, unsere Gedanken- und Verhaltensmuster kennenlernen und unserem authentischen Ich entsprechend verändern können, sodass immer stimmiger die Facetten unseres Ichs zu einem „Ganzen“ werden.

Bleibt die Frage zu klären, wie kann man seine Ängste überwinden, Vertrauen in sich selbst so finden, dass ich meine Authentizität lebe bzw. die innere Freiheit erlange zu entscheiden, wann ich diese anpasse? Was braucht es hierzu? Dies bedarf der Ehrlichkeit mit sich selbst und anderen: Wann spiele ich eine Rolle, in welcher Umgebung und vor welchen Menschen und wann nicht? Mit wem vergleiche ich mich, wann will ich wie sein und warum? Stehe ich zu meinen Gefühlen und erlaube ich mir, diese auch anderen zu zeigen?

Es bedarf der Selbstreflexion: Welche Ziele möchte ich wirklich erreichen und welche glaube ich erreichen zu müssen? Was ist mir wirklich wichtig bzw. nicht und warum? Welche Überzeugungen lassen mich täglich so denken und handeln, wie ich es tue, sind es übernommene oder wirklich „meine“?

Es bedarf der Selbstreflexion: Welche Ziele möchte ich wirklich erreichen und welche glaube ich erreichen zu müssen? Was ist mir wirklich wichtig bzw. nicht und warum? Welche Überzeugungen lassen mich täglich so denken und handeln, wie ich es tue, sind es übernommene oder wirklich „meine“?

Und es braucht den Mut zu all dem, denn sein Selbst zu finden, zu ihm zu stehen und zu leben kann auch Verzicht auf bestehende Konzepte, Strukturen und Sicherheit, negatives Feedback, Verunsicherung,

Enttäuschungen, Verletzungen mit sich bringen. Im Positiven braucht es den Mut, die durch das Leben seiner Authentizität gewonnene Power, Unabhängigkeit, größere Nähe und tiefere Beziehungen zu Mitmenschen anzunehmen.

WIE DAS GEHT?

Oft heißt es „einfach machen“: einfach seine Ängste, sich lächerlich oder etwas falsch zu machen oder abgelehnt zu werden, überwinden und einfach ausprobieren, sich selbst zu leben. Z.B. in einer Umgebung, in der man nicht so bekannt ist und damit vermeintlich negative Konsequenzen weniger schwerwiegend für einen sind. Aber bin ich nicht gerade da nicht authentisch, gehe gegen mein Selbst, wenn ich meine Ängste ignoriere, statt sie anzunehmen und zu reflektieren? Kann ich nicht vielmehr über die Klärung der wahren Ursachen meiner Ängste, meiner Glaubenssätze und daraus resultierender Verhaltensmuster diese so nachhaltig lösen, dass ich nicht nur eine Stärkung meines Selbst erfahre, sondern darüber hinaus weitere zu meinem Selbst passende wahre Werte, Stärken und Überzeugungen entdecke und diese in mein Leben integriere?

WIE KÖNNTE DAS GEHEN?

Unsere Glaubenssätze, unsere Ängste und Konflikte sowie unsere emotionalen und körperlichen Symptome, die vielleicht unserer Authentizität „im Weg stehen“, sind eigentlich wertvolle Wegweiser hin zu einer persönlichen, sie ursprünglich auslösenden, tieferliegenden Thematik. Bei diesen Auslösern handelt es sich um Erfahrungen, die unsere persönlichen Grenzen überschritten und unsere Handlungsmöglichkeiten überfordert haben. Ist das, was man in dieser grenzüberschreitenden Situation gebraucht hätte, nicht möglich oder gesteht man es sich nicht zu, verletzen wir einen Teil unserer Persönlichkeit. In solchen Momenten, die einem in dieser Form nie wieder passieren dürfen und in denen man bewusst oder unbewusst alles tut, um solches zu vermeiden, bildet jeder von uns ganz individuell Gedankenmuster, die von da an unser Denken, Handeln und Fühlen beeinflussen. Sie bilden unsere Realität und wir lassen unser tägliches Tun und Erleben sowie deren Resultate hiervon entsprechend interpretieren.

Da jeder von uns die grenzüberschreitenden Momente ganz individuell erlebt, sind auch die daraus resultierenden Glaubenssätze ganz individuell. Dies erklärt die unterschiedlichen Gefühls- und Verhaltensmuster trotz gleicher Erfahrung. Sich wiederholende Gedankenmuster und hieraus resultierende Emotionen können letztendlich zu körperlichen und emotionalen Symptomen



führen, Konflikte in allen Lebensbereichen provozieren. Konflikte werden zudem durch Situationen provoziert, die wie ein Trigger wirken: Sie erinnern einen unbewusst an das zu vermeidende, grenzüberschreitende Erlebnis, was den Betroffenen dann zu einem – in der jetzigen Situation – unangepassten Denken, Fühlen und Verhalten veranlassen kann.

Und wo ist man bei all dem dann authentisch? Lebe ich entsprechend meinen Werten und Zielen, von denen ich überzeugt zu sein glaube, oder sind es die durch die grenzüberschreitenden Erlebnisse entstandenen Glaubenssätze, die mein Selbst dirigieren? Wie kann ich dies differenzieren und für mein Selbst zu einer authentischen Lösung kommen?

Sehen wir unsere Konflikte und unsere emotionalen und körperlichen Symptome weniger als Kontrahenten, sondern als Wegweiser hin zu der zu lösenden Thematik. Durch Erkennen dieser eigentlichen Ursache und Integration der Anteile, die von der grenzüberschreitenden Erfahrung heute noch für den Betroffenen so relevant sind, dass sie ihn täglich wie ein Motor am Laufen halten, fällt die Basis der hierdurch entstandenen Glaubenssätze weg. Der Motor kommt zum Stillstand. Durch Integration des auslösenden Ereignisses und der damit in Verbindung stehenden Emotionen muss ich nicht mehr all die Kraft zur Vermeidung einer vermeintlich gefährlichen Situation und zur Verdrängung meiner Gefühle aufwenden. Vielmehr steht mir diese nun zur Nutzung und Aufrechterhaltung meiner Ressourcen zur Verfügung. Angst und Vermeidungsstrategien verlieren ihre Wertigkeit. Wir erlangen den Freiraum, entsprechend unserem Ich zu denken und zu fühlen, unsere Glaubens- und damit Verhaltensmuster entsprechend unserer individuellen Persönlichkeit umzuwandeln, wir erhalten Klarheit darüber, welche Überzeugungen, Werte und Ziele unserem Ich wirklich entsprechen, wir

kommen zu unserer Authentizität und unserem ganzen Potenzial. Die hieraus erwachsende Stärke gibt uns das Vertrauen in uns, „selbst zu sein“.

Basierend auf der erlangten Authentizität und den davon geprägten Glaubenssätzen können wir diese mit Respekt und Achtsamkeit uns selbst und unserer Umwelt gegenüber in Taten umsetzen. Durch die Nachhaltigkeit der Integration und die darauf basierenden Veränderungen können sich Stress, Symptome und Konflikte auflösen.



* **DR.ⁱⁿ AMELIE SANKTJOHANSER**, Lebens- und Sozialberaterin in Aurach bei Kitzbühel sowie Ärztin, Therapeutin, Coach mit Praxis in München. „Arzt für Naturheilverfahren“, Psychosomatik, Trauma- und Familientherapeutin. Studium der Humanmedizin an der LMU München, praktische Ausbildungen in Gynäkologie, Chirurgie, Neonatologie, Psychiatrie und innerer Medizin in Deutschland, Großbritannien, den USA und der Schweiz, Promotion: Psychiatrie, LMU München; Ausbildungen: Traumatherapie (Dr. Peter Levine, USA), systemische Familientherapie und systemisches Coaching (Prof. Müller-Egloff, IFW München), Energiearbeit Dr. Bittscheidt, Bonn. Seit 1996 selbstständig in eigener Praxis tätig. Schwerpunkt: Psychosomatik, Systemische und Traumatherapie, Konfliktmanagement und Beratung mittels der eigens dafür entwickelten Arbeitsmethoden Transformation2be®, Remedien® und Pattern Coaching. www.dr-sanktjohanser.de



ABLEHNUNG UND KRITIK MEISTERN

Kennen Sie das Gefühl des Widerstandes, wenn „es“ sich nicht stimmig anfühlt? So gehen Sie mit Ihrem Widerstand um.

VON CLAUDIA TUREČEK *

Dieses unangenehme Gefühl in der Magen-gegend und diese Beklemmung. Die Kehle schnürt sich zu, Sie sind unruhig. Fragen schießen durch Ihren Kopf. Was ist nur los mit mir? Was passt denn nicht? Eine ablehnende Haltung sich selbst und dem Umfeld gegenüber macht das Meistern des Alltages mühsam und anstrengend. Als wäre dieses Gefühl nicht schon schlimm genug, kommen auch noch Selbstzweifel dazu, nagende Gedanken, Ablehnung, Selbstkritik und Schuldzuweisungen.

So erlebe ich Widerstand bei mir selbst und so in etwa beschreiben die Klienten in der Beratung ihren Gemütszustand. Alles in allem erzeugt Widerstand Blockaden und Unzufriedenheit mit sich und anderen. Bevor es aber darangeht, den Widerstand zu lösen, finde ich es unabdingbar herauszufinden, woher er kommt, welchen Ursprung er hat. Erst danach machen wir uns bereit, die Ablehnung und die meist damit verbundene Kritik zu meistern. Einverstanden?

Der Widerstand allgemein:

Der Widerstand im Allgemeinen tritt meist auf gegen Veränderungen. Man versteht darunter die Tendenz einer Person, sich Vorschlägen, Anordnungen (Macht) oder empfohlenen Handlungen zu verweigern (Reaktanz). Widerstand ist ein verbreitetes Phänomen bei Innovationen und Umstrukturierungsmaßnahmen, denn Veränderungen bedeuten immer ein mehr oder weniger großes Maß an Anpassungsleistung, Verunsicherung und Angst (Gewohnheit, Reaktanz, Innovation, Kreativität).

In der Psychotherapie werden drei Auslöser für Widerstand genannt:

1. Inhalte seelischen Materials, die nicht an die Oberfläche gelangen sollen
2. verwendete therapeutische Techniken und
3. die Person des Therapeuten, der Therapeutin.

Der Widerstand in der Psychoanalyse:

Der Begriff Widerstand wurde von Sigmund Freud eingeführt, als dieser versuchte, bei seinen Patient*innen vergessene Erinnerungen wiederzubeleben. Er stellt fest: Widerstand richtet sich gegen die Wiederbelebung schmerzlicher Vorstellungen und Affekte im Patienten bzw. in der Patientin (Verdrängungswiderstand, Abwehrmechanismen) und das Bewusstwerden unannehmbarer Triebregungen (Es-Widerstand). Der Übertragungswiderstand richtet sich quasi stellvertretend gegen den Therapeuten bzw. die Therapeutin und ist ursprünglich gegen andere Personen gerichtet.

Was Widerstand erzeugt, die Förderung von

Dissonanz:

Kennen Sie folgende Situationen? Haben Sie sich bei dem einen oder anderen selbst erkannt, sogar ertappt, oder haben Sie Folgendes bereits erlebt?

- » ins Frage-Antwort-Schema verfallen (Sie haben das Gefühl verhöhrt zu werden)
- » für eine bestimmte Veränderung argumentieren (Partei ergreifen)
- » die Expert*innenrolle einnehmen
- » kritisieren, beschämen, Schuld zuweisen
- » etikettieren
- » in Eile sein (zu schnell auf etwas konzentrieren)
- » Vorrang für die eigene Ansicht beanspruchen (der Besserwisser sein)

Was Widerstand löst, eine günstige Reaktion auf Widerstand:

Die folgende Auflistung enthält ein paar von mir ausgewählte Impulse, natürlich gibt es noch andere günstige Reaktionen auf den Widerstand.

- » (Selbst-)Reflexion
- » den Fokus verändern
- » umformulieren
- » Zustimmung einer Wendung (Beispiel: „Ich kann AUF KEINEN FALL mit meinem Mann reden.“ – die Wendung: „Ich kann DERZEIT NOCH NICHT mit meinem Mann reden.“ – MIT WEM DANN?)
- » Betonung der persönlichen Wahlfreiheit und Kontrolle, Kompetenz zusprechen

Ratgeber sind voll mit Tipps und Tricks, wie Sie Ihre inneren Widerstände bezwingen können, für mich persönlich und in meiner Arbeit mit Klienten haben sich folgende Impulse und Denkanstöße bewährt:

- » gegen Selbstzweifel: Noch bevor Sie etwas machen, stellen Sie sich die Frage, wie Sie es besser machen können. Wie oft habe ich den Satz gehört: „Ich weiß, dass ich es besser kann.“ Dann machen Sie es doch gleich besser. Vertrauen Sie sich. Was würden Sie jemandem anderen empfehlen, wie er es besser machen kann? Meist sind wir viel großzügiger mit unseren motivierenden Worten und Zuspruch, wenn es um andere geht.
- » für die Selbstreflexion: Prokrastinieren Sie noch, sprich, leiden Sie noch unter dem Phänomen des Aufschiebens? Fallen Ihnen 100 andere Dinge ein oder haben Sie einige gut durchdachte Ausreden parat, die noch viel wichtiger sind, als sich mit dem jetzt vorhandenen Widerstand auseinanderzusetzen? Was hält Sie auf? Was steht Ihnen im Weg?
- » Lassen wir die gute Fee arbeiten. Stellen Sie sich vor, Sie wären frei von Ihren Widerständen, Blockaden, Ablehnungen und Ihrem inneren Kritiker? Was könnten Sie nicht alles schaffen!

Zum Abschluss plaudere ich noch aus meinem persönlichen Nähkästchen. Bemerke ich einen Widerstand in mir, halte ich mittlerweile schnell inne und frage mich: Was könnte die Ursache für meine Auflehnung sein, wieso meldet sich mein Bauchgefühl mit schrillen Alarmsirenen? Da ich einiges an Selbstbeschäftigung mit mir, meinen Werten und damit, was mir wichtig ist, hinter mir habe, komme ich meistens schnell auf den wahren Grund meines Widerstands.

In der Praxis:

Was mir praktisch hilft, wenn nicht viel Zeit für meine Selbstreflexion bleibt, ist, bewusst Ja zum Widerstand zu sagen, ihn jedoch für den Moment einfach mal beiseitezuschieben und ins Tun zu kommen. Ich besänftige meinen inneren Kritiker und mache einen Deal.

Wenn ich nach 2 bis 3 Minuten immer noch einen großen Widerwillen verspüre, wiederhole ich die Selbstreflexion und gehe dem Ganzen intensiver nach. Bei Aufgaben wie zum Beispiel meinem Steuerausgleich, Angebotslegungen, Klientenakquise oder Netzwerken ist es wichtig, mich einfach einmal auf meine vier Buchstaben zu setzen und loszulegen.

Der Anfang muss gemacht werden. Ich überliste meinen inneren Schweinehund, indem ich einfach mal anfangen, mit dem Einverständnis mir selbst gegenüber, dass ich nach 2, 3 Minuten, wenn es wirklich nicht geht, wieder aufhören kann und mir einen neuen Termin für diese Dinge fixiere. Ich kann Ihnen versichern, bis jetzt habe ich meinen persönlichen Schweinehund immer besiegt, aus den erst mal vorgenommenen 2, 3 Minuten wurden immer mehr, sehr oft sogar so viele, dass die Arbeit letztendlich erledigt war.

Widerstand ist nicht nur etwas Schlechtes. Ich finde er hält den Kontakt zu uns aufrecht, er lässt uns spüren, wo es zwickt und wo wir uns gegen unsere Überzeugungen im Begriff sind zu verbiegen, aus den unterschiedlichsten Gründen. Wichtig ist, den Bezug zu uns nicht zu verlieren und **LEB**endig zu bleiben.



* **MAG.^a DR.ⁱⁿ CLAUDIA TUREČEK**, Biologiestudium an der Universität Wien, ist Diplom-Lebensberaterin in freier Praxis, arbeitet mit Einzelklienten und Gruppen als Supervisorin (bietet auch Supervision & Einzelselbsterfahrung für angehende LSB-Kolleg*innen an), diplomierte Mentalcoachin und Mentaltrainerin, Kinder- und Jugend-Mentaltrainerin, Verhaltenstrainerin mit prozessorientiertem Methodenansatz, Beraterin beim Verein „Österreichische Lebensbewegung“, langjährige Erfahrung in der Pharmabranche (Medizin & Marketing), Erfahrung im Trainingsbereich, zeigt Flexibilität bei der Anwendung unterschiedlicher Trainingsmethoden (Fokus Mentaltraining), www.claudiaturecek.at

WENN DER *Anfang* DAS *Ende* BEDEUTET

Verluste in der frühesten Lebenszeit sind eines der Themen. Zur Bedeutsamkeit psychosozialer Beratung im Fokus pädiatrischer Palliative Care.

VON MARTINA STOLLHOF *

Der Wandel zur Mutter- und Elternschaft erfordert ein Zulassen des Übergangs zum Unbekannten, sich mit dem Unausweichlichen zu konfrontieren und sich auf das Unvorhersehbare einzulassen.

BERATUNGSTHEMEN

Besonders komplex ist das Unterstützungs- und Beratungsbedürfnis in Situationen, die einen Bruch im Elternwerden darstellen: unerfüllter Kinderwunsch, Freigabe zur Adoption, Kindesweglegung, schwerwiegende pränatal diagnostische Befunde, Abwägung hinsichtlich Austragung der Schwangerschaft, Verlust des Kindes während der Schwangerschaft oder auch traumatische Erlebnisse vor, während oder nach der Geburt wie etwa einer Totgeburt. Psychische und psychosoziale Herausforderungen der Eltern und Familienangehörigen nehmen in der Betreuung und Begleitung einen zentralen Stellenwert ein. Die vom Schicksal Betroffenen haben zumeist mit massiver Überforderung, Gewissenskonflikten und Belastungsreaktionen zu kämpfen. Wenn Geborenwerden und Sterben zeitnah aufeinandertreffen, fallen zwei der wesentlichen Über-

gänge im Leben des Menschen zusammen: Geburt und Tod. Die zeitgleiche Verbindung von möglicher Schwangerschaft/Geburt und drohendem Abschied/Tod macht in ihrer Ungewissheit sprach- und hilflos. Tiefe Trauer gepaart mit bedingungsloser Liebe greift um sich.

FACHÜBERGREIFENDE ZUSAMMENARBEIT

Diese Trauerfahrungen werden von vielen Faktoren moduliert: der Länge des Wartens auf diese Schwangerschaft, der Bedeutung, die sie für Eltern hatte, der Tiefe der bereits gewachsenen Bindung, der Umstände von Tod und Geburt, möglichen vorangegangenen Verlusten und damit verbundenen Gegebenheiten sowie Altlasten von unverarbeiteter Trauer.

Im Sinne pädiatrischer Palliative Care muss sich der Blick auf die Summe aller biologischen, psychologischen, psychosozialen und spirituellen Aspekte richten. Das Ziel interdisziplinärer Zusammenarbeit ist es, ein möglichst breites Spektrum an Bedürfnissen der zu begleitenden Familien abzudecken. Im Optimalfall bedeutet Interprofessionalität eine geteilte Verantwor-

tung, gutes kollegiales Verhältnis, Wechselwirkungen und synergetische Effekte, Symmetrie im Kräfteverhältnis sowie gemeinsame Prozessorientierung.

HALTUNG DER BERATENDEN

Jenseits von umfassender medizinisch ärztlicher Betreuung bedarf es beratender Gesprächsangebote für Familien, um psychosozialen Belastungen (Diagnoseschock, Momente der Bodenlosigkeit, Sprach- und Fassungslosigkeit, Phasen der Ergriffenheit ...) Zeit und Raum zu geben, Tiefe und Länge von Trauerprozessen zuzulassen, Betroffene in ihrer Selbstwirksamkeit zu stärken sowie ihren Sorgen und Anliegen achtsam und aufmerksam zu begegnen.

Eine reflektierte Haltung und eine erhöhte Sensibilität im Umgang mit dem Tod am Anfang des Lebens ist nicht nur für die Eltern „not“-wendig, sondern soll eine Kernkompetenz aller am Prozess beteiligten Fachkräfte sein. Wer Trauernde in dieser Causa begleitet, muss spezifische Merkmale und Probleme kennen und wissen, welche Konsequenzen sie für mögliche beratende Interventionen nach sich ziehen.

Trauerbegleitung

Das Leben konfrontiert uns mit Verlusten und Abschieden. Der Tod von lieben Menschen löst Trauer aus. Situationen der Lebensveränderung wie Alter, Krankheit, Trennung, Arbeitsplatz- oder Wohnortwechsel führen zu vergleichbaren psychischen Reaktionen. Unterstützender Beistand und professionelle Begleitung wirken für Betroffene hilfreich und heilsam. Trauerbegleitung vermittelt ein umfassendes Grundlagenwissen über Trauerprozesse, lädt zur Auseinandersetzung mit eigenen Abschiedserlebnissen ein und qualifiziert zur kompetenten und einfühlsamen Krisenbegleitung.

Im Beratungskontext ist einfühlsames Zuhören und Nachfragen gepaart mit Anerkennung und Würdigung dessen, was geschehen ist, das Mittel der Wahl: mitfühlend, aber nicht mitleidend, empathisch, aber auch distanziert, reflexiv und prozessbezogen.

Der Tod eines Babys/Kindes kann in verschiedensten Wachstums- und Lebensstadien auftreten. Er trifft uns fast immer unvorbereitet und passt nicht in unsere Vorstellungswelt: Wir erwarten, dass Kinder in Lebensfreude heranwachsen, ihre Erfahrungen machen und ihre Eltern überleben. Mit unseren Kindern sterben auch unsere Träume, Hoffnungen und Vorstellungen für das weitere Leben. Es stirbt ein Teil von uns. Die Bindung an ein Kind beginnt schon lange, bevor dessen Existenz konkret nachweisbar ist.

ERFAHRUNGEN AUS DER BERATUNGSPRAXIS

In den ersten Beratungssequenzen zeigen sich nach dem Abklingen des Schocks und dem allmählichen Erfassen der Realität vor allem stark chaotische Gefühle: Schmerz, Wut, Gefühle des Versagens, der Schuld, der Traurigkeit, der Eifersucht, der Bitterkeit, aber auch tiefe Liebe und überwältigende Trauer, ausgedrückt durch Sehnsucht nach dem, was hätte sein können, und die verzweifelte, weil vergebliche Suche nach dem „Was mir/uns gehörte“.

Unter Einbindung von Ritual- und Symbolarbeit sowie achtsamen, körperzentrierten Übungen und kreativen Ausdrucksformen kann schmerzlichen Erfahrungen und Emotionen verstärkt Raum gegeben und der heilsame Trauerprozess eingeleitet werden. Um die Paarbeziehung zu stützen ist ein temporäres Beratungsangebot für beide Elternteile sinnvoll. Das Erkennen der Einzigartigkeit in Trauerprozessen sowie unterschiedliche Bewältigungsstile führen zur Entlastung in partnerschaftlichen Beziehungen. Das Aushalten und Annehmen der eigenen schmerzlichen Gefühle und eine vielfältig sorgsam überlegte Bestattungs- und Erinnerungskultur lösen verhärtete Copingreaktionen und bereiten einen Boden für Tröstliches und letztlich für eine sinnstiftende Ausrichtung auf eine Zukunft in Integration des Verlustes und Verinnerlichung der Beziehung zum verstorbenen Kind.

TRAUER IN DER PAARBEZIEHUNG

Männer, deren Bedürfnisse und Empfindungen kulturell bedingt oft anders sind, tragen eine doppelte Last: Sie fühlen schmerzvoll die persönliche Trauer und leiden gleichzeitig, weil ihre Frau leidet. Der Tod eines Kindes bedeutet auch, dass die Rolle als Elternteil nicht mehr ausgefüllt ist und beide auf die Mann-Frau-Partnerschaft zurückgeworfen sind. Trauer bedeutet oft sich phasenweise durch den Schicksalsschlag geeint zu fühlen oder alternierend deutlich mehr Konflikte als zuvor zu spüren. Für eine Neuausrichtung der Partnerschaft ist wesentlich zu wissen und zu akzeptieren, dass man als Paar im Trauerprozess individuelle Wege geht und dies im Dialog Aufmerksamkeit und Toleranz verlangt. Individuelles Voranschreiten oder Verharren in der Trauer ermöglicht es, füreinander da zu sein: helfend oder im Annehmen von Hilfe.

Diese noch immer gesellschaftlich tabuisierten Themenbereiche erfordern ein zusätzliches Verständnis, spezielles Wissen und geeignete Interventionen, die über allgemeine Kenntnisse zur Thematik hinausgehen – auch für den Fall der Entscheidung, ob im speziellen Fall Beratung oder Therapie die geeignete Begleitungsform ist.



* **MARTINA STOLLHOF**, psychosoziale Beraterin mit den Schwerpunkten Elementarpädagogik, Trennung und Tod, Abschied und Trauer – Gestaltung von Wendepunkten, zertifizierte Trauerbegleiterin und Supervisorin, Lehrgangstrainerin bei der AGB-Akademie für Gruppe und Bildung. Berufliche Wurzeln als Pädagogin und Abteilungsvorständin im berufsbildend elementarpädagogischen Bereich (BAFEP) i.R., Montessoripädagogin, Gestaltpädagogin und Theaterpädagogin. Universitätslehrgänge in Palliative Care für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Hospiz- und Palliativverfahren.



Literatur

- » *Achenbach, Thomas* (2019): Männer trauern anders, 1.Auflage, Ostfildern/Stuttgart: Patmos Verlag
- » *Lothrop, Hannah* (2016): Gute Hoffnung, jähes Ende, München: Kösel Verlag
- » *Nijs, Michaela* (1999): Trauern hat seine Zeit, Göttingen: Hogreve Verlag
- » *Simmer, Gudrun* (2022): Eltern beratend ermächtigen, Praxis Palliative Care Heft 55/2022, Hannover: Brinkmann Meyhöfer GmbH &Co.KG
- » *Theimer, Olivia* (2022): Die Kunst des Zuhörens, Praxis Palliative Care Heft 55/2022, Hannover: Brinkmann Meyhöfer GmbH &Co.KG
- » *Wolter, Heike* (2017): Mein Sternkind, 2. Auflage, Salzburg: edition riedenburg
- » *Worden, William* (2018): Beratung und Therapie in Trauerfällen, 5. Auflage, Bern: Hogreve Verlag

In Partnerschaften sehnen sich Menschen nach Liebe, Sicherheit und Nähe. Gleichzeitig erleben viele Paare immer wiederkehrende negative Interaktionsschleifen, die in Distanz und Vorwürfen enden. Das geht auch anders.

VON NICOLE KATZENSCHLAGER *



Sieben
GESPRÄCHE ÜBER
LEBENSLANGE LIEBE



Dr. Sue Johnson, kanadische Psychologin und Begründerin der „Emotionsfokussierten Paartherapie“ (EFT), hat in ihrem Buch „Halt mich fest: Sieben Gespräche über lebenslange Liebe“ (amerikanisches Original: „Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love“) ein Konzept entwickelt, wie Paare Schlüsselmomente ihrer Beziehungen so aufarbeiten, dass die Partnerschaft wachsen kann.

Dabei werden sieben Gesprächsfelder herausgearbeitet, in denen Veränderung initiiert werden kann:

1. Den Teufelsdialog erkennen – lernen Sie Ihr wiederkehrendes Muster kennen, um es schließlich zu entmachten
2. Die wunden Punkte finden – in welchen Situationen haben Sie sich unverbunden gefühlt
3. Einen schwierigen Moment rekapitulieren – der Unverbundenheit Grenzen setzen
4. Halt mich fest – sich aufeinander einlassen und miteinander verbinden
5. Verletzungen verzeihen – Verbindung vertiefen
6. Durch Sex und Körperkontakt die Bindung verstärken – mit inniger Liebe verändert sich auch die Sexualität
7. Die Liebe lebendig halten – wie gestalten wir unsere Beziehung?

Liebe ist aus dieser Perspektive kein Mysterium mehr, sondern der mächtigste Überlebenscode unserer Spezies. Denn Bindung resultiert aus einem angeborenen Grundbedürfnis nach Liebe und Nähe zu einer Person, bei der wir uns geborgen fühlen. Ist dieses Bedürfnis nicht erfüllt, kann es sich existenziell bedrohlich anfüh-



* **NICOLE KATZENSCHLAGER**, Dipl. psych. Beraterin für Einzelpersonen und Paare, WKO-Expertin für Paarberatung, Aufstellungsarbeit und Burnout-Prävention, Hold Me Tight®-Seminarleiterin, www.emotions-coaching.at
Weitere Informationen zu „Hold me Tight“-Seminaren: www.holdmetight.de

len, selbst wenn wir für unser tatsächliches Überleben nicht darauf angewiesen sind. Viele Paare glauben, wenn sie Konflikte haben oder aneinander vorbeireden, dass es um Kommunikationsprobleme geht. Denken Sie jedoch an die Anfänge Ihrer Beziehung: Da war die Kommunikation selten ein Problem, denn Bindungssignale sind mehrheitlich nonverbal. Werden diese vom Partner bzw. der Partnerin nicht mehr so wahrgenommen, dass wir uns angenommen fühlen, dann beginnt Schutzverhalten Platz zu greifen, aus dem negative Interaktion entsteht. Letztlich auf beiden Seiten.

Sue Johnson, die auch Professuren an der Universität von Ottawa und an der Alliant International University in San Diego innehat, hat mit der Emotionsfokussierten Paartherapie (EFT) aktuelle Erkenntnisse aus der Bindungs- und Emotionsforschung und der partnerschaftlichen Gefühlsregulation integriert. Die EFT-Methode basiert auf systemischen und experimentellen Ansätzen und baut auf die Arbeit von John Bowlby, Salvador Minuchin und Carl Rogers auf.

Auf den Erkenntnissen von Sue Johnson und ihrem Buch basierend wurden „Hold Me Tight“-Seminare entwickelt, die von lizenzierten EFT-Paarberater*innen bzw. Paartherapeuten*innen angeboten werden. „Hold Me Tight“-Seminare richten sich an Partner*innen in Beziehungen, die:

- » ihre Beziehung verbessern wollen, indem sie ihre Verbindung stärken
- » Möglichkeiten der besseren Konfliktbewältigung und positiven Problemlösung kennenlernen wollen
- » ihrer psychischen und mentalen Gesundheit etwas Gutes tun wollen, weil weniger Konflikte auch weniger Stress bedeuten
- » ihre eigene Persönlichkeit in einer Beziehung besser kennenlernen wollen und bereit sind neue Wege zu gehen
- » ein Verständnis für das eigene Reaktionsmuster bei Konflikten erhalten und erfahren wollen, wie sie diese verändern können
- » ihre eigenen dahinterliegenden Gefühle und Bindungsbedürfnisse erkennen und ausdrücken wollen
- » ihren Partner bzw. ihre Partnerin in einigen Aspekten neu kennenlernen möchten und bereit sind auf sie/ihn neu einzugehen

„Hold Me Tight“-Seminare wenden sich an Paare, die ihre Beziehung gemeinsam verbessern wollen und sich eine sichere Bindung und ein gesundes Maß an Nähe und Autonomie wünschen. Warum tun wir uns selbst etwas Gutes, wenn wir uns mit dem eigenen Beziehungsverhalten intensiver beschäftigen? Weil eine



warmherzige Partnerschaft ein Lebenselixier ist. Gleich zwei seit 1938 laufende Langzeitstudien der „Harvard Medical School“ bestätigen, dass Menschen für ein erfülltes Leben echte und tiefe Bindung zu anderen Menschen benötigen. Die beiden Studien, die Grant-Studie („Grant Study of Adult Development“) sowie die „Glueck Study“, beschäftigten sich mit dieser einen Frage: Was macht den Menschen wirklich glücklich? Hunderte Menschen wurden von den Forscher*innen über Jahrzehnte begleitet, ihre Lebensgeschichten verfolgt, medizinische Akten gesammelt, Gehirne gescannt und vieles mehr. Nach der Analyse dieser unvorstellbaren Menge an komplexen Daten gab es eine Kernerkenntnis: „Gute Beziehungen machen uns glücklicher und gesünder.“

Um eine tiefe Bindung in unserer Partnerschaft zu erreichen, brauchen wir die Fähigkeit emotionaler Resonanz in folgenden drei Bereichen:

Zugänglichkeit: Kann ich dich erreichen?

Das bedeutet, dass wir unserem Partner/unsere Partnerin gegenüber auch dann offen bleiben, wenn wir Zweifel haben und uns unsicher fühlen. Auf diese Weise können wir die mangelnde Verbundenheit überwinden und sind in der Lage, uns auf die Bindungssignale unseres Partners/unsere Partnerin einzustimmen.

Reaktionsfähigkeit: Kann ich darauf zählen, dass du emotional auf mich reagierst?

Das bedeutet, dass wir uns in unseren Partner/unsere Partnerin einfühlen und ihm/ihr zeigen müssen, dass

seine/ihre Emotionen und insbesondere seine/ihre Bindungsbedürfnisse und Bindungsgänge auf uns wirken. Wir akzeptieren die emotionalen Signale, die unser Partner/unsere Partnerin an uns übermittelt, und schenken ihm/ihr unsere ungeteilte Aufmerksamkeit. Außerdem senden wir selbst klare Signale der Bestätigung und der fürsorglichen Zuwendung aus, wenn unser Partner/unsere Partnerin diese braucht. Solche sensiblen Reaktionen berühren uns emotional und beruhigen uns körperlich.

Engagement: Kann ich mir sicher sein, dass du mich schätzt und mir nahe bleibst?

Mit emotionalem Engagement ist hier die ganz spezielle Art von Aufmerksamkeit gemeint, die wir nur einem Menschen schenken, den wir lieben. Wir schauen einen solchen Menschen länger an und berühren ihn häufiger. Partner bezeichnen dies häufig als emotionales Präsent-Sein (da sein).

In einer Partnerschaft können Sie sich folgende Fragen stellen:

- » Ist Ihr*e Partner*in für Sie emotional zugänglich?
- » Sind Sie für Ihre*n Partner*in emotional zugänglich?
- » Ist Ihr*e Partner*in aus Ihrer Sicht bereit, emotional auf Sie zu reagieren?
- » Sind Sie aus Ihrer Sicht gesehen bereit, auf Ihre*n Partner*in emotional zu reagieren?
- » Lassen Sie sich positiv emotional aufeinander ein?
- » Gibt es einen Bereich, in dem sie sich mehr wünschen?

DIE SPALTUNG

Kann der philosophische Dialog Brücken schlagen? Eine entwicklungspsychologische Betrachtung. Der Lebensberater und OÖ-Fachgruppen-Obfraustellvertreter Franz Landerl* im Dialog mit dem Psychotherapeuten und Lebensberater Günther Bliem.**

FRANZ LANDERL: Aktuell wird viel darüber diskutiert, dass unsere Gesellschaft gespalten sei als jemals zuvor. Sogar bis tief in die Familien. Werden also Beziehungssysteme, welche sich früher durch Harmonie und Stabilität auszeichneten, aktuell durch Spaltungsvorgänge zerstört?

GÜNTHER BLIEM: Grundsätzlich würde ich das Bild bezüglich der Harmonie und Stabilität von früher, vor allem angesichts zweier Weltkriege, doch als eher idealisiert bezeichnen. Ich denke, wenn wir von Spaltung reden, so kann dies

natürlich etwas Beängstigendes auslösen. Ich meine im Sinne von Trennung, Abbruch, Auseinandergehen, Alleinsein und so weiter. Verstehe ich allerdings Spaltungen im Kontext von Prozessen und Entwicklungen und weniger im Sinne von Endgültigkeit, so kann ich plötzlich auch Kreativität, die Entstehung von Neuem und das Verbindende in Unterschiedlichkeiten darin erkennen.

LANDERL: Was genau meinen Sie mit „das Verbindende in Unterschiedlichkeiten“?

BLIEM: Ich habe eine holistische Sichtweise auf den Menschen, auf das Leben

und die Natur generell. Alles hängt mit allem zusammen. Ändere ich ein Teilchen oder wie immer man es benennen will, ändert sich auch das andere, das eigentlich davon Getrennte, aber doch irgendwie damit in Verbindung Stehende. Ich denke, der Grund dafür ist, dass es eine ursprüngliche gemeinsame Vergangenheit der beiden gibt. Selbst wenn ich in der Zeit zurückreisen würde, wäre der Prozess der Veränderung unumkehrbar, da ich ja bereits in der Zukunft war. Egal, wie ich es mir in Gedanken zurechtbiege, ich lebe, also bin ich Teil „des Ganzen“, ein Produkt der Natur. Somit gibt es in Prozessen von Spaltungen, also der Entstehung von Neuem, immer auch etwas Verbindendes. Die gemeinsame Vergangenheit, selbst wenn es auch nur der gemeinsame Spaltungsprozess wäre. Meiner Meinung nach weisen im Leben entstehende Unterschiedlichkeiten nicht nur in die Zukunft, was oftmals Ängste auslöst wie zum Beispiel, was wird der Fremde mir tun. Sondern sie sagen auch etwas über die Vergangenheit aus wie beispielsweise: Wir alle kommen aus „dem Gleichen“.

DER GESELLSCHAFT

Dass es diese Spaltungsprozesse überhaupt braucht, hängt damit zusammen, dass diese wiederum erst Leben im Sinne von Dynamik und Voranschreiten ermöglichen. Ohne Spaltung stirbt das Leben ab. Mausestot. Man könnte sagen, das Leben, der Mensch, die Natur pendelt zwischen „etwas Konstruktivem“ und „etwas Destruktivem“. Dort entstehen die für Entwicklung notwendigen Konflikte und Unterschiede, welche ich allerdings nie völlig getrennt von ihrem Ausgangspunkt, „dem Ganzen“, bewerten kann. Wenn ich etwas definieren will, muss ich eben immer von „einem Etwas“, egal, ob wir es Theorie, Gesellschaft, Bezugsrahmen, Individuum oder wie auch immer nennen, ausgehen. Wird dieses „eine Etwas“ aufgespalten und „vom Ganzen“ herausgelöst, so können Unterschiede erst entstehen. Man könnte sagen, dass Unterschiede meist aus einer ursprünglichen Ganzheit durch Spaltung erst entstehen. Wenn sich etwas trennt oder spaltet, entstehen neue Situationen und Prozesse. Aus „eins“ wird „zwei“. „Zwei“ wird sich allerdings hinsichtlich der gemeinsa-

“*Dass es diese Spaltungsprozesse überhaupt braucht, hängt damit zusammen, dass diese wiederum erst Leben im Sinne von Dynamik und Voranschreiten ermöglichen. Ohne Spaltung stirbt das Leben ab. Mausestot. Man könnte sagen, das Leben, der Mensch, die Natur pendelt zwischen „etwas Konstruktivem“ und „etwas Destruktivem“.*

men Vergangenheit nie völlig von „eins“ trennen können. Damit zum Beispiel der menschliche Körper wachsen kann und sich Gewebe wie die Haut ständig

erneuern können, müssen sich Zellen teilen. Um soziale Beziehungen leben zu können, braucht es ebenso eine Teilung. Spaltung ermöglicht erst Beziehung. Will beispielsweise eine Mutter eine Beziehung mit ihrem Baby eingehen, ist ein Prozess der Ablösung, der Abspaltung dafür bedingend. Und damit meine ich nicht nur den Moment der Durchtrennung der Nabelschnur. Bereits im Mutterbauch entstehen die ersten Konflikte, aus „einem“ wird „zwei“. Das Kind fragt nicht, ob es der Mutter gegen die Bauchdecke treten darf. Die Mutter liebt ihr Kind und trotzdem muss sie sich vielleicht übergeben, weil da etwas Fremdes in ihrem Körper heranwächst. Entscheidend ist, dass erst die in der Entwicklung entstehenden Instanzen von „Ich“ und „Du“ die Entstehung von Beziehung ermöglichen. Stellen Sie sich beispielsweise Kommunikation ohne Unterschiede vor, ohne „Ich“ und „Du“, unmöglich. Ihnen sitzt Franz Landerl gegenüber, was wollen Sie ihn fragen und was soll er antworten, wenn er im Moment das absolut Gleiche ist? Spaltungen sind grundsätzlich nichts

“Ob wir wollen oder nicht, Leben bedeutet eine Aneinanderreihung von Prozessen von Spaltungen und Trennungen, sozial, physiologisch und auch psychisch.

Schlechtes, ja sogar lebenswichtig, da sie Unterschiedlichkeiten beziehungsweise Entwicklungen erst ermöglichen und ihnen gleichsam etwas Verbindendes innewohnt, da sie ja aus „dem Gleichen“ entstanden sind. Ob wir wollen oder nicht, Leben bedeutet eine Aneinanderreihung von Prozessen von Spaltungen und Trennungen, sozial, physiologisch und auch psychisch.

LANDERL: Aber wenn bei einem Menschen die Psyche gespalten ist, dann gilt dies doch allgemein als krankheitswertig?

BLIEM: Kommt aufs Alter des Menschen an. Psychisch spalten zu können ist eigentlich schon ein gelungener Entwicklungsschritt. Als ich frisch auf der Welt war, konnte ich noch nicht einmal spalten. Ich konnte erleben, aber nichts reflektieren bzw. psychisch verarbeiten. Ich lachte, weinte und schrie, allerdings nicht, weil ich mir etwas dachte, sondern weil ich etwas spürte und fühlte. Zum Beispiel Geborgenheit, Hautkontakt oder aber auch Hunger, Kälte oder Darmblähungen. Diese Zustände psychisch verarbeiten zu können, also zu reflektieren, zu unterscheiden und somit in Gut und Böse oder auf mich und auf die Umwelt beziehen und aufspalten zu können, diese Fähigkeit entwickelt ein kleiner Mensch erst mit der Zeit in Beziehung zu den Bezugspersonen. Somit ist psychisch spalten zu können eigentlich

schon ein erster großer Entwicklungsschritt. Wichtig wäre es allerdings, dass man nicht in dieser Spaltung bleibt und alles schwarz oder weiß sieht, sondern sich psychisch gleich wie auch physiologisch weiterentwickelt, also Spaltungen innerpsychisch überwinden und in der Folge mit „dem Ganzen“ in Beziehung bleiben kann. Sollte dies in späteren Entwicklungsphasen nicht gelingen, so hat man nicht nur das Problem des Schwarz-Weiß-Denkens, sondern es bleibt schwierig zwischen sich und seiner Umwelt zu unterscheiden. Dies wiederum führt dann dazu, dass alles, was nicht in mein Bild passt, nicht nur irritierend oder frustrierend ist, sondern auch bedrohlich und eigentlich aus meinem Bild gelöscht werden muss, da es ja fundamental mein „Selbst“ bedroht. In Bezug auf Ihre Frage, ob eine gespaltene Psyche als krankheitswertig zu sehen ist, würde ich deshalb antworten: Bei einem Säugling oder Kleinkind nein, bei einem Erwachsenen ja. Dies lässt sich oftmals auch am Umgang mit Frustrationen und den damit in Verbindung stehenden Ängsten erkennen. Ein Kleinkind, welches durchdreht, weil der Legostein nicht auf den größeren Duplostein passt – völlig unbedenklich. Ein Erwachsener, der auf jede Veränderung hoch aggressiv reagiert oder sich durch alles Fremde bedroht fühlt, das ist dann schon eher bedenklich. Das ist zwar vielleicht dann auch noch nicht krankheitswertig, allerdings hat die Psyche hierbei in ihrer Entwicklung die Überwindung der innerpsychischen Spaltung vom „Entweder-oder“ zum „Sowohl-als-auch“ noch nicht so wirklich geschafft. Das „Selbst“ fühlt sich immer noch schnell bedroht.

LANDERL: Was genau verstehen Sie hierbei unter dem Begriff das „Selbst“?

BLIEM: Als ich vorher von meinen Säuglingsjahren berichtete, in der Zeit um die Geburt herum, da war ich noch mehr „Ich“ und hatte noch wenig „Selbst“. Das „Ich“ bezieht sich primär auf den von Beginn an vorhandenen Kern, sozusa-

gen auf die psychische Funktionalität, das Gehirn, Nerven, die Triebe, später auch Ich-Funktionen wie beispielsweise etwas umdeuten zu können usw. Es beginnt sich bereits ab dem Moment der Zeugung, also quasi als Vereinigung und interessanterweise zugleich auch als Abspaltung von Mutter und Vater zu entwickeln. Gleichsam entstehen bereits im Mutterbauch erste Erfahrungen, also Prozesse im Kontext mit der Umwelt, welche den funktionellen Ich-Kern umgeben, das „Selbst“. Das „Selbst“ kann man sich als Netz um das „Ich“ vorstellen, in welchem meine Erfahrungen, Fantasien, Ängste, Handlungsmuster und Sichtweisen von Bezugspersonen, die ich übernommen habe, enthalten sind. Das „Selbst“ wird über die Jahre größer und wichtiger. Das „Selbst“ hält gemeinsam mit dem „Ich“ die Psyche am Laufen. Zwischen beiden entsteht die individuelle psychische Verarbeitung. Sind beide gut in Beziehung miteinander und haben die ursprünglichen Spaltungstendenzen, aus denen sie entstanden sind, halbwegs gut überwunden bzw. sind sich bezüglich ihrer gemeinsamen Herkunft im Klaren, sehr gut, gratuliere, es ist eine reife Persönlichkeit entstanden.

LANDERL: Das würde bedeuten, die menschliche Psyche ist nicht einfach „eine“, sondern eigentlich „zwei“, welche eine funktionierende Einheit bilden?

BLIEM: Ja, genau. Allein sollte man innerpsychisch keinesfalls sein. Ein „Ich“ und ein „Selbst“ sollten auf alle Fälle vorhanden sein, eventuell darf man auch ruhig ein paar innere Stimmen, ab und zu, zurate ziehen. Zu viele sollten es allerdings wiederum auch nicht sein, sonst wird's schon wieder bedenklich. Wie wichtig aber die Verbindung und zugleich aber auch Getrenntheit zwischen den inneren Instanzen ist, sehen Sie anhand der Bedeutung von Selbstgesprächen. Als Säugling noch unmöglich, je älter ich werde, desto häufiger und länger werden sie; ist vielleicht auch bedenklich. Sie sind nur möglich, wenn

sich eine wechselseitige und funktionierende Einheit von „Ich“ und „Selbst“ entwickelt hat. Ich sehe beispielsweise eine schwarze Katze den Weg vor mir queren. Manche Anteile meines „Selbst“ melden bevorstehendes Unglück an mein „Ich“, ich werde sogleich sterben. Der Blutdruck steigt, die Muskeln spannen sich an ... Angst und subjektive Bedrohung führen dazu, dass die Stresshormone mich zu überfluten drohen. Glücklicherweise können sogleich andere Anteile meines „Selbst“ mich beruhigen. Ist eh nur die Nachbarkatze, außerdem alles Aberglauben und so weiter. Oder stellen Sie sich vor, ein Interviewer beschimpft mich und sagt, dass das, was ich auf seine Fragen antworte, sowieso nur Blödsinn ist. Dies erinnert mich wiederum an meine Schulzeit und macht mich traurig und ich fühle mich gekränkt. Zum Glück habe ich in diesem Moment Selbstanteile, die zu meinem inneren Kind sagen können, mach dir nichts draus, ich kauf dir dann später nach dem blöden Interview ein Eis.

LANDERL: Jetzt stellt sich die spannende Frage, was passiert, wenn Sie in dieser Situation Ihrem inneren Kind kein Eis versprechen können?

BLIEM: Wenn mir mein psychisches System keine Möglichkeit bietet mich von Ihrem, also dem Verhalten des Interviewers, welches nicht in mein Bild passt und das ich deshalb korrigieren muss, innerpsychisch zu distanzieren, dann wird der entstandene innere Konflikt massiver, als er vielleicht sein müsste, und sucht wieder im Außen die Lösung. Ich müsste dann Ihre Feststellung, dass ich Blödsinn rede, vielleicht so ernst nehmen, dass dies in mir Verunsicherung, Bedrohung und folglich Angst auslöst. Ob ich dann davonlaufe, Ihnen sage, dass Sie eh nur blöde Fragen stellen, oder Ihnen auf den Kopf schlage, wäre wiederum eine Frage meiner psychischen Reife, also ebenfalls dem Wechselspiel zwischen meinem „Ich“ und meinem „Selbst“ folgend und aktuell nicht prognostizierbar. Vielleicht würde ich zu einer Demonstration gegen

blöde Fragen von Interviewern aufrufen und dank möglichst vieler Mitmarschierender versuchen mein „Ich“ und mein „Selbst“ zu beruhigen. Ich würde versuchen wie damals schon als Kleinkind die Welt wieder in Gut und Böse einzuteilen. Ich lenke also den Fokus auf gute und schlechte Interviewer und brauche mich somit meinen eigenen inneren Unsicherheiten nicht stellen. Für uns alle ist es doch leichter wo mitzumarschieren als mitzudiskutieren. Ist zwar nicht sehr reif, erspart aber Energie in die Überwindung meiner inneren Spaltung zu investieren. Darüber nachzudenken, ob in dem Gesagten des Gegenübers vielleicht auch was Wahres steckt, mich der Tatsache zu stellen, dass ich möglicherweise manche Argumente gar nicht verstehe, das kostet alles viel Energie und setzt voraus mich meinen eigenen Ängsten und Frustrationen stellen zu können

LANDERL: Ich halte fest: Sie sehen Spaltungen sowohl physiologisch, sozial, aber auch psychisch grund-

“Die hochentwickelte Gesellschaft fängt ab einem gewissen Zeitpunkt an, wieder kindlicher zu werden. Das ist ja auch der Grund, wieso wir wieder vermehrt Populisten nachlaufen. Wir wissen zwar, dass sie uns illusorische Dinge versprechen und uns belügen. Es ist uns allerdings egal, weil sie uns das Paradies versprechen. Die sagen, ich brauch gar nicht viel denken oder so, ich bin super so, wie ich bin.

sätzlich als etwas Normales, ja, sogar als etwas Lebensnotwendiges. Enden diese allerdings nicht in einem Prozess der Spaltungsüberbrückung, dann bleibt man in seiner Entwicklung im Destruktiven fixiert. Und wir beide wissen noch nicht, wie das heutige Interview ausgehen wird.

BLIEM: Ja, so könnte man das zusammenfassen. Und sollten Sie sich bereit erklären, mir nach dem Interview ein Eis zu kaufen, sehe ich der Zukunft jetzt schon positiv entgegen. Hinsichtlich der Überbrückung der Spaltungstendenzen in der Welt sehe ich die Zukunft weniger rosig.

LANDERL: Wieso? Sie haben doch gerade gesagt, Spaltungen seien grundsätzlich etwas Gutes und Wichtiges und wir brauchen sie ja nur zu überwinden.

BLIEM: Ja, aber ich habe auch gesagt, dass man, um Spaltungen zu überwinden, auch was investieren muss. Es sind anstrengende Entwicklungsschritte vom Kind zum Erwachsenen, viele Frustrationen, viele Kränkungen, viele Ängste. Und Kulturen, die sich hoch entwickelt haben, beispielsweise als Konsumgesellschaft scheinbar alles erreicht haben, neigen erfahrungsgemäß dazu, weniger nach Weiterentwicklung und Reife zu streben, sondern mehr nach simpler Triebbefriedigung und Vermeidung von Ängsten. Mit anderen Worten: Die hochentwickelte Gesellschaft fängt ab einem gewissen Zeitpunkt an, wieder kindlicher zu werden. Das ist ja auch der Grund, wieso wir wieder vermehrt Populisten nachlaufen. Wir wissen zwar, dass sie uns illusorische Dinge versprechen und uns belügen. Es ist uns allerdings egal, weil sie uns das Paradies versprechen. Die sagen, ich brauch gar nicht viel denken oder so, ich bin super so, wie ich bin. Und sie selbst sind übrigens auch so wie ich. Nur die anderen, die sind halt schon ziemlich blöd. Außerdem ist es einfacher über jemanden zu schimpfen als

selbst Verantwortung zu übernehmen. Social-Media-Plattformen bieten hierbei natürlich einen optimalen Raum, seine destruktiven Inneren-Kind-Anteile auszuleben. Im Außen in richtig und falsch einzuteilen ist einfacher als in sich auf die Suche zu gehen, da gäbe es ja auch genug richtig und falsch. Wir werden sozusagen wieder wie verwöhnte Kinder, die scheinbar alles haben und welche die Haltung, aus ihrer kindlichen Sicht natürlich zu Recht, vertreten, ich will das Eis jetzt sofort, wenn ich es nicht gleich kriege, dreh ich durch. Die Befriedigung der Triebhaftigkeit des „Ichs“ steht wie bei einem kleinen Kind im Vordergrund. Die Kultivierung dieser Triebhaftigkeit durch ein reifes und erwachsenes „Selbst“ wird wieder zunehmend unattraktiv, frustrierend und beängstigend. Bescheidenheit, zum Beispiel bevor man etwas in sich hineinstopft, lieber gedanklich in sich zu gehen oder vielleicht über etwas zu philosophieren, anstatt es gleich zum Eigenen machen zu wollen, verliert so wie Tugendhaftigkeit an sich dann wieder an Bedeutung. Ob ich das Eis haben will oder das Nachbarland, es wird am Ende auf alle Fälle zu wenig sein, da es meine Selbstwertproblematik nicht anhaltend lösen kann. Wir alle haben natürlich diese frühen destruktiven Anteile in uns, den „Bully Boy“, „Nimmersatt“, „kleinen Diktator“ oder auch „Faschisten“, wie immer man ihn nennen will, aber wir sollten versuchen ihn beziehungsweise zu erziehen und zu kultivieren, ihm helfen erwachsen zu werden, sodass er nicht allein bleibt und aus Angst ständig alles zerstört. Ich denke, es geht darum, immer wieder das Konstruktive zu suchen und zu fördern. Das gibt's immer irgendwo. Zumindest erlebe ich das in meiner Arbeit immer wieder. Nehmen Sie als Beispiel psychosoziale Beratungsprozesse. Psychosoziale Beratung sollte kein Aufdrücken der eigenen Meinung sein, sondern ein Eröffnen neuer Sichtweisen. Anhaltende Selbstbemächtigung, Selbstwirksamkeit, Selbstzufriedenheit oder auch Selbstwert entsteht nicht primär durch den Ratsschlag, sondern durch die Eröffnung und

Bereitstellung eines Entwicklungsraums. Das Eingehen einer Beratungsbeziehung zu einem persönlichen Thema, also die Suche nach dem Verbindenden, bei gleichzeitigem Aufrechterhalten der Ich-Du-Grenze, also wiederum der Getrenntheit, ermöglicht einen Dialog, aus dem Neues und Weiterentwicklung entstehen können. Der philosophische Dialog hilft nicht nur zur Selbsterkenntnis, sondern macht uns innerpsychisch reifer und erwachsener.

LANDERL: Sie verstehen den philosophischen Dialog also auch als eine Art der Selbstreifung, am Ende vielleicht sogar als Selbstbefreiung?

BLIEM: Zweifelsohne. Meiner Definition entsprechend bedeutet Leben im Kontext unserer Eingangsfrage nach Spaltungsprozessen, diese auszuhalten, Konflikte zu durchleben und Unterschiede anzunehmen und zu überbrücken. Was könnte hierbei hilfreicher sein als der philosophische Dialog? Ich glaube, Philosophieren ist generell die Grundlage aller Errungenschaften des Menschen. Es ermöglicht die Auseinandersetzung mit sich selbst und der Welt. Erst durch die Philosophie wird ein bewusster Umgang mit dem Leben und der Natur für den Menschen möglich. Außerdem ist sie frei und intelligenzunabhängig. Will ich darauf aufbauend eine Wissenschaftstheorie entwickeln oder eine Photovoltaikanlage bauen, ist Intelligenz allerdings dann doch wieder von Vorteil. Wie ich bereits zuvor ausgeführt habe, braucht man zum Philosophieren nur ein „Ich“ und ein „Selbst“, die miteinander einen philosophischen Dialog ermöglichen, und schon kann daraus etwas entstehen. Platon zum Beispiel, der hat, glaube ich, überhaupt nur mit sich selbst gesprochen und trotzdem sind dabei für die Menschheit bedeutende Erkenntnisse herausgekommen. Er hat angeblich gesagt: „Denken ist der Dialog der Seele mit sich selbst.“ Und ein anderer Philosoph, Aristoteles, wird zitiert mit: „Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.“ Die Mutter von Forrest Gump

wiederum hat gesagt: „Dumm ist der, der Dummes tut.“ Und: „Das Leben ist wie eine Schachtel Pralinen, man weiß nie, was man bekommt.“ Ich behaupte: „Die Gier des einen ist die Chance des anderen, oder so ...“ Wann bekomme ich eigentlich jetzt mein Eis ...



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



**** MAG. GÜNTHER BLIEM,** Geschäftsführer & Lehrgangsführer des Instituts Psybera OG, www.psybera.at; Ausbildungen und langjährige Berufserfahrung in psychosozialer Beratung, Lehrtherapeut und Psychotherapeut für Transaktionsanalytische Psychotherapie, psychosoziale Beratung (LSB), Säuglings-, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie, Psychoanalytische Pädagogik, Familientherapie, Sozialarbeit und Supervision.



ENTELTERUNG

**Aus Liebe handeln – statt aus Angst zu reagieren:
Aufbruch in eine neue familiäre Beziehungskultur,
Aufbruch in einen emotionalen & familiären
Klimawandel – das Konzept der Entelterung®.**

VON SANDRA TEML-JETTER *

Wie gerne würden wir von unseren Eltern das haben: emotionale Reife, liebevolle Zugewandtheit, ein reguliertes Nervensystem und Worte, was in ihnen vorgeht; ein Zustandsbewusstsein und die Fähigkeit, Verantwortung für die eigene Befindlichkeit zu übernehmen; Menschen, die ein „Nein“ als ganzen Aussagesatz stehen lassen können und mit ihrer Frustration umgehen. Und ja: Wir kommen mit genau diesen Erwartungen auf die Welt – und werden mitunter schon sehr früh und sehr bitter von unseren Eltern enttäuscht, die genau das soeben Erwähnte und von uns Ersehnte nicht gelernt haben, nicht lernen wollen, und/oder es ebenso wenig – oder noch weniger – bekommen haben als wir.

Entelterung® ist kein Elternshaming, kein Drama, kein „einfach mal die Wut rauslassen und auf den Tisch hauen“. Entelterung® ist auch nicht der Kontaktabbruch mit den Eltern. Im Gegenteil: Es ist die aktive Auseinandersetzung mit deinem Dich-Beziehen auf deine Eltern.

Dabei spielt es keine Rolle, ob die Eltern noch am Leben sind oder schon verstorben. Entelterung® ist ein Weg der Loslösung.

Entelterung® ist der Prozess, aus einer ungesunden, hinderlichen emotionalen Verstrickung mit den eigenen Eltern/Schwiegereltern/Geschwistern/primären Bezugspersonen (möglicherweise auch mit der/dem Partner*in) auszusteigen. Es ist der Prozess des Erwachsenwerdens. Es geht darum, den Eltern nicht mehr mit den gleichen kindlichen Anpassungsstrategien zu begegnen, die als Kind nötig waren, um in der Familie einen Platz zu haben. Wenn du zum Beispiel das „brave“ Kind warst und Konflikte vermieden hast,

indem du dich angepasst (unterworfen) hast, dann ist es an der Zeit, für dich und für das, was dir wichtig ist, einzustehen und auch in Gegenwart deiner Eltern nach deinen Vorstellungen zu handeln. Das ist besonders wichtig, wenn du Kinder hast, die dich „beobachten“. Ebenso gilt das für dich, wenn du die Rebellin oder der Unsichtbare im System warst. Heute geht es darum dir zu überlegen, wer und wie du sein willst, anstatt automatisch auf deine „Erziehung“ oder dessen Gegenteil zurückzugreifen.

Besonders prekär wird die Sache dann, wenn du selbst in einer Subjekt-Objekt-Beziehung aufgewachsen bist, indem du nicht als „ganzer Mensch“ gesehen wurdest, sondern als jemand, der sich anzupassen hat, ohne nachzufragen. Das ist Gehorsam.

„Der Unterschied zwischen grausam sein und einen Fehler machen besteht darin, ob du die Auswirkung deines Handelns auf die andere Person vorhersehen kannst.“

DAVID SCHNARCH: BRAIN TALK

Erreicht wird Gehorsam („Du machst, was ich sage!“) mit üblen Mitteln wie: Bestrafung, Belohnung, Zuckerbrot und Peitsche, Erpressung, Manipulation, Angst machen, Drohung, gemein sein, ein schlechtes Gewissen machen, Double Binds – also durch psychisch-emotionale oder durch körperliche Gewalt. Bei all diesen „Methoden“ wird Macht missbraucht, werden Grenzen überschritten; sie sind respektlos und moralisch ekelhaft.



„Mach etwas Gutes, Neues, das so gar nicht deinem Charakter entspricht. Wenn du die Landkarte verletzt, die andere Menschen von dir haben, dann hast du ihre Aufmerksamkeit und sie beginnen, dich neu zu mappen. Wenn du das weiter so machst, dann ändert sich ihre Landkarte von dir und die Art und Weise, wie sie mit dir interagieren.“

DAVID SCHNARCH: BRAIN TALK

Damit Strafen, Drohungen, Belohnungen, Lob, Erpressung usw. wirken, müssen Eltern ihr Kind kennen und eine „mentale Landkarte“ von ihm haben. Sie müssen wissen, was ihrem Kind wichtig ist, damit die Strafe auch ihre manipulative, schmerzhaft Wirkung tut: Wenn ich dir etwas entziehe, dann muss ich wissen, dass du es gern hast, dass es eine Bedeutung hat für dich: Fernsehverbot, Hausarrest, Liebesentzug. Wenn ich als deine Mutter deinen Erziehungsstil subtil abwerte („Du wirst schon sehen, was du von dem Zirkus hast!“), bin ich unreif, gemein und abwertend, verletzend, bestrafe dich für dein Andersdenken und -sein. Das bedeutet, dass Eltern ihre Kindern mit diesen Methoden vorsätzlich manipulieren. Nicht unbewusst. Sondern weil es wirkt. Das Kind folgt – das elterliche Verhalten wird normal.

„Die schlimmste Auswirkung einer Strafe besteht darin, dass ein Kind dadurch über den Kampf- oder Fluchtmodus hinaus in den Erstarrungszustand getrieben wird, der von den Eltern allzugleich als Gehorsam interpretiert wird.“

STUART SHANKER: DAS ÜBERREIZTE KIND

Diese Art sich aufeinander zu beziehen ist in vielen Familien heute noch gang und gäbe – auch wenn die kleinen Kinder von damals heute weit in ihren Dreißigern oder Vierzigern (oder darüber) sind. In einem Fall

arbeitete ich mit einer 75-jährigen Dame, die immer noch von ihrer 95-jährigen Mutter emotional erpresst wurde, indem sie ihr drohte, ihr Erbe zu ihren Ungunsten aufzuteilen. Es gilt zu lernen, solche Beziehungsmuster zu erkennen und heute daraus auszusteigen; und Stellung zu beziehen, wenn z.B. dein 80-jähriger Vater zu dir als seiner 50-jährigen Tochter sagt: „Du treibst es aber ganz schön weit, junge Dame!“ Ziehst du dich weiterhin beschämt und kleinlaut in dich zurück oder entscheidest du dich, deinen Vater zu überraschen und etwas Neues zu tun oder zu sagen? Was könnte es, aus deinem besten Selbst heraus gesagt und getan, sein?

Wenn ein Kind ekelhafte Elternschaft erlebt, dann hat das einen traumatischen Effekt auf sein Gehirn: Die Lesefähigkeit kollabiert, es bekommt, wie es der amerikanische Therapeut David Schnarch so treffend ausdrückte, ein „Spaghettigehirn“. Je häufiger ein Kind dieser Traumatisierung ausgesetzt ist, umso mehr gehen die grausamen Handlungen der Eltern in einem Nebel unter. Was aber noch passiert, ist besonders erschreckend: „Eine normale, gesunde Ekelreaktion“, schildert David Schnarch in seinem Buch „Brain Talk“**, „drängt dich, dich von dem ekeligen Objekt oder der Person wegzubewegen. Wenn dich etwas ekelt, möchtest du einfach nur davonlaufen. Aber wenn deine Eltern wiederholt ekelhafte Dinge tun, löst das auch Hass in dir aus – auch wenn du beide Gefühle nicht wahrhaben willst. Wenn in einem Kind durch seine Eltern Hass und Ekel ausgelöst werden, entsteht eine Art emotionaler Superkleber. Der dreht die normale Ekelreaktion um und lässt das Kind hin zu den Eltern laufen anstatt weg von ihnen.“ Die vernebelten Erinnerungen tauchen allerdings wieder in Form von Projektionen z.B. dem Partner oder Kindern gegenüber auf. Die bekommen dann oft etwas ab, was in der Form, in diesem Ausmaß nicht zu ihnen gehört.

Spätestens unsere Kinder beginnen, uns im Nebel zu suchen, wollen uns klarsichtig haben. Deswegen triggern sie uns, übertreten unsere Grenzen, damit wir der Wahrheit ins Gesicht sehen und uns endlich nebelfrei und neu – gleichwertig auf Augenhöhe – auf unsere Eltern, auf unseren Partner und unsere Kinder beziehen. Sie stecken ihre Finger gnadenlos in unsere blinden Flecken. Damit wir uns nicht länger selbst unterdrücken, indem wir uns im Nebel vor möglichen Konsequenzen verstecken. Weil eines vergessen wir bei der ganzen Sache: Heute sind wir erwachsen. Und so ein erwachsenes Verhalten, ein Stellungsbeziehen, fordern Kinder ein.

Haben wir Eltern, die selbst nicht gut reguliert sind, springt unser autonomes Nervensystem schon bei den Gedanken an unsere Eltern in den Stressmodus (Fight/Flight), weil dysregulierte Eltern Signale der Gefahr senden, anstatt Quelle der Sicherheit zu sein. Mit unserer Landkarte von ihnen wissen wir schon, was sie beim nächsten Familienbesuch sagen werden. Und wir bekommen Angst und verziehen uns wieder in den Nebel und befinden uns somit in einer Dauerregression. Wir verschwinden, anstatt uns zu zeigen und etwas Neues zu tun. Das missfällt unserem Partner („Wo ist meine Frau?“) und verwirrt unsere Kinder („Wo ist meine Mutter hin verschwunden?“), denen wir ja „beibringen“ und vorleben wollen, wie Erwachsensein geht.

Nur wenige Eltern stellen sich, konfrontieren sich in der Folge selbst mit ihrer vielleicht dahinterliegenden Angst, mit ihrer eigenen Biografie, mit ihrer Einsamkeit, mit ihrem Nebel, mit ihrer eigenen und erlebten Grau-



*** **MAG. MARTIN WALL,**
MSc, psychosozialer Berater,
systemischer Aufstellungsleiter,
Entelting®-Experte,
www.imkreis.at



Foto: Katarina Lindbichler Fotografie

* **MAG. SANDRA TEML-JETTER,**
psychosoziale Beraterin, Supervisorin & Autorin mit besonderer Leidenschaft, Eltern- & Paarcoach,
Entelting®-Expertin,
www.wertschaetzungszone.at
www.entelting.at

samkeit, mit der Kälte ihrer eigenen Eltern. Sich selbst zu konfrontieren mit den eigenen Untaten und destruktiven Verhaltensweisen ist sehr schmerzhaft und beschämend. Das wäre allerdings echte Reue, die eine Annäherung und den Gedanken an Verzeihen ermöglichen würde.

„Nur das Beste in uns kann über das Schlechteste in uns reden, denn das Schlechteste in uns verleugnet seine eigene Existenz.“

DAVID SCHNARCH

Wenn sie das aber nicht tun, geben sie nicht ihr Bestes. Im Gegenteil! Sie halten am Alten fest und gehen weiter und tiefer in ihre alten Muster der Abwertung oder Verachtung in der Hoffnung, dass es wieder so wird wie früher. Dass du wieder so wirst wie früher.

Ziel der Entelting® ist wie gesagt, dass du dich auf eine Art und Weise beziehst, die dich auf dich stolz macht. Das ist der Beginn von Selbstwertschätzung und Selbstliebe. Und das macht dich unabhängig von der

Liebe und Wertschätzung von anderen. Es macht dich frei, Liebe zu geben und anzunehmen. In bedingungsloser Achtung deiner Grenzen.

WAS IST ZU TUN?

1. Schritt: Du musst auftauchen wollen und hinschauen wollen – mit dem Wissen, dass es schmerzhaft und unangenehm werden wird. Dabei hilft professionelle Begleitung – denn blinde Flecken haben ihren Namen nicht umsonst. Du wirst dich deiner Angst stellen müssen und lernen müssen, dich in Gegenwart deiner Eltern zu regulieren – auch wenn diese es nicht sind oder versuchen, dich aus der Fassung zu bringen. Das kannst du üben!

2. Schreib dein Drehbuch neu und überleg dir authentische Antworten, anstatt auf alte Stichworte zu reagieren. Schreib dir eine neue Rolle auf den Leib und lass dir dabei von jemandem über die Schulter schauen. Nur so findest du deine blinden Flecken und erkennst deine Handlungsmuster wie auch die deiner Eltern.

3. Kannst du der Wahrnehmung deines Partners/deiner Partnerin/deines Kindes/deiner Freunde, was deine Eltern betrifft, trauen? Wenn ja, dann schau aus ihren Augen auf deine Eltern. Beobachte, was sie mit welcher Absicht tun, finde ein Muster, beobachte dich in deiner automatischen Reaktion.

4. Du musst auf Entzug gehen. Auf Entzug von deinen angewöhnten Verhaltensweisen und Automatismen. Insbesondere auf Dramaentzug. Wie oft hast du dich über deine Eltern irgendwo beschwert,

Drama gemacht, und es hat sich nichts verändert? Wer dich jammern lässt, hilft dir nur, diese Art von Beziehung aufrechtzuerhalten.

5. Du musst dich für dein Wachstum entscheiden und neu gestalten anstatt wie gewohnt zu ertragen.

Mein Partner und Kollege Martin Wall*** und ich haben im ersten Lockdown den Kurs zur Entelting® entwickelt, in dem wir unsere Teilnehmer*innen ermutigen, nicht länger zu warten, sondern Beziehungsgestalter*innen zu werden und selbst genau jene Veränderung zu sein, die sie gerne in ihren Eltern sehen würden. Wir leiten in Onlinevorträgen, im Liveaustausch und in einer über die Kursdauer hinaus andauernden Offline-1:1-Mailbegleitung an, die eigenen Eltern so zu sehen, wie sie sind – in all ihrem Bemühen und in all ihrem Hinwegsehen über die Auswirkungen ihrer Handlungen auf ihre erwachsenen Kinder und Enkelkinder. Wir ermutigen unsere Teilnehmer*innen, hinzuschauen – auch wenn das Hinschauen unangenehm ist und in eine Enttäuschung über die eigenen Eltern mündet. Das Ende einer Täuschung als Beginn, das eigene Leben vorwärts zu leben anstatt rückwärts zu hoffen. Treffen wir neue Entscheidungen im System, verändern sich unsere Beziehungen.

** Übersetzung durch die Autorin



Literaturhinweise:

- » *Mik, Jeannine, Teml-Jetter, Sandra:* Mama, nicht schreien! München. Kösel Verlag, 2019
- » *Mik, Jeannine, Teml-Jetter, Sandra:* Keine Angst, Mama! München, Kösel Verlag, 2021
- » *Miller, Martin:* Das wahre „Drama des begabten Kindes“. Die Tragödie Alice Miller. Stuttgart, Herder Spektrum, 2016
- » *Bordt, Michael:* Die Kunst, die Eltern zu enttäuschen. Vom Mut zum selbstbestimmten Leben. Elisabeth Sandmann Verlag. E-Book
- » *Juul, Jesper:* Nein aus Liebe. Klare Eltern – starke Kinder. München, Kösel 2008
- » *Schnarch, David:* Brain Talk: Wie wir das Gehirn nutzen, um uns selbst und andere besser zu verstehen. München, Kösel Verlag, 2020.

ÜBER UNTREUE UND LIEBESAFFÄREN



Nur wenige von uns bekommen die Liebe, nach der sie sich sehnen. Und noch weniger unter uns wissen, wie man die Liebe, die man bekommt, annimmt. Untreue und Affären können auch als Beziehungssignale verstanden werden.

VON RALUCA LECHNER *

Lassen Sie mich damit beginnen: Untreue ist nicht falsch. Sie ist schmerzhaft für alle Beteiligten. Die Art und Weise, wie wir über Untreue und Liebesaffären sprechen, basiert hauptsächlich auf Moral. Traditionell stehen dabei die Suche nach dem Schuldigen und die Verurteilung des Täters im Vordergrund. Manchmal sprechen wir vom Täter (dem „Betrüger“), manchmal ist der „Eindringling“ der Schuldige und manchmal gilt sogar die Beziehung als fehlerhaft, da sie eine Affäre zugelassen hat. Ich glaube, dass nichts davon den Sachverhalt korrekt wiedergibt.

Als systemische Therapeutin, die mit Paaren und Familien arbeitet, ziehe ich es vor, Affären und Untreue aus einer symbolischen – relationalen – Perspektive zu betrachten und zu verstehen. Untreue nicht als unmoralisch zu qualifizieren, bedeutet nicht, sie gleich gutzuheißen. Ausgehend von dem menschliche Leid, dem ich in meiner Arbeit begegne, zielt mein Versuch darauf ab, zu verstehen, was Untreue für eine Liebesbeziehung bedeutet.

Aber was ist denn Untreue überhaupt? Ist es die Suche nach der oder dem Ex auf Facebook? Oder Pornos anzuschauen? Oder ein aktives Tinder-Profil zu unterhalten? Sexuelle Gedanken zu einer bestimmten Person zu haben? Ist es Untreue, jemand anderen zu küssen? Ist es Untreue, an jemand anderen zu denken, während man gemeinsam Sex hat? Oder beginnt Untreue erst, wenn man Sex mit jemand anderem hat? Oder gar erst, wenn man regelmäßigen Sex mit anderen Menschen hat? Eine Frage: Wo liegt Ihre ganz persönliche Grenze zur Untreue?

AFFÄRE MIT POTENZIAL

Sie sehen: Untreue hat ein hohes Potenzial für divergierende Interpretationen. Jedes Paar, dem ich in meiner Arbeit begegnet bin, hatte seine eigene Definition von Untreue. Und auch die Positionen innerhalb der Partnerschaft unterschieden sich in der Regel voneinander. Es ist sehr selten, dass Paare a priori verhandeln,

wo ihre diesbezüglichen Grenzen liegen. Sie *denken*, dass sie das Thema verhandelt haben, bis das Fucking am Dampfen ist. Der Grad an Ehrlichkeit und Offenheit zwischen den Partner*innen nimmt zu, sobald sich eine Affäre am Horizont abzeichnet. Paare mit toten Beziehungen lassen sich eher scheiden, statt Affären zu haben. Eine Affäre zu haben, ist, soweit ich das beurteilen kann, ein Zeichen, dass das Paar immer noch ineinander investiert.

Paare und Familien erschaffen sich ihre eigenen Regelsysteme. Sie verhandeln, meist implizit, darüber, worüber sie reden dürfen und was als Tabu behandelt werden soll. Eine dieser (impliziten) Regeln könnte etwa sein, dass sich keiner der Partner zu dieser speziellen Regel äußern soll. Zum Beispiel würde *sie* nicht über ihre Erregung sprechen, wenn sie ihren Partner von anderen Menschen begehrt sieht. *Er* würde auch nicht über seine Fantasien sprechen, wenn seine Frau laut lacht und mit ihrer besten Freundin plaudert. Und keine/r der beiden würde seine/ihre Schwierigkeiten thematisieren, sich dem bzw. der anderen hinsichtlich dieser Fantasien zu öffnen oder diese im anderen bzw. in der anderen wahrzunehmen.

Möglicherweise kann eine Affäre auch ein Weg sein, um ein Gespräch darüber zu ermöglichen, worüber davor nicht gesprochen werden konnte. Paare balancieren in der Beziehung zwei einander ebenso widerstrebende wie ergänzende Kräfte aus: Die eine Kraft dient dem Schutz des spezifischen Regelsystems und die andere dessen Überwindung. Probleme entstehen, wenn das Regelsystem zu sehr geschützt wird und die Tendenz, die eigenen Regeln infrage zu stellen, zu verhandeln und zu verändern, versagt. In Bezug auf das Verstehen von starren Regelsystemen ist mir die Arbeit von R.D. Laing eine Inspiration. Ich erwähne an dieser Stelle Laings Interviews mit den Familien schizophrener Patienten, deren Regelsysteme impenetrabel und sich daher der Kommunikation zu entziehen erscheinen (R.D. Laing, *The Divided Self*).

Möglicherweise stimuliert eine Affäre (Einführung eines Fremden in das Paarsystem) auch die Tendenz, sich von den Einschränkungen des eigenen Regelsystems zu lösen, die das Paar selbst geschaffen hat. Eine Klientin erzählte mir, dass sie in ihrer Beziehung zu ihrem Mann nie die Art von Tiefe erlebt habe wie in der Zeit, als sie eine Affäre hatte. Ist das nicht verrückt?

Möglicherweise stimuliert eine Affäre (Einführung eines Fremden in das Paarsystem) auch die Tendenz, sich von den Einschränkungen des eigenen Regelsystems zu lösen, die das Paar selbst geschaffen hat. Eine Klientin erzählte mir, dass sie in ihrer Beziehung zu ihrem Mann nie die Art von Tiefe erlebt habe wie in der Zeit, als sie eine Affäre hatte. Ist das nicht verrückt?

Ich glaube nicht an die Es-bedeutet-mir-nichts-Erklärung einer Affäre. Es braucht viel Energie, um etwas bedeutungslos zu machen. Meistens wird das Thema einer Affäre oberflächlich mit der klassischen Killer-Bemerkung behandelt: „Wenn du mich betrügst, bist du tot.“ Ende der Geschichte. Die meisten Paare sind so verängstigt von der Idee, das Thema zu vertiefen, dass sie lieber zustimmen, sich in dieser Hinsicht gegenseitig misszuverstehen.

Ich glaube, es gibt einen Moment im Leben eines Paares, in dem beide eine symbolische Entscheidung treffen, wer von ihnen nach außen gehen und eine Affäre haben wird. Affären haben viele Formen und Ausprägungen. Dr. David Keith, mein Mentor und treuer Freund, Kinderpsychiater und Familientherapeut aus New York, sagt über Liebesaffären, dass sie sich bereits abzeichnen, lange bevor Sex überhaupt eine Rolle spielt. Sie könnte sich zum Beispiel in ihre Kinder oder in Modemarken oder so wie die Autorin hier in das Postulieren von Ideen über Familientherapie und Psychoedukation verliebt haben. Er könnte sich in seine Kreditkarte oder in schnelle Autos oder in seine Fossilensammlung verlieben. Eine Prise Humor schwingt hier selbstverständlich immer mit.

ANGST VOR INTIMITÄT

Ich glaube, dass Untreue häufiger vom Wunsch nach Intimität und der gleichzeitigen Angst davor handelt als von sexuellen Motiven. Die Angst vor Intimität ist sichtbar, wenn Paare es unterlassen, ihre Untreuefantasien und ihr Begehren anzuerkennen, und sie ist direkt proportional zur Höhe der Übereinstimmung über das gegenseitige Missverständnis darüber, was Untreue bedeutet. So berauben sie sich auch der Möglichkeit, Intimität miteinander zu erleben. Die qualitative Ebene von Sex beinhaltet all das, was von Affären erwartet wird: das Bedürfnis begehrt und gesehen zu werden, sich für eine Person wichtig zu fühlen. Es geht weniger um Sex und viel mehr um „Desire“ (deutsch: Verlangen).

In einem Artikel („What nice men do not tell women“) habe ich gemeinsam mit Dr. Keith versucht, Intimität in vier Sequenzen metaphorisch zu umschreiben.

1. Die Welt schwimmt, wenn ich mit dir bin
2. Gemeinsam nackt sein
3. Die defensive Haltung verschwindet bei dir, wir sind gemeinsam verrückt
4. Ich bin ganz ich selbst in Bezug zu deinem ganzen Selbst. Die intersubjektive Sichtweise der Reife geht in etwa so: Wir haben das Bedürfnis, den anderen wie ein Spiegelbild von uns selbst zu erkennen, aber doch anders. Ich bin das Zentrum eines Universums und du bist Teil meines Universums. Aber ich verstehe, dass du das Zentrum eines anderen Universums bist, von dem ich nur ein Teil bin (Jessica Benjamin, *Bonds of Love*). Ich liebe dieses Mysterium, das mein intimer Partner ist.

DAS WIR UND DAS ANDERE

Niklas Luhmann hat in seiner Systemtheorie beschrieben, dass sich ein System nur in der Differenzierung zur Außenwelt definieren kann und existiert (Niklas Luhmann, *Soziale Systeme*. 1984, S. 20 f.). Für Paare ist das ein endloses Paradoxon. Das „Wir“ kann nur existieren, wenn es sich von dem „die anderen“ unterscheidet. Es bedeutet auch, dass das „Wir“ „die anderen“ braucht, um ein „Wir“ zu sein. Das ist eine der paradoxen Ideen, die mich zum Glauben brachten, dass Paare Affären haben, um das „Wir“ zu stimulieren, es zu verstärken und zu erkunden. Die Entscheidung, wer die aktive Person bei der Stimulierung des „Wir“ sein wird, wird lange, bevor das Paar den akuten Wunsch nach dem „Wir“ spürt, getroffen. Der Akt von Paaren mit Beziehungsproblemen, einen Therapeuten um Hilfe zu bitten, ist auf eine Weise ähnlich: Sie führen bewusst eine Person aus dem „die anderen“-System ein, um

ihr eigenes „Wir“-System zu stabilisieren. Auch die gescheiterte Therapie, die Absetzung des Therapeuten durch das Paar als inkompetent oder nicht hilfreich ist ein Akt der „Wir“-Stärkung! Manchmal geht es dabei darum, sich zu verbinden, um den Eindringling zu verjagen. Der destabilisierende Aspekt einer Affäre hat therapeutisches Potenzial für das Paar. Doch will ich hier nicht naiv sein. Paare trennen sich nach einer Affäre und können ihre Beziehung zueinander und zu sich selbst in gleichem Maße vertiefen. Aus moralischer Sicht ist es ein Akt der Selbstermächtigung und Egoismus, eine Affäre zu haben. Es ist zugegebenermaßen ein feiger Weg. Es gibt allerdings eine subtilere und nicht so bewusste emotionale Geschichte hinter jeder Affäre. Weltliteratur und Kunst nähren sich von Liebesaffären, Beziehungsdreiecken und verrückt gewordener Liebe. Die Spezies Mensch ist besessen von Affären und von verbotenen Verlangen.

EIGENE REGELN

Früher war Treue eine auferlegte Verpflichtung für Frauen, um das Erbe und die Abstammung zu sichern. Später in der Geschichte wurde es zu einem Imperativ für beide Geschlechter. Die Religion spielte eine große Rolle bei der Regulierung von Treue, aber ich werde hier vorerst nicht auf diesen Aspekt eingehen. Die sexuelle Befreiung der Frau brachte nicht eine erhöhte Intimität für Paare. Sie neigte eher dazu, den Männern die Freiheiten zu nehmen, während weibliches Verlangen und Lust immer noch ein Tabu blieben. Ich erinnere mich hier an das Buch und die TV-Serie „I love Dick“ von Chris Kraus und ihren Erfolg bei der Vertiefung der Perspektive auf weibliches Begehren und Lust im Zusammenhang mit einer Fantasy-Liebesbeziehung, die letztendlich die Intimität in der Paarbeziehung stimuliert. In der Serie sind Sex und Erotik zentral. Im Leben kann diese Form der Stimulation implizit sein und vielerlei Formen annehmen.

Ich bin in den 80er-Jahren im konservativen und kommunistischen Rumänien aufgewachsen, ich bin verheiratet und habe zwei Kinder. Das könnte einen etwas konservativen Eindruck von meiner Person erzeugen. Ich glaube, dass man nur so fortschrittlich sein kann, wie man in der Lage ist, konservativ zu sein (was auch immer dieser Begriff bedeutet!). Es sind Elemente meiner Biografie und der Kultur, in der ich aufgewachsen bin, die mir einen sicheren Hafen bieten, um zusammen mit meinen Klienten über fortschrittlichere Aspekte von Paarbeziehungen nachzudenken, wie zum Beispiel: konsensuelle Nicht-Monogamie, Polyamorie, offene Ehe, Untreue und Affären und was diese für Beziehungen bedeuten.

Ich bin wirklich neugierig, wie Paare ihre Beziehungen gestalten und neue Regeln schaffen werden, während sie mehr Transparenz entwickeln und sich weniger Tabus über Begehren, Leidenschaft und Lust, insbesondere die weibliche (!), auferlegen werden. Das Signum unserer Zeit ist es, dass wir die Regeln in Beziehungen schaffen, während wir Beziehungen gestalten und uns dabei auf die Ambiguität von Geborgenheit und Freiheit in einer Liebesbeziehung einzulassen versuchen. An dieser Stelle werde ich meinen Versuch die ambiguen und faszinierenden Aspekte der Intimität in Paarbeziehungen zu zeichnen mit den Worten der wunderbaren Wiener Musikerin Violetta Parisini abschließen:

„I fall in love all the time
But it makes me happy to wake up next to you.“



* **RALUCA LECHNER** ist Austro-Rumänin und lebt seit über 25 Jahren in Wien. Sie arbeitet in freier Praxis und begleitet Paare, Familien und Institutionen in den Sprachen Deutsch, Rumänisch und Englisch. Sie ist „gelernte“ Theatermacherin, hat bei Jacques Lecoq studiert, war jahrelang als Schauspielcoach und Performerin tätig. In den letzten 16 Jahren hat sie Familientherapie und Hypnotherapie u.a. bei Jesper Juul und Helle Jensen (Dänemark und Deutschland), David Keith (USA) und Jeff Zeig (USA) studiert und den Diplomlehrgang zur psychosozialen Ehe- und Familienberatung und Supervision am Institut ATI Helga Ansoerge absolviert. Ergänzt wird ihre langjährige Erfahrung in Begleitung von Eltern, Paaren, Familien und Institutionen auch durch ihre aktuelle Ausbildung zur Psychotherapeutin (Wien). Sie ist Mutter zweier Töchter und leidenschaftliche Schwimmerin.

Kontakt: praxis@ralucalechner.com,
www.ralucalechner.com

CHANCE: ERFOLGREICHE SUPERVISION IN EINER SICH STÄNDIG ÄNDERNDEN ARBEITSWELT

Am Supervisions-Institut Linz bieten drei Expertinnen Ausbildungen und Upgrades an und stellen dabei einen direkten Bezug zur Arbeits- und Unternehmenswelt her.

VON SONJA BRUCKNER *

Die aktuelle Arbeitswelt ist von einem dynamischen, sich stets wandelnden Umfeld umgeben. Verantwortlich dafür sind ungleichmäßige Auftragslagen, Lieferengpässe, der hohe Inflationsindex und auseinanderstrebende Bedürfnisse, die sich in zunehmender Stressbelastung der Einzelpersonen wie auch im Kampf um die besten Positionen am Markt zeigen.

Des Weiteren sei hier die wachsende Anerkennung der Supervisionsleistungen durch Lebens- und Sozialberater*innen im sozialen und pädagogischen Umfeld erwähnt.

KOSTENZUSCHUSS

Die Öö. Lehrer-Kranken- und Unfallfürsorge (LKUF) gewährt aktiven Lehrpersonen seit Oktober 2022 einen Kostenzuschuss für Supervisionsleistungen und Coaching durch Lebens- und Sozialberater*innen aus dem Expert*innen-Pool Supervision. Nähere Infos dazu unter www.lkuf.at

Um erfolgreich supervidieren zu können, sind Kenntnisse rund um „how business and people run“ unerlässlich. Die Supervision unterliegt dabei zwei Aspekten: einerseits der Definition der Berater*innen selbst,

der individuellen Arbeitsweise und der Zugänge zu Themengebieten (= Eigenreflexion), andererseits der erfolgreichen Marktpositionierung als Supervisor*in, also des Erlangens eines professionellen und hohen Bekanntheitsgrades (ermöglicht Außenreflexion). Dabei nehmen moderne Supervisor*innen die Moderationsrolle in einem Umfeld mit sich ständig wandelnden Rahmen- und Umfeldbedingungen ein. Nicht umsonst werden Supervisor*innen als Meister*innen der Reflexionsermöglichung bezeichnet. Klare Bilder zu schaffen, um den Weitblick für neue Perspektiven zu schärfen, zählt zu den wichtigsten Erfolgsfaktoren einer guten Supervision.

Am Lebens- und Sozialberatungsmarkt ermöglichen es unterschiedliche Ausbildungsangebote die Zusatzqualifikation zur Supervision zu erlangen. Bei dieser großen Auswahl an wertigen Ausbildungen ist es daher notwendig, den für sich selbst passenden Schwerpunkt zu finden. Die Basis eines Supervisions-Upgrades ist gesetzlich geregelt. So umfasst sie neben Grundlagen der Lehrsupervision auch die Einführung in die gesetzlichen Rahmenbedingungen. Ein großer Anteil (fast 80 Einheiten) zielt jedoch auf die Erweiterung der Beratungs- ergo Supervisionskompetenzen ab. Dies ist auch jener Anteil, der flexibler gestaltet werden kann. In diesem Abschnitt besteht daher die Möglichkeit, sich intensiv mit aktuellen Trends und Herausforderungen der Arbeitswelt zu beschäftigen und hierfür adäquate Methoden kennenzulernen, um so die eigenen Kompetenzen maßgeblich zu erweitern.

SUPERVISION: AUSBILDUNG IN PRÄSENZ

Gemäß den Vorgaben der Wirtschaftskammer haben Supervisionsausbildungen aktuell ausschließlich in Präsenz zu erfolgen. Dieses Upgrade für Lebens- und Sozialberater*innen hat mindestens 100 Lehreinheiten zu umfassen.

AKTUELLE ENTWICKLUNGEN EINBEZIEHEN

Im Jahr 2021 wurde das Supervisions-Institut Linz durch drei Fachexpertinnen (Sonja Bruckner, Klaudia Lux, Sonja Sachsenhofer) gegründet. Hintergrund hierfür war die Motivation umfangreiches Wissen aus den Bereichen Wirtschaft (inkl. Arbeits- und Organisationspsychologie), Personalmanagement und -entwicklung, den Neurowissenschaften, der Moderation und Mediation sowie der Wahrnehmungs- und Veränderungspsychologie zu vereinen. Durch den Einsatz einer Doppelspitze als Lehrgangsführung sowie einer weiteren Fachexpertin werden unterschiedlichste Arbeitsweisen, breites Wissen und Methodiken sowie unterschiedliche Zugänge zu Unternehmen, Institutionen und Klient*innen garantiert.

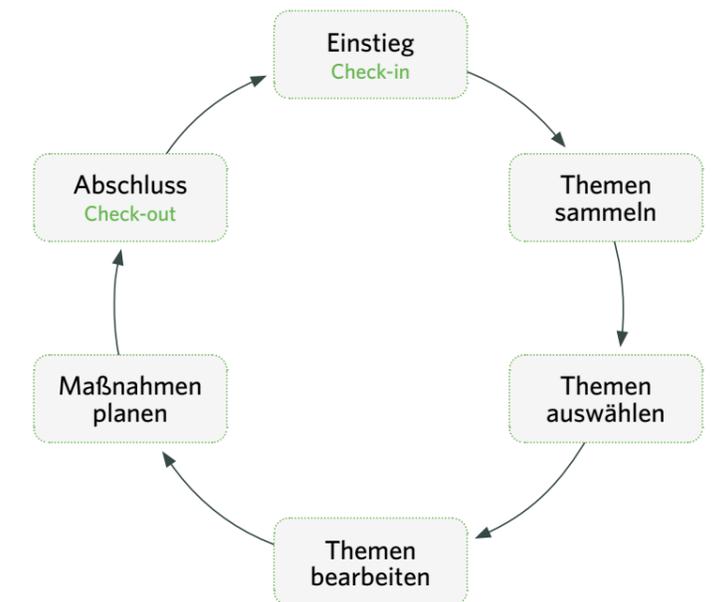
Diese Kombination fördert einen vollumfänglichen Austausch während der Ausbildung und ermöglicht die eigene Arbeitsweise und die angebotenen Inhalte zu reflektieren, um anschließend in unterschiedlichen Settings erfolgreich agieren zu können.

SUPERVISION: SETTINGS

In der Supervision gibt es unterschiedliche Beratungssettings: Neben Einzel-, Gruppen- und Teamsupervisionen können auch Lehrsupervision im Ausbildungskontext angeboten werden.

Gerade das Arbeiten mit Gruppen stellt Supervisor*innen häufig vor Herausforderungen. Eines der vielen Ziele der Supervisionsausbildung am Supervisions-Institut Linz (www.supervision-lsb.at) ist es, die angehenden Supervisor*innen auf das Arbeiten im Mehrpersonen-Setting (Gruppen und Teams) vorzubereiten, um hierbei ein hohes Maß an Sicherheit zu erlangen. Dies erfolgt unter anderem anhand des Moderationszyklus,

welcher in jeglicher Branche wie auch Hierarchieebene (vom Lehrling bis zum oberen Management) eingesetzt werden kann.



Angelehnt an diesen Moderationszyklus werden während der Ausbildung am Supervisions-Institut Linz unterschiedlichste Methoden und Interventionen vorgetragen und geübt: vom Check-in bis zum Check-out entsteht so ein lückenloser Fahrplan. Ein Exkurs in die Neurowissenschaft und der Wahrnehmungs- und Veränderungspsychologie ergänzt die Ausbildung um aktuelle Erkenntnisse aus der Forschung. Dies ist von Bedeutung, da Wahrnehmung unsere Realität schafft, und je präziser unsere Wahrnehmung ist, desto erfolgreicher ist unser Handeln.

AUSBILDUNGSVERORDNUNG UNTERSTREICHT WERTIGKEIT

Durch die neue Ausbildungsverordnung der Lebens- und Sozialberatung und der einhergehenden Akademisierung der Ausbildung wird die Wertigkeit der Branche unterstrichen. Management- und Unternehmenswissen ist unabdingbar, insbesondere im Bereich der Supervision. Lebens- und Sozialberater*innen als Supervisor*innen erhalten dadurch die Chance sich professionell auf höchster Beratungsebene zu situieren. Um dies zu erreichen sind eben auch Kenntnisse zu Themen wie Leadership, Coaching, Managementmodellen und -methodiken notwendig. Das Supervisions-Institut Linz steht hierzu im engen Austausch mit Expert*innen aus

verschiedenen Branchen und kooperiert dahingehend mit Unternehmer*innen wie auch Dienstnehmer*innen.

Als Expertinnen sind wir – Sonja Bruckner, Klaudia Lux und Sonja Sachsenhofer – überzeugt davon, dass die Kunst der Anwendung auch im Detailwissen darüber besteht, wie Unternehmen und Dienstnehmer*innen

denken und agieren sowie welche aktuellen Informationen aus der wissenschaftlichen Forschung zu aktuellen Trends der Arbeitswelt vorliegen, um zu verstehen, wie sich diese auf Einzelpersonen und Gruppen auswirken. Dafür steht das Supervisions-Institut Linz mit seiner Ausbildung sowie dem umfangreichen Angebot für Gruppen, Teams und Einzelklient*innen.



***SONJA BRUCKNER, MSc,**
Diplom. Lebens- und Sozialberaterin, Studium der Beratungswissenschaften mit dem Schwerpunkt psychosoziale Beratung, Ausbildung zur Systemischen Paar- und Sexualberaterin, Mitglied im Expertenpool für Supervision und Paarberatung, ausgebildete Hypnotiseurin Advanced Level, Funktionärin der Fachgruppe der oberösterreichischen Personenberater in der Wirtschaftskammer OÖ, www.sb-beratung.at



KLAUDIA LUX,
Eingetragene Mediatorin in eigener Praxis, Diplom. Lebens- und Sozialberaterin in eigener Praxis. Supervisorin, existenzanalytische Paarberaterin, Beraterin nach § 95 Abs. 1a AußStrG (Elternberatung), Lehrbeauftragte für Mediation und Lebens- und Sozialberatung in verschiedenen Einrichtungen der Erwachsenenbildung, selbstständige Trainerin in verschiedenen Sozialeinrichtungen, Mitglied im Expertinnenpool für Paarberatung, Mediation und Aufstellungsarbeit, Funktionärin der Fachgruppe der oberösterreichischen Personenberater in der Wirtschaftskammer OÖ, www.kalumed.at



SONJA SACHSENHOFER, MA MBA
Diplom. Lebens- und Sozialberaterin, Mitglied im Expertenpool für Supervision, zertifizierte Expertin für Arbeits- und Organisationspsychologie, Studium Gesundheits-, Sozial- und Public Management, Studium General Management, Schwerpunkt: Schulung/Training/Coaching, Führungserfahrung mit Personalverantwortung im Finanz- und Personalmanagement sowie im Qualitätsmanagement im Medizin- und Non-Profit-Sektor, <http://www.supervision-lsb.at/Home/>



Aus der Beraterkiste: ARBEITEN ZU ZWEIT – FLUCH ODER SEGEN?

Gemeinsam sind die beiden Lebensberater*innen Christina Freund und Markus Neuhauser die „Beraterkiste“ – so nennt sich ihr Podcast-Format, konzipiert für angehende und praktizierende Lebens- und Sozialberater*innen. Zu hören ist die „Beraterkiste“ kostenlos auf Spotify, Amazon Music und Apple Podcast sowie auf Facebook und Instagram. Hier lassen die beiden Podcast-Macher*innen LEBE-Leser*innen hinter die Kulissen ihres innovativen Formats blicken.



Von Christina Freund und Markus Neuhauser

Eigentlich sind wir ja Podcaster*innen, das heißt, wir reden ziemlich gerne. Als wir die Chance auf diesen Artikel bekamen, haben wir uns gedacht, dass wir auch einmal in Schriftform über etwas plaudern könnten, das uns im Grunde tagtäglich begleitet: das Arbeiten zu zweit.

Seit Anfang 2020 arbeiten wir Seite an Seite am „Beraterkiste“-Podcast, unserem Herzensprojekt, und dürfen immer wieder die schönen Momente, aber auch die Herausforderungen des Arbeitens im 2er-Team erleben. Da wir auch sehr gerne unsere Erfahrungen in der Beratungsarbeit teilen, wollen wir euch heute ein bisschen in die Welt der Teamarbeit mitnehmen, die wir wirklich sehr zu schätzen wissen.

Gerade zu Beginn stellen sich viele Lebens- und Sozialberater*innen die Frage: Wie fange ich jetzt eigentlich an? Soll ich mich spezialisieren und wenn ja, auf was genau? Mach ich das jetzt alles ganz allein oder gibt es jemanden, mit dem*der ich vielleicht gemeinsame Sache machen kann? Genau so ging es auch uns, als das Ende unserer Ausbildungszeit in Sichtweite war und wir uns überlegten, wie wir diese nutzen wollten. Zumindest die letzte Frage konnten wir beide sehr schnell beantworten. Da sich über die Zeit eine sehr enge Freundschaft entwickelt hat (wir hatten uns schon am ersten Tag direkt kennengelernt und uns gut verstanden) und wir gemerkt haben, dass wir sowohl einen ähnlichen Humor als auch sehr ähnliche Gedanken und Ideen hatten, war schnell klar, dass es auf jeden Fall ein gemeinsames Projekt geben muss. Somit begaben wir uns auf Ideensuche, die angefangen von der Moderation von TV-Shows über Paarberatung bis hin zu einem Tanzstudio für Kinder reichte.

VIEL MEHR IDEEN

Wenn ihr schon einmal gemeinsam mit einer*em Freund*in euren Ideen freien Lauf gelassen habt, wisst ihr vielleicht, dass dabei so richtig viele Gedanken und Möglichkeiten entstehen und man auch einmal vom Hundertsten ins Tausendste kommt. Das ist sicherlich einer der größten Vorteile beim Arbeiten zu zweit: Zwei Köpfe haben einfach viel mehr Ideen – klar, manche waren auch etwas kurios und vielleicht nicht ganz so realistisch, aber je mehr wir es fließen ließen, desto mehr spannende Gedanken kamen auch dazu. Und dann war die Idee da: ein Podcast. Nur für Lebens- und

Sozialberater*innen und Coaches, in dem wir aus unseren Erfahrungen und Erlebnissen berichten würden, um anderen den Einstieg zu erleichtern. Genau das passte super zu dem, was wir so gerne taten: miteinander zu quatschen. Und schon war die Beraterkiste geboren!

Jetzt könnte man natürlich sagen, auf diese Idee hätte man auch allein kommen können. Ja, natürlich! Der ganze Prozess, von der Entstehung bis zur Umsetzung, fiel uns allerdings definitiv leichter und machte uns um einiges mehr Spaß zu zweit. Keiner von uns hatte einen Hauch von Zweifel oder fühlte sich überfordert, und wenn es doch einmal dazu kam, war der*die andere schon da und löste diese Gedanken wieder in Luft auf. Denn ganz ehrlich: Warum sollte es denn nicht funktionieren? Also kurz gesagt: Wir gaben uns gegenseitig gar nicht die Möglichkeit nur eine Sekunde an einen Abbruch des Ganzen zu denken. Ganz im Gegenteil. Irgendeiner von uns zwei ist auf jeden Fall immer dabei, neue Ideen zu

kreieren und Zukunftspläne zu schmieden und damit das Projekt voranzutreiben. Das bedeutet im Umkehrschluss auch, dass wir schon Zeiten hatten, wo wir weniger für die Beraterkiste gemacht haben, aus welchem Grund auch immer, aber das Projekt trotzdem super weiterging, weil es eine andere Person gab, die sich dafür einsetzen konnte.

Das heißt natürlich nicht, dass wir nicht auch mal anderer Meinung sind oder uns gegenseitig auf die Nerven gehen. Sagen wir mal, wenn zwei Berater*innen miteinander arbeiten, sind es ja nicht nur zwei Menschen, die zusammen etwas entstehen lassen, sondern auch zwei ausgebildete Lebens- und Sozialberater*innen, die im Gegenüber Muster und Glaubenssätze erkennen und gerne mal darauf hinweisen. Bei einer so engen Zusammenarbeit, in einem Projekt, das beiden Personen unglaublich viel bedeutet, ist es völlig klar, dass Konflikte entstehen und Themen aufkommen, in denen man sich auch einmal gegenseitig triggert und sich etwas aus der Komfortzone bringt. Zugegeben, das ist nicht immer ganz angenehm, allerdings sehen wir das als riesen großen Vorteil. So wie im ganz normalen Leben ist jede Krise eine Chance zu wachsen und noch stärker zu

werden. Man muss nur die Offenheit besitzen, hinzusehen und bereit dazu sein, Dinge zu verändern, wenn etwas nicht passt.

SUPERVISION BEI KONFLIKTEN

Wie wir das tun? Für uns gibt es da zwei Möglichkeiten. Die eine ist immer wieder Gespräche zu führen, in denen man wertschätzend und respektvoll Meinungen austauscht. Das ist für uns generell die Basis jeder Partnerschaft. Egal ob privat oder beruflich. Dadurch weiß die Person gegenüber immer, woran er oder sie ist, und es können viele Konflikte schnell gelöst werden. Doch natürlich gibt es auch Situationen, in denen die Emotionen überhandnehmen und normale Gespräche nicht mehr ausreichen. Und da kommt unsere zweite Möglichkeit ins Spiel, mit diesen Dingen umzugehen: eine Teamsupervision. Da wir beide selbst Supervisor*innen sind, ist es für uns besonders wichtig zu vermitteln, dass auch wir Supervision in Anspruch nehmen. Gewisse Themen brauchen manchmal einfach den Blick von außen, um wirklich gelöst werden zu können. Und gerade wir als Lebens- und Sozialberater*innen sollten das auch nutzen. Deshalb auch unser Appell: Wenn ihr im Team arbeitet, nehmt euch die Zeit, um gemeinsam zu jemandem zu gehen, dem*der ihr vertraut, um Konflikte aufzulösen. Wir können euch aus Erfahrung sagen: Es hilft!

Einen wichtigen Punkt wollen wir dabei noch ansprechen, weil wir immer wieder danach gefragt werden: Wie ist es, wenn man als Freunde miteinander arbeitet? Da hinter dieser beruflichen Partnerschaft auch eine enge Freundschaft steckt, fällt es natürlich besonders schwer, wenn man dem*der anderen sagen muss, dass einem eine Idee nicht gefällt. In der Anfangszeit haben wir da sehr viel Rücksicht darauf genommen, vorsichtig und sanft beim Ansprechen dieser Dinge zu sein.



Mittlerweile ist uns beiden bewusst, dass die gegenseitige Kritik etwas enorm Wichtiges für das Projekt ist. Würden wir hier nicht knallhart und ehrlich sein, würde die Unzufriedenheit untereinander steigen und auf Dauer könnte das die Beraterkiste ernsthaft gefährden. Und das wollen wir natürlich unter allen Umständen vermeiden. Aber das bedeutet dann auch, dass wir mit kompletter Ehrlichkeit gut umgehen müssen. Das ist etwas, das wir miteinander und voneinander gelernt haben – und immer noch tun. Dadurch, dass wir so viel Wertschätzung füreinander empfinden, ist die Motivation dahinter, den Umgang miteinander so wertvoll wie möglich zu gestalten, natürlich umso größer. Das heißt, als Freunde miteinander zu arbeiten hat uns nicht nur bei der beruflichen, sondern vor allem auch bei der persönlichen Weiterentwicklung stark geholfen. Wir wären selbst nie so ehrlich und klar mit uns selbst und dem Gegenüber gewesen, hätten wir uns nicht gegenseitig so unterstützt – zumindest nicht so schnell. Klar könnt ihr jetzt sagen, ja, dazu muss man aber auch den*die richtige Partner*in haben. Und das stimmt bestimmt, es funktioniert sicherlich nicht mit jeder Person. Aber wenn ihr offen dafür seid, werdet ihr auch die richtige Person (oder Personen) dafür anziehen, wie wir von der Beratungsarbeit wissen.

BEWUSSTES ZEITMANAGEMENT

Was das Arbeiten zu zweit noch für Vorteile hat? Ein Thema, das uns seit Beginn der Beraterkiste begleitet, ist, dass es bestimmte Bereiche gibt, in denen man talentiert ist und alles einfach geht, und andere, die einem nicht so einfach von der Hand gehen. Und hier läuft es im Zweiergespann wieder viel einfacher. Während Markus sich um all die technischen Dinge kümmert, kann Tina ihre Stärken im Marketing und der Organisation einsetzen. Und gibt es Themen, in denen wir beide nicht ganz auf der Höhe sind, können wir mit vereinten Kräften an das Thema herangehen. Würden wir hier allein arbeiten, würde uns nur noch die Möglichkeit bleiben, erheblich mehr Zeit zu investieren, um all die Aufgaben unter einen Hut zu bringen, was vor allem zu Beginn natürlich oft eine Herausforderung sein kann.

Apropos Zeitmanagement: Klarerweise müssen auch Einzelpersonen ihren Terminkalender im Auge haben und verschiedenste Arbeiten so planen, dass es zeitlich auch machbar ist. Aber aus eigener Erfahrung können wir sagen: Zu zweit Termine zu finden, kann eine sehr anstrengende Sache sein. Für diejenigen, die in unseren Podcast noch nie reingehört haben: Ein großer Teil der Beraterkiste besteht aus Interviews mit Expert*innen aus den verschiedensten Themengebieten. Diese

„
Da wir beide selbst Supervisor*innen sind, ist es für uns besonders wichtig zu vermitteln, dass auch wir Supervision in Anspruch nehmen. Gewisse Themen brauchen manchmal einfach den Blick von außen, um wirklich gelöst werden zu können. Und gerade wir als Lebens- und Sozialberater*innen sollten das auch nutzen.“

halten wir sowohl online ab als auch vor Ort. Das bedeutet für uns, dass wir auf der einen Seite Termine finden müssen, die für uns intern, aber auch für unsere Gäste passen. Wir haben sehr bald gemerkt, dass wir hier eine sinnvolle Lösung brauchen, da wir sonst im Terminchaos versinken würden. Also haben wir uns zusammengesetzt und uns angesehen, welche Zeiten in der Woche nur für die Beraterkiste besetzt werden. Wenn ihr also gerade plant, ein Projekt mit einer anderen Person aufzubauen, raten wir euch auf jeden Fall, das Zeitmanagement und vor allem die gemeinsame Zeit für das Projekt gut abzusprechen. Ja, wir wissen, als Berater*innen geben wir normalerweise keinen Ratschlag, aber bei diesem Punkt haben wir wirklich gemerkt, dass es einen großen Unterschied macht, ob beide Parteien gleich viel Zeit in das Projekt stecken, und vor allem, ob es genug Zeit gibt, um zu zweit daran zu arbeiten.

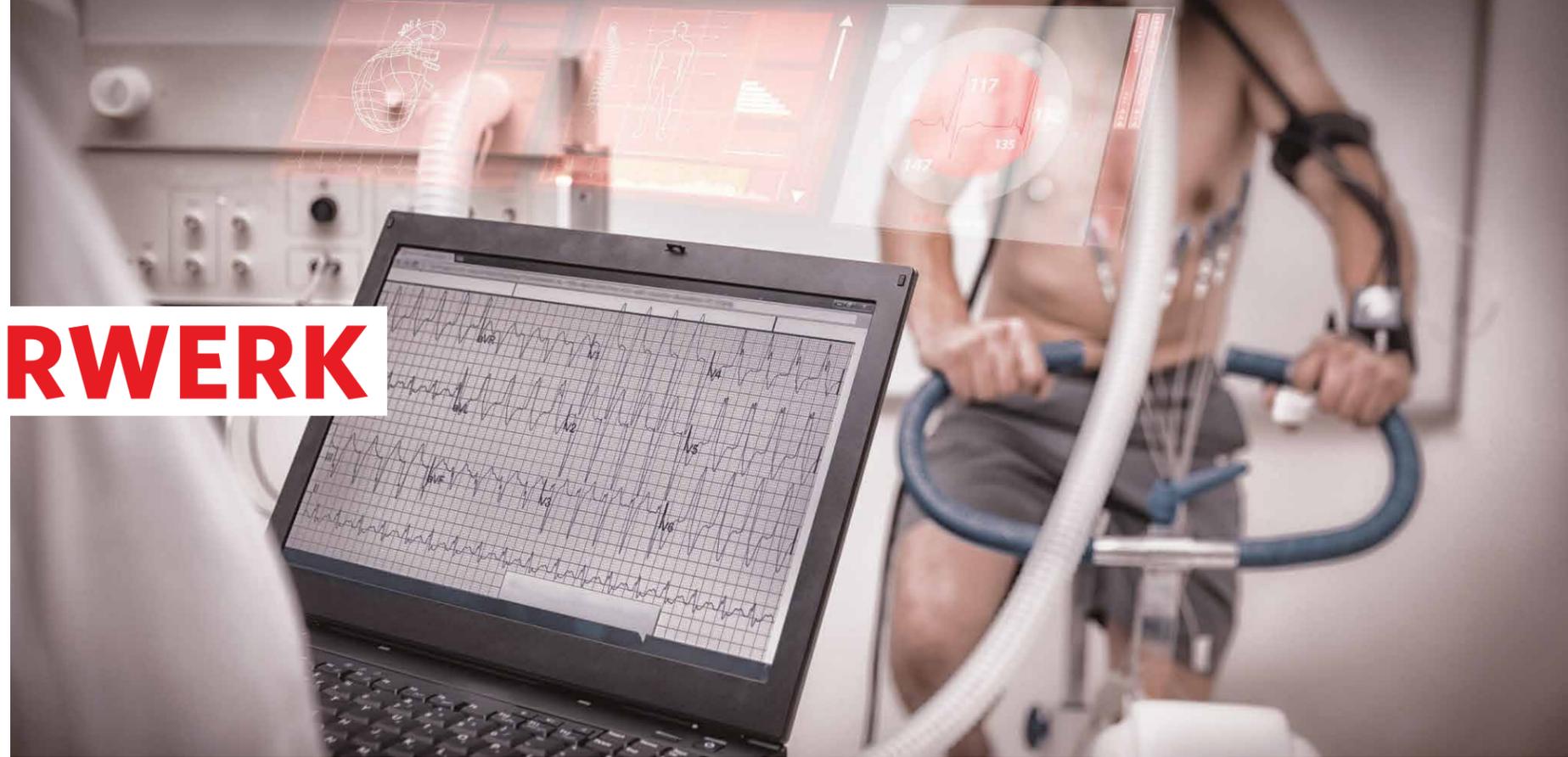
Ist es jetzt ein Segen oder ein Fluch zusammenzuarbeiten? Ganz ehrlich: Wir lieben es, zu zweit zu arbeiten, mit allem, was dazugehört. Weil wir dadurch wachsen und etwas entstehen lassen können, das wir allein nie so gestalten hätten können. Gemeinsam Ziele zu erreichen, Spaß beim Arbeiten zu haben, sich gegenseitig aufziehen zu können, die Nervosität vor großen Ereignissen zu teilen und das Freitagfrühstück vor der Aufnahme zusammen zu genießen, das können wir so, wie wir es tun, nur zu zweit.

Um die letzte Frage unserer Interviews zu stellen: Was wünschen wir uns? Mehr Menschen, die miteinander und nicht gegeneinander arbeiten. Egal, in welcher Form – denn zusammen ist es viel schöner!



Wir gaben uns gegenseitig gar nicht die Möglichkeit nur eine Sekunde an einen Abbruch des Ganzen zu denken. Ganz im Gegenteil. Irgendeiner von uns zwei ist auf jeden Fall immer dabei, neue Ideen zu kreieren und Zukunftspläne zu schmieden und damit das Projekt voranzutreiben.

DAS WUNDERWERK IN DER LINKEN BRUST



DDR. MANFRED WONISCH
ist Facharzt für Innere
Medizin, Kardiologie und
Sportmedizin in Graz.
www.derkardiologe.at

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

Foto: beige/steil, Manfred Wonisch

Vorfälle mit Herzstillständen im Breiten- wie im Hochleistungssport lassen nachdenken. Was man als Freizeitsportler zur Herzgesundheit beachten sollte, haben wir beim Sportkardiologen Manfred Wonisch erfragt. Nicht nur Ausdauer-, auch Krafttraining stärkt das Herz.

VON CHRISTOF DOMENIG */**

Allein wenn man sich die Zahlen vor Augen führt: Im Schnitt schlägt ein menschliches Herz 100.000 Mal am Tag, 36,5 Millionen Mal in einem Jahr und nimmt man eine Lebenserwartung von 80 Jahren an, insgesamt 2,85 Milliarden Mal in einem Leben. Im Ruhezustand von durchschnittlich Trainierten schlägt es 60 Mal in der Minute, aber bei Bedarf auch mit der dreifachen Frequenz.

Der Anlass dieser Ratgebergeschichte ist nun auch eine Weile her: Trotzdem könnte der (gut ausgegangene) Herzstillstand eines austrainierten und gut untersuchten Fußballprofis bei der letzten „Euro“ auch manche Hobbysportler zum Nachdenken gebracht haben. Schließlich hat man auch die Empfehlung im Hinterkopf, sich als Sportler, zumindest aber als Sporteinsteiger oder -wiedereinsteiger ab 35 Jahren internistisch checken zu lassen und sich vom Arzt grünes Licht für

die sportliche Belastung zu holen. Aber macht das auch jeder? In der Praxis wohl eher nur eine Minderheit.

Und dann war auch noch der tragische Todesfall eines 40-jährigen Halbmarathon-Teilnehmers beim Vienna-City-Marathon 2021, der dieser Geschichte noch weitere Aktualität verliehen hat; und auch manche Aussage, die wir vom Sportkardiologen Manfred Wonisch zuvor schon eingeholt haben, unterstreicht. Die kältere Jahreszeit ist dazu jedenfalls auch eine gute Saisonphase, um eine Bestandsaufnahme zu machen und seinen sportlichen Neustart zu planen. Gerade solche Anlassfälle könnten dazu animieren, seinen Tag und Nacht aktiven inneren „Hochleistungsmotor“ Herz einem Funktionscheck zu unterziehen.

IST-STAND FESTSTELLEN

Die erwähnte Empfehlung, sich speziell ab 35 Jahren internistisch untersuchen zu lassen, hat einen klaren Hintergrund, erklärt der Sportkardiologe Manfred Wonisch: „Man unterscheidet statistisch zwischen ‚älteren‘ und ‚jüngeren‘ Athleten mit der Grenze bei 35 Jahren. Bei Jüngeren sind es hauptsächlich angeborene Herzmuskelerkrankungen, Herzmuskelverdickungen, teilweise Herzmuskelentzündungen oder auch angeborene Herzkanalerkrankungen, die zu schwerwiegenden Problemen führen. In Untersuchungen sind diese allerdings schwer zu finden.“ Mit Mitte 30 ändert sich das: „Hier sind es dann meistens doch gut erkennbare Ursachen wie Durchblutungsstörungen am Herzen oder coronare Herzerkrankungen. Ab 35 überwiegen

diese – je älter, desto stärker.“ Heißt also: Gerade die über 35-Jährigen haben gute Chancen, dass Probleme mit dem Herzen auch frühzeitig erkannt werden können und man gezielt gegensteuern kann.

Allgemeine Vorsorgeuntersuchungen sowie spezielle sportmedizinische Untersuchungen machen daher nicht nur im Spitzensport, sondern auch im Freizeitsport unbedingt Sinn. Dass diese wirken, ist eindeutig nachgewiesen, sagt Wonisch. Konkret sind Studien in der italienischen Region Veneto zu nennen. Dort muss jeder Teilnahme an einem Sportevent, egal ob Leistungs- oder Breitensportler, per sportmedizinischem Attest nachweisen, dass man gesund am Start steht. „Durch dieses Gesetz, das es seit den 1980er-Jahren gibt, lässt sich sogar nachweisen, dass der plötzliche Herztod bei Sportlern seither stark gesunken ist. Und nun auch deutlich unter der Allgemeinbevölkerung liegt“, weiß Wonisch. Nachsatz: Auch bei uns wäre es wünschenswert, Teilnehmer von Läufen, Radmarathons und Co. nur mit routinemäßigem Attest starten zu lassen, findet der Sportkardiologe. Das Beispiel Italien zeigt, dass es funktioniert und von den Sportlern auch akzeptiert wird.

Freizeitsportler gibt es freilich völlig unterschiedliche: Zwischen reinem Gesundheitssportler und einem ambitionierten Hobbyleistungssportler, der zum Beispiel Marathon läuft und Radmarathons mit 200 Kilometern und Tausenden Höhenmetern bestreitet, liegt eine riesige Bandbreite. Wonisch stellt jedoch

klar: „Grundsätzlich ist es für jeden sinnvoll, zumindest eine normale Vorsorgeuntersuchung zu machen, bei der einmal das persönliche Risikoprofil gecheckt wird. Das muss zunächst gar nicht bei einem Sportmediziner sein.“

Spezifisch sportmedizinische Checks machen allerdings in der Folge dann ebenfalls für die meisten, die regelmäßig Sport betreiben, Sinn. Wie schon erwähnt zunächst bei jedem Neueinsteiger und Wiedereinsteiger über 35. „Aber auch bei ambitionierteren Sportlern, die intensiveres Training machen.“ Und als „ambitioniert“ gilt hier schon, wer über das von der WHO empfohlene Mindestmaß an gesundheitsrelevantem

„Man unterscheidet statistisch zwischen ‚älteren‘ und ‚jüngeren‘ Athleten mit der Grenze bei 35 Jahren. Bei Jüngeren sind es hauptsächlich angeborene Herzmuskelerkrankungen, Herzmuskelverdickungen, teilweise Herzmuskelentzündungen oder auch angeborene Herzkanalerkrankungen, die zu schwerwiegenden Problemen führen.“

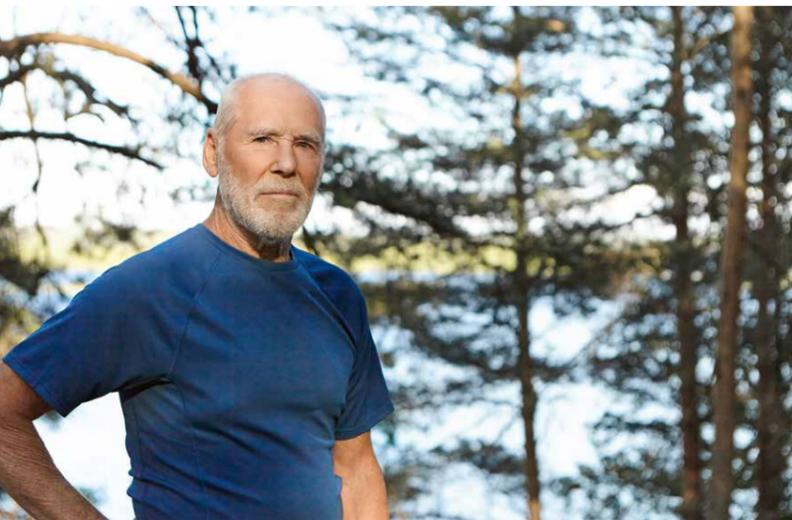
DDR. MANFRED WONISCH

Sport kommt: Das sind 75 Minuten intensiver oder 150 Minuten moderater Sport pro Woche.

Gibt es beim Sport oder im Alltag Warnsignale, die auf ein bislang nicht bekanntes Problem mit dem Herzen schließen lassen? „Wenn ein Engegefühl oder ein Druckschmerz auftritt, der durch Belastung, etwa beim Sport oder auch beim Stiegensteigen ausgelöst wird. Atemnot, Herzstolpern, -rumpeln oder -rasen. Oder auch Schwindelgefühle.“ Das alles können wichtige Hinweise sein, aber auch andere Ursachen als das Herz haben. In jedem Fall ist auch dann eine kardiologische Abklärung dringend anzuraten.

Bestehen keine der genannten Symptome, dann umfasst eine Basisuntersuchung eine Anamnese mit Abklären der Risikofaktoren, eine Blutdruckmessung und ein EKG. Darüber hinaus können ein Belastungs-EKG oder ein 24-Stunden-EKG sowie ein Herzultraschall sinnvoll sein, erklärt Wonisch.

Auf der anderen Seite gehört regelmäßiger Sport bekanntlich zu den besten Mitteln, um die Herzgesundheit zu verbessern oder zu erhalten. Denn sogar wenn Vorschädigungen festgestellt werden oder wenn man in eine Risikogruppe fällt, kann und soll das Herz in Absprache mit dem Arzt durchs passende Training gestärkt werden.



Bei begründetem Verdacht sind alle genannten Untersuchungen Kassenleistungen.

TRAINING FÜRS HERZ

Auf der anderen Seite gehört regelmäßiger Sport bekanntlich zu den besten Mitteln, um die Herzgesundheit zu verbessern oder zu erhalten. Denn sogar wenn Vorschädigungen festgestellt werden oder wenn man in eine Risikogruppe fällt, kann und soll das Herz in Absprache mit dem Arzt durchs passende Training gestärkt werden.

Die positiven Effekte von Sport auf die Herzgesundheit sind jedenfalls vielfältig und erstaunlich, „man könnte stundenlang davon erzählen“, sagt Wonisch. Wir wollen hier nur die wichtigsten nennen: „Erstens wirkt Sport auf die Risikofaktoren: Der Blutdruck wird reguliert – nach unten wie nach oben in die passende Mitte. Diese Akutwirkung hält 24 bis 48 Stunden an.“ Thema Cholesterin: „Man erkennt Sportler schon bei der Laboruntersuchung an den Werten“, sagt Wonisch. Das Körpergewicht wird positiv beeinflusst, ebenfalls der Zuckerstoffwechsel, weshalb Sport auch bei Diabetes ein probates Mittel ist. „Es gibt zugleich auch direkte Trainingswirkungen am Herzen: Weniger Arteriosklerose, die Kapellarisierung ist besser, das heißt, die kleinsten Haargefäße im Herz, die den Herzmuskel mit Blut versorgen, sind besser ausgebildet. Sport wirkt aber auch auf die Muskulatur: Die Mitochondrien, also die Kraftwerke der Zellen werden vermehrt und die Muskelfasern besser durchblutet.“

Wie konkret trainiert wird, ob im moderaten Grundlagentrainingsbereich oder in Form eines Intervalltrainings, ist für die Herzgesundheit zunächst sekundär (für eine Leis-

tungsentwicklung empfiehlt sich dagegen, gezielt und mit wechselnden Belastungsbereichen zu trainieren). Lediglich sehr hohe Belastungen über der anaeroben Schwelle sind im Sinne der Herzgesundheit zu vermeiden. Wo sich diese Schwelle individuell befindet, lässt sich bei einer Leistungsdiagnostik feststellen. „Wenn man gesund ist, verträgt man grundsätzlich auch Höchstbelastungen“, hält Wonisch fest – bestünden aber Vorschädigungen, könne das ab der anaeroben Schwelle deutlich verstärkt ausgeschüttete Adrenalin und Noradrenalin tatsächlich zu Problemen führen. „Vor allem aber bringt so eine hohe Trainingsbelastung über der anaeroben Schwelle keinen Nutzen – ausgenommen vielleicht im Spitzensport“, klärt Wonisch auf.

Was nicht jeder weiß: Es ist nicht nur das Ausdauertraining, das sich auf die Herzgesundheit auswirkt. Auch Krafttraining ist ein sehr gutes „Herztraining“. Wenn es auch nicht diese kurzfristige positive Auswirkung hat – aber langfristig und vor allem mit zunehmendem Alter ist ein regelmäßiges Krafttraining von enormem Wert. Früher glaubte man, dass der Blutdruckanstieg während eines Krafttrainings bei Vorerkrankungen wie etwa einem schon hohen Blutdruck zu Problemen führen kann. Doch das ist widerlegt, sagt Wonisch. „Es gibt gute Untersuchungen aus der Rehabilitation, die zeigen, dass der Blutdruckanstieg im Krafttraining nicht höher ist als bei einer Ausdauerbelastung. Am Rad sitzt man aber wesentlich länger, als man Klimmzüge macht“, gibt der Mediziner zu Bedenken. Entscheidend fürs Herz aber ist nicht die Trainingsbelastung, sondern die Alltagsbelastung. Auch jeder Krafteinsatz im Alltag (wie das Heben von Lasten) fällt somit leichter, je besser man dafür trainiert ist – für die Herzgesundheit im fortgeschrittenen Alter ein entscheidender Punkt.



EMPFEHLUNGEN FÜRS HERZ

- » Jährliche Vorsorgeuntersuchungen beim Hausarzt, um das persönliche Risikoprofil zu kennen
- » Sparteinsteiger und -wiedereinsteiger ab 35 Jahren sollten sich zusätzlich internistisch untersuchen lassen, mit EKG und bei Bedarf Belastungs-EKG und/oder Herzultraschall
- » Auf Warnsignale achten: Engegefühle, Druckschmerzen, Herzstolpern, Herzrasen, Schwindelgefühle – bei sportlicher oder Alltagsbelastung wie Stiegensteigen
- » Eine Leistungsdiagnostik und Trainingsberatung ermöglicht, die individuellen Trainingsbereiche zu kennen und damit gezielt und effizient zu trainieren
- » Eine Kombination aus gezieltem Ausdauer- und Krafttraining ist optimal für die Herzgesundheit



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

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

ERGÄNZEN, WAS FEHLT

Was in Pillen- und Pulverform daherkommt, wird von manchen kritisch gesehen. Bei Mikronährstoff-Ergänzungen lohnt sich aber ein genauerer Blick - speziell auch für sportlich aktive Menschen.

VON CHRISTOF DOMENIG */**

Richtig eingesetzt kann die Ergänzung der Nahrung durch Mikronährstoffe sowohl für die Gesundheit wie auch für die Leistungsfähigkeit im Sport und im Alltag sehr hilfreich sein. Sport- und Ernährungsmediziner Robert Fritz, „SPORTaktiv-Doc“ und Mitbegründer der „Sportordination“ in Wien, hat auch eine Ausbildung zum Orthomolekularmediziner absolviert und weiß: „Es ist extrem spannend, zu erkennen, wie Mikronährstoffe im menschlichen Körper wirken, welche komplexen Zusammenhänge es hier gibt.“ Warum die Nahrungsergänzung mit Vitamin- und Mineralstoffpräparaten bei uns oft nicht den besten Ruf habe? „Das liegt einerseits daran, dass sich viele damit nicht auskennen. Und auf der anderen Seite auch, dass viel Geschäft damit gemacht wird“, erläutert Fritz. Zum Thema „Auskennen“: „Wie ein Lehrbub“ habe er sich nach abgeschlossenem Medizinstudium und mit Sportarzt-Diplom in der Tasche zu Beginn der Orthomolekularmediziner-Ausbildung gefühlt.

Was die meisten dennoch wissen, ist, dass körperlich sehr aktive Menschen einen gewissen Mikronährstoff-Mehrbedarf haben, etwa durchs Schwitzen und die höhere Stoffwechselleistung. Und dass die Versorgung aus natürlichen (Nahrungs-)Quellen zwar grundsätzlich vorzuziehen, aber nicht immer realistisch zu schaffen ist. Wie jedoch sieht ein objektiver Zugang zu der Thematik aus? Er beginnt mit der Messung des Ist-Zustandes. Sinnvoll ist eine Ergänzung nämlich nicht auf Verdacht, sondern gezielt anhand festgestellter Mängel.

Die Versorgung des menschlichen Körpers mit Vitaminen, Mineralstoffen und Co. lässt sich heute sehr gut messen, sofern die richtige Analysemethode gewählt wird: „Die klassische Blutuntersuchung beim Hausarzt oder Internisten ist eine Serumanalyse - die ist jedoch nur bedingt aussagekräftig“, erklärt Fritz. Beispielsweise sei Magnesium größtenteils in den Blutzellen gespeichert,

Was die meisten dennoch wissen, ist, dass körperlich sehr aktive Menschen einen gewissen Mikronährstoff-Mehrbedarf haben, etwa durchs Schwitzen und die höhere Stoffwechselleistung. Und dass die Versorgung aus natürlichen (Nahrungs-)Quellen zwar grundsätzlich vorzuziehen, aber nicht immer realistisch zu schaffen ist.

wodurch eine Serumanalyse zu kurz greife. „Bei einer Vollblutanalyse werden dagegen die roten Blutkörperchen aufgelöst und in die Analyse mit einbezogen.“ Es gilt daher, sich zunächst um einen spezialisierten Mediziner umzuschauen, der in Zusammenarbeit mit einem Labor eine Vollblut- statt Serumanalyse anbietet.

RELEVANTE VITAMINE: D, B, C

Bei Mikronährstoffen unterscheidet man grundsätzlich grob zwischen Vitaminen und Mineralstoffen. Wie sich Mängel jeweils äußern, welche Symptome es gibt, ist sehr unterschiedlich – oft merke man eine Unterversorgung auch nicht bzw. erst später im Vergleich, wenn der Mangel behoben ist, sagt Robert Fritz. Indem man sich einfach besser, fitter, leistungsfähiger fühlt, weniger oft Infekte hat.

Weit oben auf der Prioritätenliste steht Vitamin D, erklärt Fritz. Das wird vor allem durch Sonnenexposition der Haut im Körper gebildet. „Auch wenn man als Sportler viel im Freien, viel am Berg ist, wird man oft überrascht sein, wie schlecht die eigene Versorgung ist. Denn natürlich tut man gleichzeitig gut daran, die Haut mit Sonnencreme oder langen Ärmeln zu schützen.“ Vor allem in der dunklen Jahreshälfte ist ein Vitamin-D-Mangel sehr weit verbreitet.

Die Gruppe der B-Vitamine, die vom Energiestoffwechsel in der Muskulatur bis zur Nervenfunktion für vielfältige Aufgaben im Körper zuständig ist, sollte vor

allem von Vegetariern und Veganern im Auge behalten werden. Vitamin B12 ist etwa nur in tierischen Produkten zu finden. Allgemein gut ist die Versorgungslage mit Vitamin C – wer oft Infekte hat, sollte trotzdem darauf achten. Während wasserlösliche Vitamine (B, C) bei Überdosierung einfach ausgeschieden werden, sei vor allem bei den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K Vorsicht geboten, mahnt Fritz, „weil man diese auch überdosieren und damit Schaden anrichten kann“.

Multinährstoffpräparate, also ein Mix unterschiedlicher Nährstoffe in einem Präparat, können gut und sinnvoll zusammengesetzt sein – was jedoch nicht alle am Markt sind, weiß der SPORTaktiv-Doc. Und sie können eine gewisse Basisversorgung gewährleisten, man solle aber nicht glauben, mit einem Präparat sei jedes Problem gelöst.

MINERALSTOFFE: EISEN UND CO.

Bei den Mineralstoffen steht im Sport Eisen ganz oben auf der Liste der kritischen Nährstoffe: „Das wird immer wieder falsch gemessen und es gibt unterschiedliche Grenzwerte für unterschiedliche Gruppen: Ob man männlich oder weiblich, jung oder älter, sportlich aktiv oder nicht aktiv ist, macht einen deutlichen Unterschied.“ Vor allem Frauen (aufgrund der Menstruation) sowie Veganer sind öfters von einem Eisenmangel betroffen.

Als „Block“ werden sinnvollerweise Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium, Kupfer, Zink und Phosphor gemessen. Im Sport ist Natrium hervorzuheben – obwohl es in Österreich im Schnitt nicht am Salzkonsum mangelt. „Aber gerade Gesundheitsbewusste ernähren sich oft sehr salzarm. Wird zugleich ein Langdistanz-Ausdauersport wie Ultralauf betrieben, schwitzt man entsprechend viel und scheidet dadurch viel Natrium aus, dann kann im Extremfall eine lebensgefährliche Hyponatriämie drohen.“ Vorzubeugen wäre dem einfach durch einen häufigeren Griff zum Salzstreuer. Für Durchschnittsfreizeitsportler ist das jedoch kein Thema.

OMEGA-3-FETTSÄUREN, BCAAS

Keine Mikronährstoffe, aber grundsätzlich ähnlich handzuhaben sind Omega-3-Fettsäuren, die ebenfalls gut messbar – und ergänzbar – sind. Sowie Aminosäuren, die Bausteine von Eiweiß. Viele Ausdauersportler schwören nach harten Einheiten oder Wettkämpfen auf BCAAs: Diese verzweigt-kettigen Aminosäuren sollen verhindern, dass der Körper auf die Muskelmasse zugreift und sie abbaut. „Die Studienlage ist nicht ganz eindeutig, aber die Erfahrung vieler Patienten sagt: Ja, es tut ihnen gut.“

Multinährstoffpräparate, also ein Mix unterschiedlicher Nährstoffe in einem Präparat, können gut und sinnvoll zusammengesetzt sein – was jedoch nicht alle am Markt sind, weiß der SPORTaktiv-Doc. Und sie können eine gewisse Basisversorgung gewährleisten, man solle aber nicht glauben, mit einem Präparat sei jedes Problem gelöst.

Werden Nährstoffmängel festgestellt und sind sie nicht durch Mehrbedarf im Sport erklärbar: Dann kann es auch an der Darmgesundheit liegen. „Die Schleimhaut im Magen-Darm-Trakt ist für die Resorption der meisten Mikronährstoffe verantwortlich. Eine eingeschränkte Aufnahme kann auch an einer Störung in diesem Bereich liegen“, erklärt Fritz. Hier solle primär mit probiotischen Darmbakterien und präbiotischen Lebensmitteln gearbeitet werden, „wenn das nicht zum Erfolg führt, sollte der Darm aber auch unbedingt medizinisch abgeklärt werden“.

BERATUNGS- UND VERTRAUENSsache

So wie die Wahl des Beraters beim Thema Nahrungsergänzung sorgfältig erfolgen sollte, so verhält es sich auch mit der Frage, welchem Hersteller von Nahrungsergänzungspräparaten man vertraut. „Gehe ich nach einer Erstberatung gleich mit einer großen Menge an Präparaten heraus, alle vom gleichen Hersteller, wäre ich vorsichtig“, erläutert Robert Fritz. „Ich selbst versteife mich bei Empfehlungen nicht auf einen Hersteller, denn jede gute Firma hat ihre eigene Philosophie und Stärken.“ Es gäbe sehr gute Firmen mit langjähriger Erfahrung, auch mehrere aus Österreich. Der Trend am Markt geht zu „Reinsubstanzen“ – „eine vegane Hülle und der Wirkstoff darin, und sonst nichts: Das ist die richtige Herangehensweise“.

Was man nicht machen sollte: sich nur im Internet zu informieren und online den billigsten Anbieter suchen. „Lieber etwas teurer, dafür hochwertige Qualität kaufen, in Apotheken und von Firmen, denen man vertraut. Dann ist man auf der sicheren Seite.“



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

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



DR. ROBERT FRITZ

Der Sport- und Ernährungsmediziner ist einer der Gründer und medizinischer Leiter einer Unit der „Sportordination“ in Wien und einer der bekanntesten Sportärzte in Österreich. Als „SPORTaktiv-Doc“ beleuchtet er kompetent in jeder Ausgabe von SPORTaktiv, dem größten Aktivsport-Magazin Österreichs, ein Sport- oder Ernährungsthema.
www.sportordination.at
www.derkardiologe.at

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

LSB als Entwicklungstool im Radsport



Seit November 2021 läuft nun die Kooperation zwischen dem Radteam von Hrinkow Bikes und der Berufsgruppe der oberösterreichischen Lebens- und Sozialberatung (LSB), welche sich in sportwissenschaftliche, ernährungswissenschaftliche und psychosoziale Beratung aufteilt. Im Gespräch ziehen Hrinkow-Boss und Teammanager Alexander Hrinkow und Hrinkow-Radprofi Rainer Kepplinger eine Zwischenbilanz.

Radprofi Rainer Kepplinger und seine Mannschaftskollegen im Hrinkow-Bikes-Team profitieren durch die Kooperation mit der Fachgruppe in der Wirtschaftskammer Oberösterreich vom Know-how der oberösterreichischen Lebens- und Sozialberatung.

Wie seid ihr bislang zufrieden? Wie konntet ihr bereits von der Zusammenarbeit profitieren?

ALEXANDER HRINKOW: Wir sind sehr zufrieden und auch stolz, eine Kooperation mit der WKOÖ-Lebens- und -Sozialberatung führen zu dürfen. Denn es ist kein reines Sponsoring, wo es vermehrt um Visibilität geht. Vielmehr ist es eine Partnerschaft, wo wir versuchen durch Veranstaltungen die Bandbreite des Know-hows der WKOÖ-Lebens- und -Sozialberatung zu transportieren und haben im Gegenzug Zugang zu eben diesen Informationen. Betrachtet man die Erfolge, sieht man, wie fruchtbar diese Kooperation ist. Als Team wollen wir uns ständig verbessern und wir haben damit Profis an unserer Seite, die uns diese Weiterentwicklung ermöglichen. Aber nicht nur unsere Radprofis profitieren davon, auch unsere Community. Der Start unserer Kooperation war ein interessanter Vortrag während unserer Teampräsentation, der gut angenommen wurde und viel positives Feedback mit sich brachte. Mit Spannung verfolgten wir auch den Workshop zum Thema Ernährung im Spitzensport. Davon profitieren wir sehr und die Erkenntnisse werden täglich umgesetzt.

Inwieweit ist die mentale Unterstützung im Spitzensport notwendig?

ALEXANDER HRINKOW: Der Radsport ist besonders hart, für alle Teilnehmer. Im Profisport entscheiden oft Zentimeter. Es ist der Kopf, der oftmals über Sieg oder Niederlage entscheidet. Somit ist es für uns besonders wichtig, dass unsere Fahrer mental topfit sind. Gerade in diesem Bereich wollen wir die Arbeit mit der WKOÖ-Lebens- und -Sozialberatung zukünftig noch ausbauen.

Du bist heuer ungemein erfolgreich. Wie hast du das geschafft und welchen Stellenwert hat dabei deine mentale Stärke?

RAINER KEPPLINGER: Mentale Stärke ist im Sport mitunter das Wichtigste, egal ob im Training, beim Wettkampf oder auch bei der Ernährung. Es fordert viel Disziplin im Alltag, um dann am Renntag auch die nötige Performance abrufen zu können. Die Stimmung und das Teamgefüge spielen dabei eine wesentliche Rolle. Eine Balance zwischen hartem Training und Erholung sowie gute reichhaltige Ernährung und genügend Schlaf halten mich im Kopf frisch.

Wie motivierst du dich? Speziell am Ende eines Rennens?

RAINER KEPPLINGER: Die Motivation am Ende des Rennens ist am größten, wenn man weiß, es ist nicht mehr weit ins Ziel. Das ermöglicht mir meine Reserven zu mobilisieren und trägt wesentlich dazu bei, ein gutes Ergebnis einzufahren. Natürlich müssen auch die Beine mitspielen.

Erfolge gehören auch gefeiert. Wie belohnst du dich?

RAINER KEPPLINGER: Viel feiern unter der Saison ist nicht möglich. Aber ich gönne mir einen trainingsfreien Tag nach dem Rennen, um den Kopf wieder freizubekommen. Oftmals gehe ich mit meiner Familie essen, da wird auch mal gesündigt und es kommen auch Speisen auf den Teller, die es sonst nicht geben würde.



„Ganz gleich, wie beschwerlich das Gestern war, stets kannst du im Heute von Neuem beginnen“

BUDDHISTISCHE LEBENSWEISHEIT

Kontakt



BURGENLAND

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



KÄRNTEN

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



NIEDERÖSTERREICH

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



OBERÖSTERREICH

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



SALZBURG

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



STEIERMARK

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



TIROL

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



VORARLBERG

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



WIEN

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

