

Lebe

AUSGABE 9
Juli 2022

Das Magazin
der Lebens- und
Sozialberatung

34 / Keine Wut, Bürger*innen!

Nicht auszucken, sondern auch explosive Situationen mit Ruhe und Gelassenheit meistern - so funktioniert's!

51 / Kinder in der Krise?

Selbstbewusstsein, Selbstwert & Co: die Bedeutung der psychischen Resilienz bei Kindern in Krisenzeiten

59 / Immunologie & Sporternährung

Gesunde Basisernährung oder spezielle Ernährungsmaßnahmen? So unterstützen Sportler*innen ihr Immunsystem

Fachgruppenobfrauen und Fachgruppenobmänner



Ing. Mag. Harald Zumpf
Fachgruppenobmann
Burgenland



Irene Mitterbacher
Fachgruppenobfrau
Kärnten



Robert Pozdena
Fachgruppenobmann
Niederösterreich



Mag. Franz Landerl
Fachgruppenobmann-Stellvertreter
Oberösterreich



DI Günter Schwiefert
Fachgruppenobmann
Salzburg



Andreas Herz, MSc
Fachgruppenobmann
Steiermark



Bernhard Moritz, MSc
Fachgruppenobmann
Tirol



KommR Susanne Rauch-Zehetner
Fachgruppenobfrau
Vorarlberg



Mag. Harald Janisch
Fachgruppenobmann
Wien

www.lebensberater.at

IN DER KRISE STÄRKER WERDEN



Krisen müssen nicht herbeigeschrieben werden, die kommen auch so. Wer es nach über zwei Jahren Pandemie nach wie vor nicht glauben wollte, wurde mittlerweile eines (nicht wirklich) Besseren belehrt. Krisen sind zu unseren ständigen Begleitern geworden. Dass wir uns jederzeit in Krisensituationen wiederfinden können, dieses Bewusstsein ist uns stammesgeschichtlich mitgegeben – seit wir Menschen in der Lage sind, unsere Lebensgrundlagen kognitiv zu reflektieren. Es ist uns bloß in den vergangenen Jahrzehnten nicht immer so präsent gewesen. Wir haben uns in vielen Bereichen sehr sicher gewöhnt – und auch die gedankliche Konfrontation mit möglichen Krisen zusehends verdrängt. Doch mittlerweile sind Krisen einfach zu evident, um noch in den gedanklichen Hintergrund geschoben zu werden. Und kaum scheint eine Krise langsam zu versiegen, trifft uns die nächste

schon mit voller Wucht. Pandemie, Klima, Krieg, Inflation – mit alle den Schockwellen und Folgewirkungen: An ihrer Evidenz lassen diese Krisen keinerlei Zweifel aufkommen.

Und bei näherer Betrachtung wird dann auch recht bald klar: All die Fortschritte, die auf den unterschiedlichsten Gebieten – nicht zuletzt in der Medizin – bislang erzielt wurden, genügen nicht, um uns gegenüber Krisen immun zu machen; weder gegenüber den großen noch gegenüber den „kleinen“ individuellen wie etwa (inneren oder äußeren) Konflikten, Trennung, Trauer, Krankheit etc. Im Gegenteil: Die großen Krisen verstärken bei vielen noch das individuelle Krisenmoment. Wir sind verwundbar.

Im Zuge der Pandemie haben psychische Probleme und Erkrankungen signifikant zugenommen. Damit aber genau das nicht passiert, damit wir (wenn es sich irgendwie vermeiden lässt) eben NICHT krank werden, sondern Krisen im Kern gesund und vital bewältigen können, benötigen wir gerade in Krisenzeiten – in einem neuen „Zeitalter der Krisen“, wie es bereits genannt wird – jede nur erdenkliche professionelle Unterstützung. Nicht nur um unsere individuelle psychische und physische Gesundheit zu bewahren, sondern auch um uns als Gesellschaft krisenfest zu machen und die Zukunftsfähigkeit zu erhalten. Dazu benötigen wir Expertise und Erfahrung jener, die ihre Unterstützung in die Waagschale werfen, bevor Menschen überhaupt erst krank werden. Und das sind wir – wir Lebens- und Sozialberater*innen mit unseren drei Disziplinen. Wir stehen für Prävention, Resilienz, Lebens- und Krisenbewältigungskompetenz.

Umso wichtiger ist es, diese Kompetenz über bisherige Erfolge hinaus gesellschaftlich noch deutlicher sichtbar zu machen. In diesem Lichte sind auch die Bemühungen um die im Herbst in Kraft tretende neue Ausbildungsverordnung zu sehen. Es geht darum die Berufsgruppe und alle ihre Mitglieder im kompetitiven Umfeld der gesundheits- und wohlfahrtsrelevanten Dienstleistungen auf lange Sicht nachhaltig erfolgreich zu positionieren.

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

Andreas Herz, MSc, Obmann des Fachverbands Personenberatung und Personenbetreuung

Beiträge und Anregungen an: lebe@cfauland.at

INHALT

6 EPIGENETIK IM FOKUS

Wir können unsere Denk- und Verhaltensmuster verändern. Die „Epigenetik“ untersucht, inwiefern unsere Gene von der Umwelt, den individuellen Erfahrungen mit den daraus resultierenden emotionalen und gedanklichen Mustern, von Ernährung etc. beeinflusst und verändert werden.



10 VERZICHT MACHT FROH

Ob selbst gewählt oder von äußeren Faktoren auferlegt: wie wir aus Verzicht und Entbehrungen Sinn und Lebensenergie gewinnen können.

12 WOZU SCHULDGEFÜHLE?

„Ich fühl mich so schuldig, was soll ich tun?“ Diese verzweifelte Frage wird in Beratungen häufig gestellt. Was tun? Schuldgefühle sind nicht für die Ewigkeit gedacht. Sie sollen zu Aktionen motivieren und wollen danach wieder vergehen.

16 LSB IM UNTERNEHMEN

Psychosoziale Beratung für Arbeitsklima, Motivation & Co: Der bekannte österreichische Unternehmer Georg Kapsch setzt in einem seiner Unternehmen, der Kapsch TrafficCom, auf psychologische Beratung.

19 SEEROSENARBEIT

Innovative Zugänge in der Beratung: Seerosenarbeit als kreative Gestalt-Methode für den Beratungseinstieg mit Kindern und Jugendlichen sowie deren Eltern oder fürs Erstgespräch mit Familien.

20 INS TUN KOMMEN

Mehr desselben, im Hamsterrad laufen, in der Komfortzone bleiben, an Gewohnheiten festhalten? Wie schaffen Menschen den Ausstieg aus festgefahrenen Verhaltensmustern? Was braucht es, um ins Tun zu kommen? Betrachtungen aus einem systemischen Blickwinkel.



23 LSB IM PODCAST

„Beraterkiste“ – so nennt sich ein frisches Podcast-Format, konzipiert für angehende und praktizierende Lebens- und Sozialberater*innen. Ins Leben gerufen haben es die beiden Lebensberater*innen Christina Freund und Markus Neuhauser, um damit Menschen im LSB-Berufsleben zu unterstützen.

28 TRENNEN – GEWUSST WIE

Das Online-Magazin „Gut getrennt“ bietet Beiträge rund um Paare in Trennung und Scheidung und verfolgt dabei einen ganzheitlichen Ansatz rund um rechtliche, psychologische und soziale Fragestellungen.

30 WEIBLICHE MACHT

Die meisten Menschen haben Angst vor der eigenen Macht und vor der Macht der anderen. Was tun in der Beratung, wenn sich Paare wechselseitig Ignoranz, Dominanz und Machtverhalten vorwerfen? Ein Bekenntnis zur Macht als zwischenmenschlicher Faktor.

34 KEINE WUT, BÜRGER*INNEN!

Mit ihrem Buch „Kein Ärger – kein Problem“ liefert Andrea Wittmann eine perfekte Anleitung, wie Menschen, die zu Wutausbrüchen und Ärgerattacken neigen, lernen können, schwierige Situationen mit Ruhe und Gelassenheit zu meistern. Die Lebens- und Sozialberaterin im Interview.

40 PAARBERATUNG VIA TRANCE

Hypnotische Trance kann ein wirkungsvoller Teil einer Paarberatung sein. Der Großteil der Teilnehmenden einer Untersuchung unter Real-Life-Bedingungen erlebte diese Intervention dem subjektiven Selbstverständnis nach als sehr positiv und hilfreich.

44 DIE TOTALE KRISE

Wie mit Menschen umgehen, denen der sprichwörtliche alttestamentarische Hiob über den Weg gelaufen ist? LSB-Oberösterreich-Berufsgruppenvertreter Franz Landerl im Gespräch mit dem Lebensberater und Coach Andreas Urlich.

46 SPEZIALISIERTE TRAUERBEGLEITUNG

Die Arbeit mit Trauernden ist anderen Coaching- und Beratungsthemen in vielen Aspekten ähnlich und trotzdem im Detail speziell. Berater*innen können sich die Kenntnisse und Fähigkeiten erwerben.



48 TINY HOUSE FÜR LSB

Als einen Ort für Klarheit an Wendepunkten bietet eine steirische Lebens- und Sozialberaterin ihren Klient*innen ein Tiny House inmitten der Bergwelt der Müürztaler Alpen.

50 BÜCHER IN DER AUSLAGE

Kraft durch Qigong, Nützliches für die Beratungspraxis im Handbuch und die unvorstellbare Macht der Trance: drei Bücher von Lebens- und Sozialberater*innen in der Auslage.

51 KINDER IN DER KRISE?

Über die Bedeutung der psychischen Resilienz bei Kindern in Krisenzeiten spricht LSB-Oberösterreich-Berufsgruppenvertreter Franz Landerl mit dem Psychotherapeuten und Lebensberater Günther Bliem.

54 ERNÄHRUNG MIT GENUSS

Verdauungsprobleme wie Blähungen, Blähbauch, Verstopfung, Sodbrennen, Völlegefühl und Co sind sehr belastend und reduzieren nachweislich die Lebensqualität. Doch muss man deswegen gleich auf alle möglichen Lebensmittel verzichten?



57 GESUND DURCH KRAFTTRAINING

Nicht nur Ausdauertraining macht sich gesundheitlich bezahlt. Immer häufiger wird auch auf die positive Wirkung von Krafttraining auf unsere Immunabwehr hingewiesen.

59 IMMUNOLOGIE & SPORTERNÄHRUNG

Über die Bedeutung der Basisernährung für die Immunabwehr bei sportlicher Betätigung sowie spezielle Ernährungsmaßnahmen zur Unterstützung des Immunsystems von Sportler*innen. Der aktuelle Forschungsstand im Überblick.

WWW.LEBENSBERATER.AT

Die Homepage für die Lebens- und Sozialberatung in Österreich



PSYCHOSOZIALE BERATUNG
ERNÄHRUNGSBERATUNG
SPORTWISSENSCHAFTLICHE BERATUNG



Die Mitglieder in allen drei Bereichen mit Suchfunktion

Die Expert*innenpools: Mediation, Supervision, Stress- & Burnout-Management, Trauerbegleitung, Paarberatung, Aufstellungsarbeit



Nützliche Downloads

Das „Lebe Magazin“



Informationen zu aktuellen Themen

Im Herbst 2022 tritt die neue Ausbildungsverordnung für die psychosoziale Beratung innerhalb der österreichischen Lebens- und Sozialberatung in Kraft. Mehr darüber sowie Facts und FAQ ab September auf www.lebensberater.at



IMPRESSUM

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

Redaktionelle Betreuung: Dr. Wolfgang Wildner

Layout, Grafik und Illustrationen (Porträts):

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

Druck: Druckhaus Thalerhof GesmbH

Fotos: Falls nicht anders angeführt

Fotos von Adobe Stock (S. 6-16, 20-24, 28, 30, 33, 35, 40, 43, 50, 52, 54, 58, 61, 65) und pexels.com (S. 1, 5, 34, 37, 38, 47, 57, 67).





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.

UNSERE DENK- UND VERHALTENS-MUSTER KÖNNEN WIR VERÄNDERN

Was ist „Epigenetik?“ In diesem Fachgebiet wird untersucht, inwiefern unsere Gene und deren Ausprägungen von der Umwelt, den individuellen Erfahrungen mit den daraus resultierenden emotionalen und gedanklichen Mustern, von Ernährung etc. beeinflusst und verändert werden. Die Kernaussage: Unsere Gene entwickeln sich weiter.

VON AMELIE SANKTJOHANSER *

Man geht heute davon aus, dass unsere Gene zwar die Grundlage für unser Verhalten und unsere charakterlichen Eigenschaften bilden, diese sich jedoch permanent, beeinflusst durch Umwelt und eigene Lebensbedingungen, weiterentwickeln. Dies wiederum führt zu einer Steigerung der Leistungsfähigkeit unseres Gehirns.

DIE ROLLE DER EPIGENETIK

Dr. Bernhard Horsthemke, Leiter des Instituts für Humangenetik der Universitätsklinik Essen, sagt hierzu: „Die Umwelt hinterlässt in unserem Genom Spuren – wie wir uns ernähren oder ob wir gestresst sind. Außerdem spielt die Epigenetik mit ihren vorgeburtlichen und frühkindlichen Entwicklungsbahnen eine große Rolle.“

Und Anna Katharina Braun, Professorin für Entwicklungsneurobiologie an der Universität Magdeburg, ist der Überzeugung: „Das Zusammenspiel von Genen und Umwelt bestimmt das Ausmaß und die Richtung, in die das Wachstum der Nervenzellen und Synapsen gesteuert wird.“

ERINNERUNGEN VERERBEN?

Dies geht sogar so weit, dass persönliche Erlebnisse, die unterbewusst gespeichert sind und später durch äußere Umstände bewusst erinnert oder unbewusst getriggert werden, sich auf genetischer Ebene so manifestieren können, dass die Erinnerungen an das Ereignis und die darauf basierenden Symptome an die nächste Generation weitergegeben werden. Hierzu gehören z.B. Kriegserlebnisse mit den Erfahrungen von Flucht, Verletzung und Verlust bis hin zu bildhaften Erinnerungen und Symptomen. Vermeintlich unbegründete Depressionen, Ängste und Aggressionen von Kindern oder körperliche Schmerzen finden hierin öfters als man denkt ihre Erklärung.

DURCH NEUE MUSTER DIE GENE VERÄNDERN

Auch alltägliche Verhaltens- und Stimmungsmuster werden im täglichen Miteinander wechselseitig übertragen bzw. übernommen und können sich über die Zeit

genetisch manifestieren. Wenn also unsere Umwelt, unsere Erfahrungen und unsere Denkmuster unser Verhalten beeinflussen und sich dies genetisch manifestieren kann, haben wir dann nicht auch die Chance, durch Änderung unserer Gedanken- und Verhaltensmuster unsere Gene wieder so zu verändern, dass emotionale und körperliche Gesundheit, die Auflösung von individuellen und globalen Traumata und ein gutes Miteinander im weitesten Sinn möglich werden?

WIE SICH GEDANKENMUSTER EINPRÄGEN

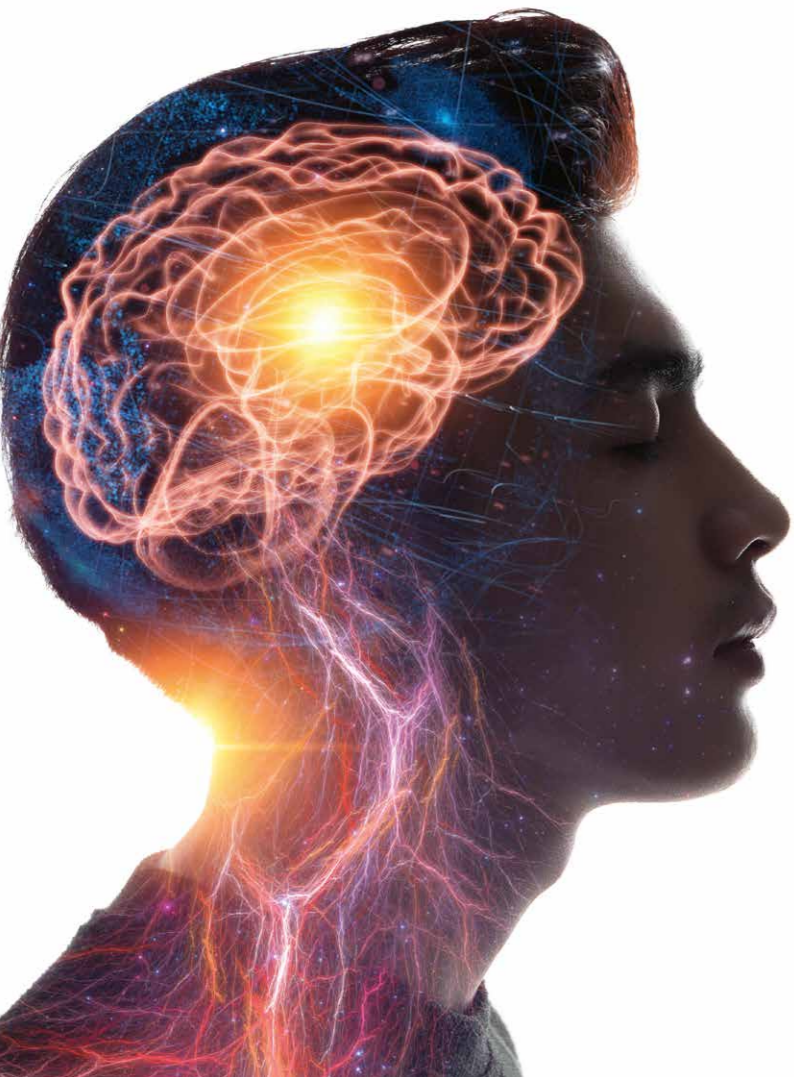
Wie entstehen Überzeugungen? Sie werden nicht nur durch Erziehung, Traditionen, Geschichte, Gesellschaft und die hier gültigen Werten geprägt, sie entstehen insbesondere auch aufgrund von Erfahrungen in unserem Leben, die unsere persönlichen Grenzen überschritten und unsere Handlungsmöglichkeiten überfordert haben.

Ist das, was man in dieser Situation gebraucht hätte, nicht möglich oder gesteht man es sich nicht zu, ver-

letzen wir einen Teil unserer Persönlichkeit. In solchen Momenten, die in dieser Form einem nie wieder passieren dürfen und deswegen von da an zu vermeiden sind, bilden wir Glaubenssätze und Gedankenmuster, die unser Denken, Fühlen und Handeln nachhaltig prägen. Sie bilden unsere Realität und lassen uns unser tägliches Tun und Erleben sowie die Resultate hiervon so interpretieren, dass wir uns selbst permanent unsere Glaubenssätze bestätigen. Diese Bestätigung suchen und finden wir auch in von uns kreierten Situationen, nach dem Motto „wusste ich es doch“, was wiederum zu ihrer Manifestation und Einflussnahme auf unsere Gene führt.

DAS INDIVIDUELLE ERLEBEN

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.



Hierzu ein Beispiel: Es fallen drei Kinder von der Schaukel und tun sich weh, die Mutter eilt hinzu, um zu helfen. Das erste Kind fühlt sich bis dahin allein und bildet den Glaubenssatz: „Keiner hilft mir“. Das zweite Kind würde am liebsten aufstehen und zur Mutter gehen, bleibt aber vorsichtshalber sitzen, bis sie da ist. Hier könnte der Glaubenssatz sein: „Ich kann nicht, wie ich will.“ Und das dritte Kind? Es ist von dem plötzlichen Sturz so überrascht, dass sich in ihm verankert: „Es ist immer Vorsicht geboten.“ Dies geschieht – natürlich auch altersabhängig – bewusst oder unbewusst.

GLAUBENSsätze UND DAMIT VERBUNDENE CHANCEN

Von da an wird im positiven wie eventuell auch negativen Sinne das Dasein von einem Denkmuster beeinflusst, sowohl die persönlichen Werte und Motive als auch Handlungs- und Entscheidungsspielraum, Selbstentfaltung und Selbstbewusstsein, Leistungsbeurteilung und -fähigkeit, Resilienz. Wahrnehmung und Interpretation der Realität beeinflussen die Begegnung und den Umgang mit Menschen privat wie beruflich, die Offenheit und Flexibilität.

Alles hat seine zwei Seiten: Jemand, der immer vorsichtig sein muss, hat damit die Chance, gefährliche Situationen früher zu erkennen als manch anderer. Jemand, der glaubt, dass ihm keiner hilft, ist vielleicht autarker und progressiver. Unsere Glaubenssätze sind ein Teil unserer Motive, die uns im besten Falle zum Erfolg in all unseren Lebensbereichen führen können. Sie bestimmen unsere Werte und hierauf basierende Handlungen mit. Für jemanden, der „nicht kann, wie er will“, ist vielleicht Hilfsbereitschaft wichtig und er hilft später einem anderen, in seinem Leben weiterzukommen und dessen Bedenken, er könnte es nicht schaffen, aufzulösen.

WIE SITUATIONEN TRIGGERN

Es gibt jedoch auch Situationen, die wie ein Trigger wirken: Sie erinnern einen unbewusst an das zu vermeidende, grenzüberschreitende Erlebnis, was den Betroffenen bzw. die Betroffene dann zu einem in der jetzigen Situation unangepassten Denken, Fühlen und Verhalten veranlassen kann. Meine Werte, die mir bisher Beständigkeit und Halt vermittelt haben und das Motiv meines Handelns waren, werden hierdurch vermeintlich infrage gestellt.

Mit und ohne Trigger können uns unsere Glaubenssätze leider auch negativ beeinflussen. Konflikte in allen Lebensbereichen sowie körperliche und emotionale Symptome können die Folge sein, das Wohlbefinden



in der Gemeinschaft (=Gemeinwohl) irritiert werden. Wenn ich glaube, „ich kann nicht, wie ich will,“ werde ich vielleicht auf Dauer depressiv verstimmt, neidisch gegenüber „Erfolgreichen“, lebe privat wie beruflich nicht mein eigentliches Potenzial. Wenn „Vorsicht geboten ist“, kann ich dann Beziehungen wirklich eingehen, mich auf mich selbst oder mein Gegenüber verlassen? Wie sehr behindert mich das in der Umsetzung meiner privaten und beruflichen Ziele? „Wenn mir keiner hilft“ – dann mache ich es eben allein, bin aber vielleicht dadurch weniger teamfähig oder rutsche in ein Burnout, weil ich ja alles allein bewältigen muss.

KONFLIKTE ALS WEGWEISER BETRACHTEN

Sehen wir diese Situationen, unsere Konflikte und Symptome weniger als Kontrahenten, sondern als Wegweiser, die uns zu der eigentlichen Ursache – dem grenzüberschreitenden Ereignis – führen wollen, hat man die Chance, zu einer wirklichen und damit nachhaltigen Lösung zu kommen: Durch 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.

WIR KÖNNEN EREIGNISSE BEWUSST INTEGRIEREN

Durch Integration des auslösenden Ereignisses muss ich nicht mehr all die Kraft zur Vermeidung einer vermeintlich gefährlichen Situation und zur Verdrängung meiner Gefühle aufwenden. Vielmehr steht mir diese Kraft nun zur Nutzung und Aufrechterhaltung meiner Ressourcen zur Verfügung. Es entsteht Raum, unsere Glaubens- und damit Verhaltensmuster entsprechend unserer individuellen Persönlichkeit umzuwandeln, wir kommen zu unserer Authentizität und unserem gesamten Potenzial.

Durch Integration des bedrohlichen Ereignisses verlieren Angst und Vermeidungsstrategien ihre Wertigkeit. Wir erlangen den Freiraum, entsprechend unserem Ich zu denken und zu fühlen. Basierend auf der erlangten Authentizität und den hierdurch geprägten Glaubenssätzen können wir mit Respekt und Achtsamkeit uns selbst und unserer Umwelt gegenüber diese in Taten

umsetzen. Durch die Nachhaltigkeit der Integration und der darauf basierenden Veränderungen können sich Stress, Symptome, Konflikte bis hin zu Generationstraumata auflösen und sich unsere Gene entsprechend verändern. Wie Marc Aurel bereits sagte: „Das Universum ist Transformation, unser Leben ist das, wozu unsere Gedanken es machen.“



* **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®, Remedicin® und Pattern Coaching. www.dr-sanktjohanser.de

WARUM VERZICHT DIE WURZEL DES GENUSSES UND DER LEBENSFREUDE IST

Stellen Sie sich vor, Sie dürften wählen: zwischen einem Jahr Schlaraffenland nach einem Jahr der Entbehrung bei Wasser und Brot oder einem kargen Fastenjahr nach einem Jahr Genuss und Völlerei? Was wäre für Sie leichter zu ertragen?

VON DANIELA PHILIPP *

Das erste Szenario ist für die meisten Menschen einfacher zu bewältigen und hat vielleicht auch damit zu tun, dass Zufriedenheit viel mit Erwartungsmanagement zu tun hat. Unser Belohnungszentrum – genauer gesagt der Nucleus accumbens – wird durch verschiedenste Reize angesprochen, am besten dann, wenn etwas „besser als erwartet“ ist: wenn also ein gewisser Überraschungskick damit Hand in Hand geht. Je selbstverständlicher Positives wird, desto mehr Stimulus braucht es; und je mehr Genuss ohne Anstrengung erreicht werden kann, desto fataler ist die Wirkung.

Entdeckt wurde das bereits im Jahr 1954 von den US-Forschern James Olds und Peter Milner, die das Suchtverhalten von Laborratten untersuchten. Allein gelassen mit der Möglichkeit das Belohnungszentrum im Hirn mittels eines Tasters, der mit einer Elektrode im Hirn verbunden war, aktivieren zu können, stimulierten die Tiere sich selbst bis zur absoluten Erschöpfung. Selbst angebotenes Futter ließen sie links liegen.

WENIGER IST MEHR

Selbst wer anfangs meint, jeden Tag Sonntag mit Festschmaus, Alkohol und Party zu genießen, wäre himmlisch, würde wohl über kurz oder lang des Genusses überdrüssig werden. Wir Menschen wissen wohl, dass zu viel des Guten ungesund ist und verordnen uns deshalb immer wieder Verzicht. Wie sonst ließen sich der Trend zum Fasten, der Boom der Stille-Retreats und

der Hype um Digital Detox erklären? Wir schützen uns damit vor einem „Zuviel“ und vor Abhängigkeit. Mehr und mehr nimmt aber auch jene Zielgruppe zu, die sich in Verzicht übt und die eigene Willenskraft trainiert, um den Genuss noch intensiver zu erleben. Die erste Tasse Kaffee oder das erste Stück Schokolade nach langer Entbehrung ist von besonderer Intensität. Der Anblick des Sonnenuntergangs über dem Meer oder das türkise Seewasser ist umso schöner, wenn wir uns ein Jahr lang danach gesehnt haben. Diese Beispiele untermauern eindrucksvoll Arthur Schopenhauers Gedanken: „Erst der Verzicht der Dinge macht ihren Wert erkennbar.“

Warum fällt es uns dann aber so schwer, das Beste aus einem Mangel zu machen, bloß weil uns dieser unfreiwillig auferlegt wird vor allem dann, wenn wir Gutes gewohnt und vom Schicksal verwöhnt sind? Müssten wir nicht gerade in so einem Zustand besonders widerstands- und verzichtsfähig sein? In einer Überflussesgesellschaft und nach über 70 Jahren Frieden in Europa sind uns Wahlmöglichkeit, Freiheit und Fülle zum Selbstverständnis geworden. Wird uns etwas davon entzogen, dann fühlen wir uns vor allem eines: beraubt.

In der Psychologie spricht man von Verlustaversion. Der Trieb des Menschen an Gewohntem festzuhalten, ist so stark ausgeprägt, dass wir sogar im Falle eines Tausches doppelt so viel erhalten müssten, um Bestehendes aufzugeben. Das Festhalten wird genährt von einer Anspruchshaltung: der Überzeugung ein



Und was es in Zeiten der Entbehrung oder der Krise braucht, ist Flexibilität. Wichtiger als bei der Frage „Warum kann ich nicht mehr wie bisher?“ hängen zu bleiben, wäre es der Frage „Was geht noch immer?“ oder „Was könnte an Stelle des Bisherigen getan werden?“ oder gar „Wozu lohnt sich der Verzicht?“ nachzugehen.

SINN UND KRISE

Wer Krisen als Fragen des Lebens erkennt und sich dafür entscheidet selbst gestaltend zu wirken, indem Verantwortung übernommen wird und Antworten gegeben werden durch Handlung oder Haltung, der kommt in eine neue Genuss- und Lebensfreude. In eine, die sich als Folge, als sogenanntes „Epiphänomen“ einer Handlung ergibt und nicht als direkt angestrebter Zustand. Niemand wusste das besser und hat das eindrucksvoller vorgelebt als Viktor E. Frankl, der Begründer der „dritten Wiener Schule der Psychotherapie“: der sogenannten Logotherapie (auch als Sinn-Lehre gegen die Sinn-Leere bezeichnet).

Fremdbestimmter Verzicht könnte Frankls Vorbild folgend von uns als Gelegenheit verstanden werden, um „trotzdem“ das Beste daraus zu machen, also Gutes oder Bestmögliches zu tun, anstatt uns nur unmittelbar gut fühlen zu wollen. Die daraus entstehenden Handlungen oder – wenn es dazu keinen Freiraum gibt – dann auch nur unsere geduldige Haltung führen zu einer Lebensfreude, von der wir langfristig zehren können und zu einem Vorgeschmack auf künftigen Genuss.



* **DANIELA PHILIPP** hat viele Jahre im Bereich Marketing & Werbung gearbeitet, bevor sie sich vor mehr als 10 Jahren als Unternehmensberaterin mit den Schwerpunkten Kommunikation, Veränderung und Teams selbstständig gemacht hat. Sie begleitet dabei Einzelpersonen, Teams und Unternehmen aus unterschiedlichsten Branchen. Ihre Ausbildung zur sinnzentrierten Beraterin nach Viktor Frankl hat sie dazu bewogen zwei Bücher zum Thema Sinn zu schreiben: „SinnPulse 01: Sinn & Entscheidung“ und „SinnPulse 02: Sinn & Krise“. www.sinnpuls.at

UMGANG MIT SCHULDGEFÜHLEN

„Ich fühl mich so schuldig, was soll ich tun?“
Diese verzweifelte Frage wird uns in Beratungen häufig gestellt. Was tun wir dann?

VON HELGA KERNSTOCK-REDL *

Zu sagen, „ja, das stimmt, was Sie getan haben, war falsch“, vermittelt eine Wertung, die uns nicht zusteht. Manchmal zählen wir Argumente für die Unschuld auf. Auch das bringt selten weiter, sondern provoziert normalerweise nur Gegenargumente. In diesem Artikel und meinem Buch „Schuldgefühle“ schlage ich einen neuen Zugang vor, wie Sie in der Beratung ein Schuldgefühl zu einer interessanten Sache machen können, die Ihrem Gegenüber zu mehr Selbsterkenntnis verhilft, bevor man sich schließlich gemeinsam der Frage widmet: „Wie können Sie es guten Gewissens ablegen?“ Damit möchte ich ein wenig zur Ehrenrettung dieses Gefühls beitragen, das mit Recht vermieden, jedoch zu Unrecht verdammt oder gefürchtet wird.

WAS HAT SICH DIE NATUR BLOSS DABEI GEDACHT?

Wieso hat die Natur so etwas Quälendes wie Schuldgefühle hervorgebracht? Was wäre, wenn wir diese Form



von Gefühlen gar nicht hätten? Kennen Sie Menschen, die ganz ohne Schuldgefühle durch die Welt gehen? Eine Gruppe von Schuldgefühlsfreien umfasst ziemlich unsympathische, ja sogar asoziale Zeitgenoss*innen. Sie haben kein Unrechtsbewusstsein, sondern agieren nach dem Motto: „Alle Rechte für mich, keine für die anderen.“ Hätte die Menschheit grundsätzlich also keine Schuldgefühle, dann würden wir wohl leben wie eine Horde wilder Tiere: ohne jede Moral, gebändigt allein durch das Gesetz des Stärkeren. Es gäbe kein Streben nach Gerechtigkeit, keine Wiedergutmachung, keine Balance im Geben und Nehmen.

Daran lässt sich also leicht der biologische Sinn der Schuldgefühle ablesen: Schuldgefühle entstehen in uns von Natur aus, sobald wir ein verinnerlichtes moralisches Gesetz oder eine von uns anerkannte soziale Spielregel brechen. 8 von 10 Schuldgefühlen lassen sich so verstehen¹. Weil dieses Gefühl so unangenehm ist, wollen wir es vermeiden und sind unter anderem deshalb hochgradig motiviert, uns an solche Regeln zu halten.

¹ Zwei von 10 Schuldgefühlen haben andere Ursachen und komplexe Dynamiken: Schuldgefühle können vor Trauer oder Zorn schützen oder dienen Verbrechenopfern als Überlebensstrategie. Mehr dazu im Buch oder im kostenfreien Xing-Webinar: www.schuldgefuehle.at

Dieser persönliche „Kodex“ hat sich in der Regel innerhalb einer Gemeinschaft entwickelt: Wir beobachten und lernen sie von anderen. Manches Gesetz wird uns auch direkt aufgetragen oder so lange aufgezwungen, bis wir es verinnerlichen. Daher sind unsere Vorstellungen von richtig und falsch meist ähnlich wie jene in der Familie oder Kultur, in der wir aufwachsen. Der Kodex umfasst dabei moralische Gesetze (Stehlen ist falsch) oder soziale Regeln (Grüßen ist wichtig). Ein gemeinsames Regelwerk, an das sich die meisten ganz automatisch halten, hat viele Vorteile: Es fördert den sozialen Frieden, wir können ohne viel Nachdenken recht reibungslos als Teil dieser Gemeinschaft leben, können das Verhalten von anderen einschätzen und sind auch selbst für andere vertrauenswürdig und vorhersagbar. Das vermittelt Sicherheit.

Wir sind hochgradig motiviert, nach einer Gesetzesübertretung das auftauchende Schuldgefühl wieder rasch loszuwerden, indem wir uns zum Beispiel entschuldigen oder Wiedergutmachung leisten. Und wir wollen das quälende Gefühl vermeiden, indem wir tun, was wir als richtig und rechtmäßig betrachten.

Das erleichtert den Alltag und wir bleiben Teil einer Gemeinschaft, wo Geben und Nehmen in Balance sind – genau das hat uns Menschen seit jeher beschützt und unser hochgradig auf Sozialkontakt ausgerichtetes Gehirn mit guten Gefühlen versorgt.

Einige dieser Gesetze sind sehr individuell, manche davon keinesfalls allgemeingültig und schon gar nicht nützlich. Auch hier wird uns manches eingetrichtert („Autoritäten dürfen alles, ich darf nichts.“) oder suggeriert („Ich als Kind habe die Pflicht, mich immer um meine Eltern kümmern. Die Eltern jedoch haben das Recht, sich nur um sich zu kümmern.“) Für andere persönliche Gesetze entscheiden wir uns ganz selbstständig, vielleicht schon in jungen Jahren: „Wenn ich mal groß bin, werde ich das nie so machen wie meine Eltern. Ich werde immer auf mein Kind aufpassen.“

Es gibt auch noch eine zweite Gruppe von Menschen ohne Schuldgefühle: Gehören Sie dazu und sind dennoch ein guter Mensch? Dann schaffen Sie vermutlich etwas sehr Wichtiges und Richtiges: Sobald wir nämlich innere Gesetze und Regeln haben, die wir auch wirklich befolgen können, haben wir natürlich auch kein Schuldgefühl. Folge ich strikt der inneren Regel: „Ich will niemals Müll auf die Straße werfen“, dann gibt es die realistische Chance, dass ich diesbezüglich vollkommen schuldgefühlsfrei durch die Welt komme. Wenn ich jedoch als Regel habe: „Ich muss die Welt retten“,

„mir darf es nicht gut gehen, wenn es anderen schlecht geht“ oder „ich darf keinen Ärger spüren“, dann ist eine endlose Flut von Schuldgefühlen vorprogrammiert. Denn solchen Regeln zu befolgen, das kann einfach niemand schaffen.

Mit diesem Hintergrundwissen ist es nun möglich, Menschen zu der Quelle ihres Schuldgefühls zu begleiten und mit ihnen Wege zu finden, wie sie es guten Gewissens hinter sich lassen können. Ich schlage dafür folgende 5 Fragen vor:

ERSTE FRAGE: „WAS SAGT ES GRUNDSÄTZLICH GUTES ÜBER SIE AUS, DASS SIE SCHULDGEFÜHLE HABEN?“

Wer ein Schuldgefühl hat und zeigt, der veröffentlicht etwas sehr Persönliches, nämlich: „Ich habe eine innere Regel, an die ich mich halten will.“ Grundsätzlich vertrauen wir solchen Menschen dann mehr, wie eine Studie zeigt. Denn wir erkennen intuitiv: Da ist jemand, der hat einen Moralkodex. Ein ehrenwerter Mensch bzw. eine Person, die sich an Regeln hält, weil sie diese verinnerlicht hat. Ich kann vertrauen, dass er oder sie diesen Regeln auch in Zukunft folgen wird.

Zu viel des Guten ist aber immer schlecht. In der Regel haben deshalb die ganz besonders gutherzigen Personen mit extrem hohen Moralvorstellungen, die überdurchschnittlich viel für andere tun wollen, leider die meisten Schuldgefühle. Sie fühlen sich deshalb schlecht, sind jedoch – objektiv gesehen – großartige Menschen. Sagen Sie das Ihrem Gegenüber!

ZWEITE FRAGE: „WELCHE HÖCHSTPERSÖNLICH WICHTIGE REGEL HABEN SIE GEBROCHEN?“

Sie erforschen mit dieser Frage die häufigste Ursache. Die meisten dieser Regeln sind uns und anderen gar nicht bewusst. Ein alltägliches Beispiel: Frau Mann kommt zu spät in Ihre Beratungsstunde. Sie entschuldigt sich gefühlte 1000 Mal und zeigt auch nonverbal sehr deutlich, dass sie extrem starke Schuldgefühle hat. Sie können nun Frau Mann fragen, welche persönliche Regel sie denn nun durch die Verspätung gebrochen bzw. missachtet hat. Sie werden merken, die allermeisten dieser Leitlinien, die immerhin viele unserer



* **MAG. A HELGA KERNSTOCK-REDL** ist Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin sowie Lebens- und Sozialberaterin (dzt. ruhend), die sich auf den Umgang mit starken Gefühlen spezialisiert hat. Sie vermittelt dieses Wissen Kindern und Erwachsenen, Fachleuten, Führungskräften und Paaren sowohl in Situationen großer psychischer Belastung als auch bei Alltagsfragen. Die Trainerin und Keynotespeakerin ist zudem Fachreferentin in der psychologischen Aus- und Weiterbildung sowie Autorin zahlreicher Fachartikel und Bücher, www.kernstock-redl.at



Verhaltensweisen und Entscheidungen lenken, sind gar nicht bewusst.

DRITTE FRAGE: „SEIT WANN BZW. WIESO GENAU GLAUBEN SIE, DASS SIE DIESER REGEL FOLGEN MÜSSEN?“

Niemand kommt mit der Überzeugung zur Welt „Ich muss immer pünktlich sein.“ All unsere Glaubenssätze und Regeln haben eine Entstehungsgeschichte. „Haben Sie das bereits im Kindergarten gedacht? Oder erst als Jugendliche/r?“

Woher kommt diese Idee genau?“ Erforschen Sie gemeinsam die Anfänge – eine interessante Reise in die Vergangenheit ist damit garantiert.

Manche reagieren ziemlich verblüfft auf diese Frage. „Das macht man doch so. Pünktlichkeit ist die Tugend der Könige.“ Ich antworte dann meist: „Dieser Meinung bin ich zum Beispiel gar nicht. Für mich ist es nur eine nützliche soziale Spielregel. Und ich kenne Kulturen, da ist es äußerst unhöflich oder zumindest unüblich, pünktlich zu kommen.“ Es geht natürlich nicht um richtig oder falsch, sondern um das Bewusstsein: Andere denken anders. Das ist genauso o.k. und hat auch eine Geschichte.

In manchen Fällen wird vielleicht durch diese Frage bewusst, dass es sich um eine total veraltete oder falsche Regel handelt, der man heute als Erwachsene/r keinesfalls mehr folgen muss. Kinderregeln dürfen wir getrost hinter uns lassen. Wir können uns für neue, nützlichere entscheiden, denn das tun wir ohnehin ziemlich oft – wobei natürlich soziale Spielregeln wesentlich leichter veränderbar sind (denken Sie nur an die Veränderungen, die Corona uns beim Begrüßen gebracht hat) als tiefsitzende moralische Gesetze.

VIERTE FRAGE: GANZ OBJEKTIV BETRACHTET: IST DAS SCHULDGEFÜHL BERECHTIGT ODER IST ES IRRATIONAL?

Frau Mann weiß nun hoffentlich, dass sie mich durch Unpünktlichkeit nicht verletzt hat. Falls das der Kern ihres inneren Gesetzes und damit die Quelle ihres Schuldgefühls war, wird es verschwinden: Sie hat ihr Gesetz gar nicht gebrochen, weil ich ihre Unpünktlichkeit weder als Zeichen von mangelnder Wertschätzung noch von Arroganz interpretiere.

Und selbst wenn, kommt es natürlich auf die Ursachen ihrer Unpünktlichkeit an: War es vorsätzlich oder fahrlässig? Hat etwas Unvorhersehbares wie ein Unfall ihr Kommen verzögert? War es dennoch ihr Recht, unterwegs anzuhalten und Essen zu kaufen? Laden Sie Ihr Gegenüber ein, einerseits das Gesetz selbst und andererseits die Schuld kritisch zu prüfen. Ist also objektiv betrachtet ein Schuldgefühl berechtigt oder ist es irrational? Aus unseren ganz offiziell niedergeschriebenen Gesetzestexten lässt sich recht gut ableiten, was „echte“ Schuld ausmacht (s. Infokasten).

Es kann manchmal nützlich sein, ganz sachlich Realitätsprüfung anzubieten. Danach ist vielleicht klar: „Ja, das Schuldgefühl ist berechtigt.“ Oder: „Nein, denn das Gesetz ist fragwürdig / Ich war ein Kind / Ich hatte keine echte Wahl / Ich war nicht zurechnungsfähig / Ich habe in gerechtfertigter Not gehandelt / Es gibt ein Recht, das meine Schuld begrenzt.“ (Siehe Infokasten.) Wieder ist es so, dass sich damit so mancher Selbstvorwurf in Luft auflöst. Und auch an Schuldgefühlen, die als irrational und objektiv nicht gerechtfertigt enttarnt wurden, die aber dennoch hartnäckig bleiben, muss niemand ewig leiden. Bei gerechtfertigten Schuldgefühlen hingegen stehen sowieso viele Wege offen, um sie guten Gewissens abzulegen.

FÜNFTE FRAGE: „WAS ALSO KÖNNTEN SIE NUN DAMIT ODER DAGEGEN TUN?“

Wenn jemand tatsächlich Schuld auf sich geladen hat, also ein gerechtfertigtes inneres oder vielleicht auch „nur“ juristisches Gesetz gebrochen hat, dann ist natürlich der nützlichste Weg, aktiv Schuldausgleich oder Wiedergutmachung zu leisten. Manchmal passt eine Entschuldigung, die Bitte um Verzeihung oder ein glaubhaftes „Ich habe daraus gelernt. Es wird nie wieder passieren“. Und nicht unterschätzt werden soll der Effekt von tätiger Reue. Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Gegenüber, was nützliche, kreative Möglichkeiten sein könnten, damit das Schuldgefühl seine gute Absicht erfüllen und dann vergehen kann.



Sind solche Wege nicht realisierbar, weil der Fehler zu schwerwiegend ist oder das begangene Unrecht schon viele Jahre zurückliegt, gelingt einer dieser Wege vielleicht auf der imaginativen oder symbolischen Ebene: Ein Klient telefonierte beim Autofahren und überfuhr dabei einen Hund, dessen Besitzer*in nie ausfindig gemacht werden konnte. Durch eine große Spende an ein Tierheim konnte er das Schuldgefühl ablegen. Andere Betroffene bitten eine obere Instanz um Vergebung oder gehen den beschwerlichen Jakobsweg, um sich vom Schuldgefühl zu erlösen. Vielleicht bleibt nur die Entscheidung, das Verursachte anzuerkennen und den schweren Weg durch die Trauer zu betreten. Schlimme, furchtbare Fehler passieren. Leider. Manche sind nicht wiedergutzumachen und es hilft auch nicht, sich selbst endlos dafür zu bestrafen. Ihre Begleitung bei der Trauarbeit kann helfen, diese Tatsachen irgendwann zu akzeptieren und abzuschließen.

Keine dieser Wege darf überzogen oder endlos praktiziert werden. Zu einer schuldgefühlsgeplagten Mutter, die dachte, es sei nicht ihr Recht, irgendwann wieder glücklich zu sein, sagte ich: „Sogar für ein Schwerverbrechen hat man irgendwann genug gebüßt. Es wäre nicht fair, für einen Fehler wie den Ihren länger zu leiden, als andere für einen Mord leiden müssen.“

WIE IST DAS NUN BEI UNGERECHTFERTIGTEN SCHULDGEFÜHLEN?

Manchmal ist einer/m Betroffenen sogar vollkommen klar, dass es eigentlich nicht passt, sich weiter schuldig zu fühlen – doch er oder sie tut es trotzdem. Das Herausfinden aus dem quälenden Gefühl ist gar nicht einfach, denn viele der oben genannten Wege sind nicht umsetzbar: Wer gar nichts falsch gemacht hat, kann natürlich auch nichts wiedergutmachen, kann nichts daraus lernen oder sich entschuldigen – bei wem auch?

Ein Beispiel für irrationale Schuldgefühle sind jene, die auftauchen, nur weil etwas passieren hätte können, das aber niemals passiert ist. Unser erfinderisches Gehirn kann uns nämlich Schuldgefühle nur aufgrund von Katastrophenfantasievorstellungen schicken. Das gute Ziel liegt auf der Hand: So sind wir hochgradig motiviert, etwas zu verändern, noch bevor ein Fehler in Wirklichkeit passiert. Genau eine solche Lernerfahrung herauszuarbeiten und daneben die Realität der Fantasie entgegenzustellen kann helfen: „Was also wollen Sie tun, damit das Befürchtete nie wirklich passiert? Stellen Sie sich das bitte im Detail vor ... Und wann immer das alte Schuldgefühl auftaucht, bitte holen Sie sich den inneren Film darüber, was wirklich passiert ist, vor Ihr geistiges Auge.“

Bei irrationalen Schuldgefühlen aufgrund von falschen Gesetzen ist es unerlässlich, diese Gesetze zu verabschieden und sich für neue, nützliche und umsetzbare zu entscheiden „Ich will pünktlich sein, aber ich habe das Recht, zu spät zu kommen, wenn ich gute Gründe habe.“ Rechte aufzubauen, begrenzt auf natürliche Weise unsere Pflichten. Bestärken Sie den oder die Schuldgefühlsbeladene darin und helfen Sie, den Selbstwert aufzubauen.

Schuldgefühle sind nicht für die Ewigkeit gedacht. Sie sollen uns zu Aktionen motivieren und wollen danach wieder vergehen. Und dabei können wir unsere Klient*innen beraten und begleiten.



Checkliste für echte Schuld:

Schuldig sind wir nur, wenn es ein allgemein anerkanntes Gesetz oder Recht gibt, das wir gebrochen haben und dabei voll zurechnungsfähig und kein Kind mehr waren und dazu noch eine echte Wahlmöglichkeit hatten.

Dennoch unschuldig oder nur teilschuldig sind wir, sobald es mildernde oder rechtfertigende Umstände gibt, die eine Schuld reduzieren, wie zum Beispiel die Wahrung des höherwertigen Rechtsgutes oder ein eigenes Recht, auf das wir uns berufen können.

BUCHTIPP:

Helga Kernstock-Redl: Schuldgefühle. Woher sie kommen, warum sie Ängste verursachen, wie sie unser Leben unerschwinglich lenken und wie wir sie ablegen können. Goldegg-Verlag, Wien und Berlin 2020, 260 Seiten, 22 Euro.



PSYCHOSOZIALE BERATUNG FÜR ARBEITS- KLIMA, MOTIVATION & CO

Der bekannte österreichische Unternehmer Georg Kapsch setzt in einem seiner Unternehmen, der Kapsch TrafficCom, auf psychologische Beratung. Im Gespräch mit Cornelia Wolf, die diese Beratung anbietet, erläutert er die Motive dafür.



CORNELIA WOLF: Herr Kapsch, Sie sind CEO der Kapsch TrafficCom, eines Unternehmens mit Niederlassungen auf der ganzen Welt, und waren acht Jahre lang Präsident der österreichischen Industriellenvereinigung. Wie definieren Sie in der Rolle als Arbeitgeber heute die Verantwortung eines Unternehmens für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter? Welche Verantwortung sollte ein Unternehmen heute übernehmen?

GEORG KAPSCH: Das Unternehmen trägt große Verantwortung für die Gesellschaft insgesamt, aber natürlich insbesondere für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Dabei geht es um das Schaffen eines interessanten Arbeitsinhalts, eines motivierenden Arbeitsklima-

mas, eines sozialen Umfelds, die Einbettung in ein durch Leadership geprägtes Umfeld, das Geben von Chancen in der persönlichen wie auch der beruflichen Weiterentwicklung und um die Unterstützung in schwierigen Situationen.

WOLF: Wie nehmen Sie diese Verantwortung für Mitarbeitende konkret in der Praxis wahr?

KAPSCH: Wir nehmen diese Verantwortung in der Form wahr, dass wir sowohl von der menschlichen als auch der strukturellen Seite Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterstützen und fördern. Dies geschieht im Rahmen unserer People Strategy. Wir legen dabei auch großen Wert auf die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Für Probleme, die sich in der Führung oder im zwischenmenschlichen Umgang ergeben können, haben wir eine eigene Stelle geschaffen, die niemandem berichtet, aber die Probleme, mit denen sich Menschen in unserer Organisation konfrontiert sehen, aufnimmt und auch behandelt.

WOLF: Ihr Unternehmen blickt auf eine lange Geschichte zurück. Was war der Grund, wie ist die Idee entstanden, in Ihrem Unternehmen psychologische Beratung und Begleitung einzuführen?

KAPSCH: Ich beschäftige mich seit vielen Jahren mit der Idee, eine solche Stelle einzurichten. Aktuell wurde diese Idee von einer Mitarbeiterin an mich herangetragen und ich habe sie mit Freude aufgenommen und sofort umgesetzt. Diese Idee kam zu einem Zeitpunkt, als sich das Unternehmen in einer Umstrukturierungsphase befand und er schien mir prädestiniert zu sein, um schwierige persönliche, aber auch Führungssituationen, die es in einer solchen Phase immer gibt, optimal abzufedern und auch zu lernen, wo wir besonderen Veränderungsbedarf haben.

WOLF: Wie ist es Ihnen gelungen, dieses neue Angebot einer „Resilience and Care Counselor“ im Unternehmen zu etablieren und bekannt zu machen? Wie gut wurde es bisher weltweit angenommen?

KAPSCH: Die Einführung einer solchen Funktion führt immer zu Fragen, es wird immer Menschen geben, die dies für eine hervorragende Idee halten und andere, die sich die Frage stellen, wozu so etwas notwendig ist. Gelingen ist es einerseits durch eine sehr behutsame, aber nachdrückliche Kommunikation und die Auswahl einer im Unternehmen in verschiedenen Funktionen schon lange bekannten Person. Bis dato wurde dieses Angebot stärker angenommen, als wir ursprünglich dachten.

WOLF: Gibt es vorgegebene Themeneinschränkungen, z. B. rein auf berufliche Herausforderungen?

KAPSCH: Ich denke, dass die nicht vorgegebenen Themen und keine Einschränkung auf rein berufliche Herausforderungen die Akzeptanz zusätzlich gefördert hat, denn die meisten kritischen Situa-



MAG. GEORG KAPSCH: Seit Juli 1989 ist Georg Kapsch Mitglied des Vorstandes der Kapsch AG und seit Oktober 2001 deren CEO. Weiters ist er seit 2000 CEO der Kapsch Group Beteiligungs GmbH und wurde im Dezember 2002 zum Mitglied des Vorstands der Kapsch TrafficCom AG ernannt und ist seitdem auch deren CEO. Im Juni 2012 wurde Georg Kapsch zum Präsidenten der IV gewählt. Im Juni 2016 wurde er für weitere vier Jahre wiedergewählt. Am 18. Juni 2020 wurde Georg Knill zu seinem Nachfolger als Präsident der IV gewählt.

(Quelle: Wikipedia)



MAG. CORNELIA WOLF ist gelernte Betriebswirtin und arbeitet seit 2001 als zertifizierte Diplom-Lebens- und Sozialberaterin bei Kapsch TrafficCom. In der Rolle als „Resilience and Care Counselor“ ist sie für die psychosoziale Beratung und Begleitung von weltweit mehr als 3500 Mitarbeiter*innen live sowie online verfügbar.

tionen entstehen nicht eindimensional – wie auch ein Burnout nicht eindimensional zustande kommt. Deswegen ist es ganz besonders wichtig, den Menschen in seiner Gesamtheit und als Persönlichkeit zu sehen.

WOLF: Wie grenzt sich die Position „Resilience and Care Counselor“ zu etablierten Positionen wie HR und Betriebsrat ab?

KAPSCH: Die klare Abgrenzung von Funktionen wie HR und Betriebsrat war sehr wichtig. Der große Unterschied liegt in der hundertprozentigen Neutralität und Unabhängigkeit dieser neuen Funktion.

WOLF: Viele Unternehmen bieten den Mitarbeitenden externe Coachingstunden von externen Anbietern aller Art an. Warum haben Sie sich für eine fixe, interne Besetzung der Position mit einer Lebens- und Sozialberaterin entschieden?

Ich halte sehr viel von Coaching und individueller psychosozialer oder psychologischer Beratung, denn jeder Mensch, so reflektiert er auch sein mag, kommt aus gewissen Denkmustern nicht heraus und benötigt daher externe Stimulation.

KAPSCH: Was wir hier anbieten, ist kein reines Coaching, es geht weit über traditionelles Coaching hinaus und bezieht nicht nur die betroffene Person, sondern das gesamte Unternehmen mit ein. Das heißt, die interne Lebens- und Sozialberaterin kennt das gesamte Unternehmen

Meine Erfahrung ist, dass oft Menschen, die es am nötigsten bräuchten, die Beratung verweigern oder für unnötig halten. Sie tun sich damit selbst, aber vor allem ihrer Umgebung nichts Gutes.

von innen und kann daher dynamisch wesentlich besser beurteilen und daher auch handeln. Sie kennt auch die handelnden Personen, während ein externer Coach die sich in der Umgebung der betreffenden Person befindenden Menschen und deren Handlungsweisen nicht kennt.

WOLF: Welche ersten Rückmeldungen können Sie nach einem Jahr „Resilience and Care Counseling“ geben?

KAPSCH: Wir haben – und so weit kann ich das anhand der Globalergebnisse beurteilen, obwohl ich die Einzelfälle nicht kenne und auch nicht kennen darf – gutes Feedback seitens der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erhalten.

WOLF: Was bekommen Sie als Feedback und Rückmeldung von den Mitarbeitenden über dieses weltweite Angebot zurück?

KAPSCH: Das beste Feedback zeigt sich in der großen Akzeptanz.

WOLF: Was halten Sie persönlich von Coaching und individueller psychosozialer Beratung? Welchen Beitrag, meinen Sie, kann Coaching leisten, wenn Sie an Wirtschaft und Gesellschaft denken?

KAPSCH: Ich halte sehr viel von Coaching und individueller psychosozialer oder psychologischer Beratung, denn jeder Mensch, so reflektiert er auch sein mag, kommt aus gewissen Denkmustern nicht heraus und benötigt daher externe Stimulation. Coaching und auch

psychologische Beratung helfen jedem Menschen und es wäre gut, würden Menschen dieses Instrument zu einem Zeitpunkt aktiv nützen, zu dem es noch keine Krisensituation gibt. Meine Erfahrung ist, dass oft Menschen, die es am nötigsten bräuchten, die Beratung verweigern oder für unnötig halten. Sie tun sich damit selbst, aber vor allem ihrer Umgebung nichts Gutes. Ich traue mich, dies so zu äußern, weil ich selbst seit Beginn meiner Berufstätigkeit immer wieder auf die Kompetenz von Coaches und Therapeuten zurückgreife, ohne mich dafür zu genieren. Viele Menschen

denken, dass sie Defizite haben, wenn Sie sich einer solchen Unterstützung bedienen. Ich sage, das Gegenteil ist der Fall.

WOLF: Was würden Sie anderen österreichischen Unternehmerinnen und Unternehmern nach dem ersten Jahr Resilience and Care Counseling bei Kapsch mitgeben wollen? Warum ist interne psychosoziale Begleitung und Coaching für ein Unternehmen heutzutage so wertvoll und besonders wichtig?

KAPSCH: Die Frage, was ich anderen österreichischen Unternehmerinnen und Unternehmern raten oder mitgeben würde, möchte ich so direkt nicht beantworten, da ich niemandem etwas raten möchte. Ich kann nur für mich selbst und für mein Unternehmen beurteilen, welche positiven Impulse Resilience und Care Counseling bei uns gebracht hat. Ich frage mich, warum wir diesen Schritt nicht bereits viel früher gesetzt haben.



Infobox

Resilience and Care Counselor bei Kapsch TrafficCom

- » Psychosoziale Beratung für über 3500 Mitarbeitende weltweit
- » Live im Büro Wien, online für alle internationalen Standorte der Kapsch TrafficCom
- » Sprachen: Deutsch und Englisch
- » Themen:
 - alle Fragen des täglichen Lebens: private, familiäre, gesellschaftliche wie auch berufliche Herausforderungen
 - z. B. Konfliktcoaching, Burnout-Prävention, Stressmanagement, Resilienztraining, Karriereplanung, Eltern- und Familienbegleitung, Partnerschaftsthemen, Krisenmanagement ...
- » Frequenz Jahr 1: lokal und international bereits von über 100 Menschen mit über 260 individuellen Coachinggesprächen in Anspruch genommen
- » 100 % Vertraulichkeit, 100 % Weisungsfreiheit, Allparteilichkeit, frei von Berichtslinien.

Aus der Beratungsmethodenkiste: „SEEROSENARBEIT“

Seerosenarbeit: eine kreative GESTALT-Methode als Beratungseinstieg mit Kindern und Jugendlichen sowie deren Eltern oder fürs Erstgespräch mit Familien.

VON BARBARA KITZMÜLLER *

Meist ist bereits Feuer am Dach, die Zeichen in der Schule stehen auf Rot, die Not der Eltern ist spürbar. Der erste Kontakt am Telefon lässt die Schwere der Themen bereits erahnen. Und Corona hat diese Dynamik scheinbar wie unter einem Brennglas nur noch weiter beschleunigt.

Wie in solchen Situationen beraten? Systemisch oder doch eher nach der Gestalt? Diese beiden Wurzeln prägten meine Ausbildung und daher entwickelte ich einen kreativen Zugang zu einem oft komplexen „Problem“, welches sich in meiner Praxis immer als „Problem eines Kindes/Jugendlichen“ präsentiert.

Warum gerade die Seerose? Ganz persönlich betrachtet liegen die Blüten dieser Pflanze scheinbar ganz majestätisch leicht auf dem Wasser. Rundherum befinden sich meist noch andere. Das Blatt kann groß, klein, rund, eckig, eingerissen, grün sein – sowohl tragend als auch dekorativ. Die Wurzeln können mit dem Bodenschlamm fest verbunden sein oder vielleicht lose im Wasser treiben. Manche Blüten werden groß, gefächert, überladen, klein, golden, gepunktet, zweifärbig aussehen. Das Wasser um die Rose herum gibt Nährstoffe, hält, umspült, bewegt sie bei Wind. Das Ufer gibt eine Begrenzung, manchmal gibt es vielleicht auch einen Steg, der Halt gibt. Aus botanischer Sicht stimmen hier vielleicht manche Details nicht, aber bei der Arbeit mit dieser Metapher finden unruhige Kinder/Jugendliche schnell zur Ruhe, Eltern staunen, was ihre Kinder/Jugendlichen gestalten und kommen in eine Beobachterrolle – sind ganz im Hier und Jetzt. Können für ganz kurze Zeit Abstand zum Problem finden, sehen beim Legen bereits Aspekte, die vielleicht sonst

unausgesprochen bleiben. Das Beschreiben der Rose, ihrer Eigenschaften durch das Kind, den oder die Jugendliche*n und die Möglichkeit des Bezugs auf das eigene derzeitige Leben bringen eine weitere Ebene ins Spiel. Die Eltern dürfen in der zweiten Phase des Prozesses Ressourcen einbringen, die ihnen vielleicht noch einfallen, und der/die Erschaffer*in bestimmt, ob der Teich und sein Inhalt noch erweitert werden und wenn ja, wie.

Beim Betrachten der symbolischen Seerosen entstehen Gedanken zu der Art, wie die Wurzeln angelegt wurden oder welchen Platz die Angst bekam, wie die Rosen miteinander in Beziehung stehen, wie unterschiedlich sie alle geschaffen wurden.

Auf der Beratungsebene wird ganz wunderbar sichtbar: Das subjektive Erfassen des Systems („aufstellungsartig“) mit seinen Grenzen und Ressourcen, die Würdigung des Geschaffenen durch die Anwesenden, der Platz und/oder die Größe des Anliegens geben jede Menge Potenzial für Hypothesen. Die Weiterarbeit mit dem Bild wird je nach Anliegen und Familie bestimmt. Ich möchte Ihnen Lust machen diesen Zugang auf sich wirken zu lassen und selbst kreativ an komplexe Fragestellungen heranzugehen.

Näheres zur Methode und mit jeder Menge Selbsterfahrung in der Kleingruppe biete ich meist einmal jährlich in der Reihe „Going with Families“ (www.agb-seminare.at) an.



* **MAG. BARBARA KITZMÜLLER**,
psychologische Beraterin, Supervisorin,
Heilpädagogin in eigener Praxis
in OÖ, www.barbara-kitzmüller.at





INS TUN KOMMEN - EIN SYSTEMISCHER BLICKWINKEL

Mehr desselben, im Hamsterrad laufen, in der Komfortzone bleiben, an Gewohnheiten festhalten? Wie schaffen Menschen den Ausstieg aus festgefahrenen Verhaltensmustern? Was braucht es, um ins Tun zu kommen?

VON ELISABETH WALTER *

Egal, wie man es nennt, im Grunde köchelt man immer in derselben Suppe, wenn man in einem hinderlichen Verhaltensmuster unterwegs ist. Wenn die Suppe gut schmeckt: perfekt. Nur – was ist, wenn nicht? Neues auszuprobieren ist aus meiner Praxiserfahrung für manche Menschen mit negativen Emotionen verknüpft. Wenn sie es dennoch tun und es dann gelingt, sind die Freude und das Wohlgefühl sehr motivierend, weiterzumachen. Je mehr man am Dranbleiben trainiert, insbesondere bei Rückschlägen und bei Fehlern, desto lockerer und Spaßiger wird der Weg. Ja, Rückschläge kommen, Fehler passieren.

Ein häufig verwendetes unbewusstes Verhaltensmuster dazu ist, exzellente Umgehungsstrategien zu entwickeln; ein Umgehen der eigenen emotionalen Verletzungen, weil der Schmerz unüberwindbar scheint. Eine Klientin beispielsweise – sie möchte endlich eine Partnerschaft. Ihr Weg führte sie über Schönheits-OPs und exzessives körperliches Training. Denn sie glaubt schön sein zu müssen, erst dann sei sie für den Mann interessant.

Oder eine Teilnehmerin an einer Aufstellung: Sie wünscht sich mehr Kunden*innen: Die Aufstellung zeigt ihre negative emotionale Verknüpfung zu Geld. Diese wiederum spiegelt ihre Existenzängste. Sie ist in einer Familie aufgewachsen, wo Geld immer sehr knapp war. Mit ihrem eigenen Business möchte sie ihr eigenes Geld verdienen und endlich unabhängig sein.

THEORIE VERSUS PRAXIS

In der Theorie sind manche Klienten*innen perfekt. Theoretisch wissen sie, was sie zu tun hätten. Im Lärm der vielen Theorien und Meinungen von anderen kann es passieren, dass Verwirrung entsteht, dass Orientierung verloren geht, dass das „G’spür“ für sich selbst verschwindet. Oft hat man in der Kindheit viel Kritik, Abwertung und Vorwürfe erlebt. Dann ins Tun zu kommen, kann sich zu einer ausgewachsenen Herausforderung entwickeln. Aus diesem „Zuviel“ kann eine Denküberforderung entstehen; oder Stress, Druck und Angst können das Denksystem schwächen, an dem sich die Klient*innen bisher festgehalten haben.

Das heißt, ab in die Reduktion der Komplexität. Aber wie geht das? Wie kann ich dieser Reizüberflutung

entkommen? Tja, ich denke, Individualität kommt hier zum Tragen. Denn nicht jede Strategie passt zu jedem Menschen. Meine persönliche Strategie ist „nix tun“, damit meine ich, zu diesem Thema mal wirklich nichts, rein gar nichts tun. Dieses Thema eine Zeit lang ruhen lassen. Ich habe beispielsweise begonnen, Schach zu lernen. Jedenfalls habe ich geübt, geübt und geübt, dann kam ein Moment, da ging gefühlt gar nichts mehr weiter. Also Pause, etwas anderes tun. Wie lange? Das ist auch so eine „G’spür-G’schicht“. Nach einer für mich passenden „Nix-tu-Zeit“ die Erkenntnis: Siehe da, meine Wahrnehmung hatte sich verändert. Plötzlich sah ich Konstellationen, die ich vorher nicht gesehen hatte.

Nach einer für mich passenden „Nix-tu-Zeit“ die Erkenntnis: Siehe da, meine Wahrnehmung hatte sich verändert. Plötzlich sah ich Konstellationen, die ich vorher nicht gesehen hatte.

ZIELE - WÜNSCHE - VISIONEN + DIE WIRKLICHKEIT

Und hier schließt sich für mich wieder ein Kreis. Es geht um Ziele, Wünsche, Visionen, die Wirklichkeit werden wollen.

In meiner Welt gibt es unzählige Wege, einem Ziel entgegenzugehen. Nur, welcher davon passt zu mir? Mit welchem fühle ich mich wohl? Welches Wissen über mich selbst ist hilfreich und nützlich? Zum Beispiel: die Reflektion über das Verhalten, bei Stress, bei Glück, bei Angst. Der Umgang mit Zeit. Wie werden Ideen umgesetzt? Mit aktivem Herangehen oder vorherigem Abwägen möglicher Eventualitäten? Welchem Impuls folge ich wann? Dem von außen oder dem eigenen inneren? Wie formuliere ich meine Sätze? Eher mit vielen „Nichts“ und „Neins“ und „Muss“ oder mit wohlwollenden Worten? Wie sieht es mit dem Bewusstsein der eigenen Fähigkeiten aus? Und, und, und ...

Eine Klientin hat nach einer sehr intensiven Trainingsphase folgenden Satz gesagt: „Langsam verneige ich mich vor der Kraft meiner Gedanken.“ Was ist passiert, dass dieser Satz entstanden ist? Für mich ein wunderschöner Satz, der beginnendes Vertrauen zu sich selbst ausdrückt, dem die Bereitschaft zur Veränderung vorausgegangen ist im Sinne von: Ich mache etwas anders.

Ich habe ein Ziel, das sich gut anspürt – dann räume ich all die „Steine“ weg, die zwischen mir und dem Ziel liegen. Wenn ich das Gefühl zum Ziel zwischendurch mal verliere, gehe ich zurück zum Start, hole mir das gute Startgefühl wieder und beginne erneut.

In diesem Fall wurde vorher eine große emotionale Last verarbeitet und dadurch wieder Platz und Raum für Neues geschaffen. Die Klientin hat ihr Ziel – eine Partnerschaft auf Augenhöhe – für sich definiert und „hingespürt“, ob es sich auch gut anfühlt, und dann hat sie die nötigen Veränderungen Zug um Zug umgesetzt. Begonnen hat sie mit dem emotionalen Schmerz, der sie schon seit ihren Kindheitstagen begleitete, und dann an ihrem neuen Verhalten gearbeitet: eine emotional erwachsene Frau zu sein.

Zusammengefasst heißt das für mich: Ich habe ein Ziel, das sich gut anspürt – dann räume ich all die „Steine“ weg, die zwischen mir und dem Ziel liegen. Wenn ich das Gefühl zum Ziel zwischendurch mal verliere, gehe ich zurück zum Start, hole mir das gute Startgefühl wieder und beginne erneut. Und irgendwann – plötzlich: Ziel erreicht! Das heißt, dem Ziel entgegengehen, mit einem guten Gefühl und mich um den Weg kümmernd. Frei von festen Vorstellungen über den Weg.

ÜBERGANG AUS DER ANGST INS „NEUE LEBEN“

Dieser Satz – „Langsam verneige ich mich vor der Kraft meiner Gedanken“ – wurde auch dadurch möglich,



* **ELISABETH WALTER**, Kommunikation & Persönlichkeitsentwicklung, Coaching für Leben & Lebensraum, psychologische Trainerin und Begleiterin, Kinesiologin, Trinergy-NLP- Trainerin & Lehrtrainerin, Supervisorin, KoSoTM-Trainerin, www.elisabethwalter.com

dass die Klientin begonnen hat, in ihrem Hirn ein neues Netzwerk zu bauen. Sie ist über ihre eigenen Grenzen gegangen, hat quasi die Komfortzone verlassen (in der sie sich sowieso nie wohlgeföhlt hat, aber die Angst rauszugehen war größer).

Ich nenne dieses neue Netzwerk „neues Leben“. Der Weg für die Klientin begann noch einmal bei ihrer Angst, als sie ca. vier Jahre alt war, und beim tiefen emotionalen Schmerz des „Alleingelassen-Seins“, der ihr bisheriges Leben gelenkt hatte. Gelenkt insofern, als sie sich nicht als gleichwertiger Mensch geföhlt hat, als sie nicht zu ihren Werten und Bedürfnissen gestanden ist, als sie die Beziehung zu sich nicht gelebt hat.

Der neue Weg war noch unbeschrieben, quasi ein weißes Blatt Papier. Sie hat ihn mit ihren Werten beschrieben, sie hat begonnen, ihre Werte umzusetzen. Einer ihrer Werte war z. B.: „Ich mag mich. Mich zu mögen, ist mir wichtig.“ Damit hat sie ein neues Netzwerk im Denksystem eröffnet. Das Training begann, sodass dieser Wert auf alle ihre Lebensbereiche wirken konnte. Beim Miteinander mit dem Partner, den Kindern, den Kollegen*innen, den Freunden*innen usw.

BEHINDERUNGEN FÜR UNSER DENKSYSTEM

Im Beispiel dieser Klientin war die Erfahrung des Alleinseins mit vier Jahren ein schockierendes Lebensereignis. Ein Ereignis, das plötzlich und unerwartet passierte und das die körpereigene Alarmanlage in Gang gebracht und das Denksystem für Momente außer Betrieb gesetzt hat. Im Laufe der Jahre hat sie ein Vermeidungsverhalten der Extraklasse entwickelt. Sie wollte nie wieder allein sein, sie wollte nie wieder diesen emotionalen Schmerz des Verlustes erleben. Mittlerweile ist diese traumatische Erfahrung noch einmal so weit durchlebt, dass sie zwar als Erinnerung noch da ist, jedoch im Alltag den Schrecken verloren hat, sodass das Denksystem aktiv bleibt. Wenn sie heute wieder in stressige Situationen kommt, kann sie unterscheiden, in welchem Erregungszustand sie gerade ist: in einem Erregungszustand, wo sie einfach nur nörgelt, grantelt und jammert oder in dem sie in ein Kindverhalten wechselt (trotzig sein, Türen zuschlagen ...) oder in einen Zustand, in dem das „Notfallprogramm“ (Angriff – Flucht – Erstarrung) aktiv ist.

WAS MAG DAS HIRN? WANN IST ES MOTIVIERT?

Wenn das Tun mit einem guten Gefühl gekoppelt ist, wenn die Tätigkeit z. B. Spaß oder Freude macht. Wenn das Tun ein „Wofür“ – also einen Sinn – hat. Wenn das Tun mit einem Vertrauen untermauert ist.



Christina Freund und Markus Neuhauser

Beraterkiste: LSB IM PODCAST

„Beraterkiste“ – so nennt sich ein frisches Podcast-Format, konzipiert für angehende und praktizierende Lebens- und Sozialberater*innen. Ins Leben gerufen haben es die beiden Lebensberater*innen Christina Freund und Markus Neuhauser, um damit Menschen im Berater*innen-Berufsleben zu unterstützen. Regelmäßig sind auch Kolleg*innen, darunter bekannte Persönlichkeiten zu Gast. Zu hören sind die unterhaltsam informativen Podcasts 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.

Welche Motive standen hinter der Idee, einen Podcast für Lebensberatung ins Leben zu rufen?

Während unserer gemeinsamen Ausbildung zum/r Lebens- und Sozialberater*in haben wir bemerkt, dass zwar während der Ausbildung themenspezifisch sehr viel abgedeckt wird, dass aber einige Themen auch zu kurz kommen, da die Zeit nicht vorhanden ist. Dinge, die vor allem zu Beginn in diesem Beruf eine wichtige Rolle spielen – wie zum Beispiel der Umgang mit Unsicherheit und Selbstzweifel, wenn man die ersten Male in der Beraterrolle steckt und einen fremden Menschen unterstützen soll oder der/die Klient*in schweigt und man nicht weiß, ob man die nächste Frage schon stellen soll. Wir sind der Meinung, dass diese kleinen Stolpersteine zu Beginn ein häufiger Grund sind, warum auch talentierte junge Berater*innen den Schritt zur Selbstständigkeit nicht wagen. Unser Ziel ist es aufzuzeigen, dass diese „Schwierigkeiten“ zu Beginn normal sind und sie jeder in irgendeiner Form schon mal erlebt hat. So nach dem Motto: Es ist noch kein/e Berater*in vom Himmel gefallen. Und zusätzlich haben wir auch regelmäßig Interviewgäste, die uns Einblicke in die Arbeit mit verschiedensten speziellen Themen geben wie zum Beispiel der Umgang mit dem Thema Suizid & Krisenintervention, Co-Abhängigkeit, sexuelle Neigungen etc. Mit diesen Folgen wollen wir sowohl angehende als auch erfahrene Berater*innen ansprechen.

Wie sind Sie auf die Idee eines Podcasts gekommen und wie haben Sie Ihre Zusammenarbeit aufgesetzt?

Das Ziel, sich am Ende der Ausbildung zum LSB selbstständig zu machen, war für uns beide von Anfang an da. Und irgendwann kam dann die Idee auf, dass wir ja gemeinsam etwas aufbauen könnten. Da wir beide große Fans der Ö3-Sendung „Frühstück bei mir“ von

Claudia Stöckl sind, sind wir dann auf die Idee eines Podcasts gekommen. Es startete mit dem Podcast, soll aber in Zukunft noch darüber hinausgehen. Das Ziel ist vor allem, Menschen in ihrer Beratungsarbeit zu unterstützen. Die Zusammenarbeit funktioniert, indem wir uns bestimmte Dinge aufgeteilt haben – beispielsweise ist Markus vor allem für die technische Seite des Podcasts zuständig, Tina für die Organisation und Koordination von Interviews. Es hat sich jetzt eingebürgert, dass wir jeden Freitagvormittag gemeinsam aufnehmen bzw. Interviews führen – so können wir (fast) jede Woche eine neue Folge rausbringen.

“

Wir versuchen jeden Freitag eine neue Episode zu veröffentlichen. Wir haben in dem ersten Jahr bemerkt, dass die Menschen vor allem Konstanz sehr schätzen. Deshalb versuchen wir so regelmäßig wie möglich neue Folgen hochzuladen und zu posten.



Der Weg von der Idee zum fertigen Format.

Der erste Gedanke war, es via Youtube-Videos zu probieren. Doch war schnell klar, dass es dafür sehr teures Equipment braucht, um qualitativ hochwertigen Content produzieren zu können. Durch eine Podcast-Empfehlung einer gemeinsamen Freundin sind wir auf die reine Tonaufnahme gekommen, die ja immer mehr im Trend ist. Wir nahmen uns etwas Zeit, um einen Themenpool zu erstellen und uns zu überlegen, ob wir auch genug Themen zur Verfügung hätten, um das auch langfristig machen zu können. Und ab dann ging's eigentlich relativ schnell. Im Prinzip vergingen zwischen der Idee und der endgültigen Umsetzung keine zwei Monate.

Welche technischen Herausforderungen hatten Sie zu lösen?

Wir informierten uns in diversen Foren und auf Websites, um die bestmögliche Ausstattung zu einem halbwegs vernünftigen Preis zu bekommen. Im Grunde benötigt man zwei Mikrofone, ein Audio-Interface (um die Mikrofone auf den PC zu bekommen), Mikroständer, Pop-Schutz und ein Schnittprogramm. Der Umgang mit dem Schnittprogramm ist noch mal eine besondere Herausforderung, vor allem wenn man vorher noch nie mit so was gearbeitet hat.

Wie entsteht nun so ein Podcast?

Wir machten eine Mindmap mit allen Dingen, die uns spannend vorkamen. Das Gute an der Lebensberatung ist ja, dass nahezu alle Themen, die es im Leben gibt, hier auf den Tisch kommen können. Wenn wir uns für eines der Themen entscheiden, schreiben wir uns alle wichtigen Infos zusammen, erkundigen uns noch tiefergehend und machen einen Plan für die Folge. Dazu verwenden wir einen Flipchart, der während der ganzen Aufnahme vor uns steht, damit wir auch eine Struktur im Ablauf haben. Die Folge selbst versuchen wir so gut wie möglich in einem Durchgang aufzunehmen. Wenn wir uns mal versprechen oder irgendwo hängenbleiben, verzichten wir weitgehendst aufs Schneiden, einfach um die Authentizität zu bewahren. Für Interviews besprechen wir auch zuvor, welche Fragen wir stellen wollen und was für uns persönlich noch interessant sein könnte, da wir meistens auch von den Ursprungsfragen abweichen. Wir versuchen während eines Interviews immer mit dem Flow zu gehen, um dem Ganzen eine Natürlichkeit zu geben.

In welcher Frequenz kommen die Podcasts?

Wir versuchen jeden Freitag eine neue Episode zu veröf-

fentlichen. Wir haben in dem ersten Jahr bemerkt, dass die Menschen vor allem Konstanz sehr schätzen. Deshalb versuchen wir so regelmäßig wie möglich neue Folgen hochzuladen und zu posten.

Warum B2B und nicht B2C? Lebensberater*innen sind ja eine durchaus überschaubare Zielgruppe.

Die Zielgruppe LSB ist sicherlich kleiner als Klient*innen direkt anzusprechen. Jedoch gibt es für Zweitere schon unglaublich viele Podcasts und Youtube-Videos. Es gibt aber nur sehr wenige, die die Arbeit dahinter thematisieren.

Wie bau(t)en Sie Wahrnehmung und Reichweite aus?

Hier ist das Schlüsselwort wohl Geduld. Natürlich haben wir allen, die wir kennen, erzählt, was wir machen und wo wir zu finden sind. Aber bis sich eine echte Audience bildet, dauert es einfach eine gewisse Zeit. Hier haben wir auch jetzt noch Luft nach oben, aber wir sind sehr glücklich darüber, dass wir immer mehr

“

Wir machten eine Mindmap mit allen Dingen, die uns spannend vorkamen. Das Gute an der Lebensberatung ist ja, dass nahezu alle Themen, die es im Leben gibt, hier auf den Tisch kommen können.

”

Es überrascht uns oft selbst, welche Themen die Leute gut finden und welche nicht. Es gab auch die eine oder andere Episode, bei der wir dachten, dass sie voll einschlagen wird, die aber dann eher unter dem Schnitt geblieben ist.

Feedback bekommen. Wir posten unseren Content auf den verschiedenen Social-Media-Kanälen und versuchen die Menschen mit interessanten und spannenden Themen zu uns zu bringen. Das funktioniert ganz gut bis jetzt. Um den Podcast selbst auf die entsprechenden Plattformen zu bringen, benötigt man einen Host. Da gibt es verschiedenste Anbieter online, für die man ein bisschen was zahlen muss, damit jede Episode automatisch auf allen gewünschten Diensten abrufbar ist und man Statistiken zur Verfügung gestellt bekommt. Diese sind wiederum wichtig, um das Publikum besser kennenzulernen.

Stimmt das „Vorurteil“, dass Podcasts ein eher jüngeres Publikum erreichen?

Da wir ein sehr spezielles Thema haben, spielt das Alter bei uns keine so große Rolle. Die meisten Smartphones haben ja von Haus aus Spotify und Co vorinstalliert. Somit ist auch die technische Hürde nicht allzu groß.

Welche Themen brennen der Zielgruppe unter den Nägeln?

Unserer Erfahrung nach sind die Leute einerseits an Menschen interessiert, die sich etwas aufgebaut haben. Episoden, bei denen es um die Gründung eines Ausbildungsinstituts oder Ähnliches geht, kommen sehr gut an. Aber auch Themen wie Suizid, sexuelle Neigungen oder Männerberatung finden großen Anklang. Es überrascht uns oft selbst, welche Themen die Leute gut finden und welche nicht. Es gab auch die eine oder

andere Episode, bei der wir dachten, dass sie voll einschlagen wird, die aber dann eher unter dem Schnitt geblieben ist.

Kann man mit Podcasts Geld verdienen oder geht es da eher um die Umwegrentabilität?

Im Moment verdienen wir mit diesem Podcast kein Geld. Und über die Klicks (so wie es bei Youtube ist) bekommt man so oder so nichts. Natürlich möchten wir auf Dauer den Podcast nutzen, um Seminare, Workshops, Supervisionen etc. anzubieten. Momentan haben wir im Monat zwischen 800 und 1000 Downloads und es ist nach wie vor ein stetiger Aufwärtstrend zu beobachten. Das Schöne ist, dass ein Großteil die Episoden ganz oder zumindest fast bis zum Ende anhört.

Wie viel Zeit und Geld investieren Sie in die Podcasts?

Die Kosten halten sich in Grenzen. Zu Beginn war das Equipment zu bezahlen, was eine größere Investition bedeutete. Jetzt sind im Prinzip nur noch die Kosten für den Host, die Domain und den Sprit zu bezahlen. Die Arbeitszeit variiert sehr stark. Aber es gehen schon einige Stunden bei beiden drauf. Da wir beide zusätzlich arbeiten, muss alles, was für den Podcast gemacht wird, in der Freizeit passieren. Aber wir hoffen natürlich, dass wir auf Dauer unsere Hauptjobs zurückschrauben und noch mehr Zeit in die Beraterkiste investieren können.

Woran arbeiten Sie für die Zukunft?

Wir haben viele Ideen, müssen aber immer wieder schauen, was machbar und auch sinnvoll ist. Ein großes Ziel ist auf jeden Fall Gruppensupervision und Seminare anzubieten. Wir wollen in direkten Kontakt mit unseren Zuhörer*innen kommen. Und generell wollen wir in Zukunft mit Gruppen arbeiten. Aber hier sind wir noch in der Entwicklungsphase. Ein langfristiges Ziel (und damit aktuell noch ein Traum) ist eine gemeinsame Praxis, in der wir sowohl den Podcast aufnehmen als auch Seminare und Co. anbieten können. Auch planen wir natürlich, den Podcast weiterzuentwickeln und möglicherweise auch irgendwann so breite Themen zu haben, die auch für Menschen, die keine Berater*innen sind, interessant sind. Unsere Hauptzielgruppe werden aber weiterhin die LSBs sein.

Welche Möglichkeiten sehen Sie für Lebensberatung im Internet?

Das Internet schafft natürlich ganz neue Möglichkeiten. Allein nicht mehr ortsabhängig zu sein, ist eine riesige Erleichterung sowohl für Klient*innen als auch Berater*innen. Es wird auch „leichter“ sichtbar zu werden, jedoch gibt es natürlich viel mehr Angebot. Hier ist es wohl wichtig, mit einer guten Idee oder sehr professionellem Auftreten aus der Masse hervorzustechen. Im Großen und Ganzen ist Social Media und Co. sicher eine große Chance für die Lebensberatung, um den Menschen den Weg zur psychologischen Beratung zu erleichtern.

Foto: Andrea Isaub



Im Selbstporträt: Tina Freund und Markus Neuhauser

FACHLICHE SCHWERPUNKTE

MARKUS: Arbeit mit Sportler*innen, Umgang mit Erfolgsdruck, Motivationscoaching

TINA: Ressourcenarbeit & mentale Stabilität bei Themen, die den Körper betreffen (Krebsdiagnosen, Unfälle, Körperbewusstsein etc.)

BERUFSVERSTÄNDNIS

MARKUS: Ich denke, dass jeder Mensch die Lösung bereits in sich trägt. Aber ab und zu braucht es einen kleinen Schubser, um das auch herauszubekommen.

TINA: Als Beraterin gehe ich davon aus, dass jeder Mensch einzigartig ist und ich nur einen kleinen Einblick in das Leben der Person bekomme. Deshalb begleite ich empathisch, lösungsorientiert, offen und wertfrei dabei, den eigenen Weg zu gestalten.

WAS IST LÄSSIG, ERFÜLLEND AN DIESEM BERUF, GIBT ES AUCH BELASTENDE FAKTOREN?

MARKUS: Das Arbeiten mit Menschen ist für mich das schönste Gefühl der Welt. Und das Beste ist, dass auch ich bei jeder Sitzung mit einem/r Klient*in wieder etwas Neues dazulerne. Und das ist für mich das Wichtigste – immer offen für neue Erkenntnisse zu sein. Wenn ich glaube, alles zu wissen, dann weiß in Wirklichkeit gar nichts. Also wirklich negativ ist nichts für mich ... Aber der Weg von einem Berater in Ausbildung bis zu einem erfolgreichen Berater ist ein herausfordernder.

TINA: Das, was die Lebensberatung für mich ausmacht, ist, dass jeder Mensch so individuell ist und jede Lebensgeschichte eine ganz andere ist. Das macht diesen Beruf so unglaublich spannend, weil immer etwas Neues passieren kann. Ich habe mich immer davor gefürchtet, in einem Job zu sein, bei dem tagaus, tagaus das Gleiche passiert – in der Lebensberatung kann ich kreative Prozessangebote machen, mich immer wieder neu auf die Klient*innen einstellen und Menschen dabei unterstützen, ihren individuellen Lebensweg aktiv zu gestalten. Was gibt es Schöneres?! Natürlich kann es auch herausfordernd sein mit Lebensthemen konfrontiert zu werden, die vielleicht nicht ganz so einfach sind, aber da hilft immer wieder, sich die professionelle Berater*innenhaltung anzueignen und Themen der Klient*innen auch bei ihnen zu lassen.

(BERUFS)BIOGRAFISCHER HINTERGRUND

MARKUS: ehemaliger professioneller Tennisspieler. Danach Tennistrainer und momentan noch LSB in Ausbildung

TINA: ursprünglich in einer Tourismusschule gewesen, dann die Liebe zu HR & Menschen entdeckt, Personal- und Organisationsentwicklerin, aktuell HR-lerin im Start-up-Umfeld.

MOTIV FÜR DEN WEG IN DIE LEBENSBERATUNG

MARKUS: die Liebe mit Menschen zu arbeiten und diese zu motivieren und zu unterstützen. Nach dem Karriereende war ich auf der Suche nach einer neuen Aufgabe. Und im Grunde fügte sich alles so, dass die Lebens und Sozialberatung eher mich aussuchte als umgekehrt.

TINA: Innerhalb des Masters Personal- und Organisationsentwicklung an der FH habe ich Coaching im Berufskontext kennengelernt (Führungskräfte-Coaching, Teamcoaching etc.). Das hat mir unglaublich gut gefallen und mich in die Welt der LSB gebracht.

AUS- UND WEITERBILDUNGEN

MARKUS: Dipl. Mentaltrainer, Sportmentaltrainer, Tennisinstruktor

TINA: Hotelfachfrau, Personal- & Organisationsentwicklerin, pferdegestützte Coach & Trainerin, aktuell Ausbildung zur Kinesiologin

METHODOLOGISCH-THEORETISCHER HINTERGRUND, EINFLÜSSE

MARKUS: Der Sport hat bei mir sicher den größten Einfluss. Ich arbeitete mit so vielen Menschen zusammen und hab erfahren, was fördernd und was hindernd ist. Und ich möchte hier auch meine Erfahrungen weitergeben.

TINA: Ansätze der Logotherapie, systemischem Coaching, NLP, Kinesiologie



UMFASSEND BERATEN BEI TRENNUNG UND SCHEIDUNG

Das Onlinemagazin „Gut getrennt“ bietet Beiträge rund um Paare in Trennung und Scheidung. Gründerin Karin Kiendler schildert, wie es zu diesem Projekt kam und plädiert für einen ganzheitlichen Ansatz in der Beratung von Menschen in Scheidung und Trennung.

Ursprünglich bin ich Juristin und sammelte einige Jahre Berufspraxis bei Anwälten. Mit diesem Hintergrund war es für mich naheliegend, eine gute Freundin durch ihre langwierige und nervenaufreibende Scheidung privat zu „coachen“. Dabei habe ich ihren sehr engagierten Anwalt kennengelernt. Er ist mir besonders durch seine ruhige und besonnene, stets um Deeskalation bemühte Art aufgefallen. Gleichzeitig hat mich seine enorme Expertise beeindruckt.

Nach der „erfolgreichen“ Scheidung meiner Freundin habe ich mich nochmals mit ihrem Anwalt ausgetauscht und war erfreut über seine Wahrnehmung, wie positiv sich mein Coaching ausgewirkt habe. Er hatte festgestellt, dass seine Klientin – meine Freundin – wesentlich gelassener gewesen sei und sich leichter tat, anstehende Entscheidungen zu treffen. Er bat mich daraufhin, Flyer zu meinem Coaching zur Verfügung zu stellen, die er in seiner Kanzlei auflegen würde.

Flyer habe ich zwar bis heute keine, doch hat diese Erfahrung etwas anderes bei mir in Bewegung gesetzt: Ich habe unverzüglich eine Ausbildung absolviert, um meine Coachingleistungen als Lebens- und Sozialberaterin auch gewerblich anbieten zu dürfen. Und noch eine Erkenntnis hat sich durch dieses oben geschilderte Schlüsselerlebnis gleich eingestellt: wie wichtig es ist, dass auch andere Berufsgruppen einen Eindruck davon bekommen, was wir als LSB tun.

Umgekehrt ist es auch enorm wichtig, dass Lebens- und Sozialberater*innen – wenn sie mit Menschen in Scheidung und Trennung arbeiten – den rechtlichen Rahmen kennen, in dem sich diese Menschen bewegen. Denn ich kann als psychosoziale Beraterin Klientinnen noch besser unterstützen, wenn ich auch den rechtlichen Hintergrund im Auge habe und um die Konsequenzen Bescheid weiß, die bestimmte Handlungen nach sich ziehen.

Vor dem Hintergrund dieser interdisziplinären Überlegungen entstand schließlich die Idee zu „Gut Getrennt“, einem Onlinemagazin rund um Trennung und Scheidung. „Gut Getrennt“ soll Brücken bauen zwischen den unterschiedlichen Berufsgruppen, die sich mit Menschen in Scheidung und Trennung beschäftigen und deren Beiträge und Leistungen auf einer gemeinsamen Plattform präsentieren. Ziel ist es, ein Netzwerk abzubauen, das Menschen in solchen schwierigen Lebenssituationen bestmöglich unterstützen kann.

Denn wenn die verschiedenen Berufsfelder bei Bedarf kooperieren, dann ist sichergestellt, dass Betroffene eine gute und nachhaltige Lösung bekommen. „Gut Getrennt“ bietet folglich Beiträge aus den unterschiedlichen beruflichen Perspektiven und Themenbereichen. Zu Wort kommen aber – gleichsam als Mut machende „Role Models“ – auch Menschen, die eine Trennung gut und in diesem Sinne „erfolgreich“ hinter sich gebracht bzw. eine Trennungs- oder Scheidungskrise überwunden haben.

Um rechtliche Themen leichter verdaulich zu machen, ist auch geplant, einzelne Themenbereiche zusätzlich in Podcasts aufzuarbeiten. Die Plattform ist bereits online, soll aber mit der Zeit noch erweitert und ausgebaut werden. Derzeit bietet „Gut Getrennt“ rechtliche Informationen in verständlicher Sprache in Form von Fragen und Antworten (FAQ), Überblick über hilfreiche Unterstützungsangebote für Menschen in Trennung, regelmäßige kostenlose Onlinefragestunden mit unserem Anwalt sowie kostenlose moderierte Onlinegruppen für Betroffene zum gegenseitigen Austausch von Tipps und Erfahrungen.

DIE MENSCHEN HINTER „GUT GETRENNT“:



MAG. OLIVER FROHNER, der damalige Anwalt meiner Freundin, unterstützt das Magazin ehrenamtlich durch seinen Einsatz bei unseren kostenlosen Onlinefragestunden. Er und seine drei Kanzleipartnerinnen sind seit vielen Jahren als Familienrechtsexpert*innen tätig und im Internet unter <http://www.bhf.at> zu finden.

FRITZ STÜRMER, der das Magazin mit Finanzierung der Wirtschaftsagentur Wien konzipiert und programmiert hat, unterstützt „Gut getrennt“ mittlerweile ebenfalls ehrenamtlich und ist unter <http://fritzstuermer.de> zu finden.



Foto: © Hannes A. Schwetz



Ich selbst – **MAG. KARIN KIENDLER** – biete neben Unternehmensberatung auch Coaching und Beratung als konzessionierte LSB sowie Mediation als eingetragene Mediatorin an. Ich bin unter www.frag-karin.at zu finden.

www.gut-getrennt.at
Feedback und Anregungen willkommen:
ahoi@gutgetrennt.at

DIE WEIBLICHE MACHT

„Meine Frau ist herrschsüchtig, rechthaberisch und dominant. Sie will mich immer kontrollieren, sie weiß es immer besser, sie macht mich fertig, helfen Sie mir.“ – „Mein Mann ist so ein Ignorant. Er hört nie zu, er ist desinteressiert, er macht alles falsch. Ich habe es satt, ihm ständig zu sagen, was er tun soll, und dann wird er sauer auf mich, weil ich ihm zu dominant bin. Wenn er sich nicht immer so dumm anstellen würde, würde ich nicht so zu ihm sein, helfen Sie mir.“ Was tun, wenn wir als Berater*in mit solchen Klagen konfrontiert werden?

VON RALUCA LECHNER *

Mia und Marc waren nicht das erste Paar, das ich in meiner Praxis gesehen habe, die so ihre Geschichte erzählten. Mia, eine Historikerin, war eine große, dunkelhaarige, energische Frau, vierunddreißig Jahre alt. Marc, achtunddreißig, war ein reservierter, ernsthafter, sportlicher Mann, der als Designer arbeitete. Sieben Jahre lang waren sie zusammen und ihre Beziehung lief nicht sehr gut.

Ihr gemeinsames Drama speiste sich aus derselben Quelle. Sie war zu rechthaberisch und er war zu zahm. Je rechthaberischer sie war, desto passiver wurde er; und je zahmer er war, desto rechthaberischer wurde sie. Sie schienen eine Menge Energie ineinander zu investieren, ohne damit etwas zu erreichen: Sie liefen im Kreis und trieben sich gegenseitig in den Wahnsinn. Was für eine Verschwendung!

In meiner Ausbildung zur Paar- und Familientherapeutin wurde mir eine bestimmte Sprache vermittelt, um Paaren und Familien zu helfen, ihre Machtkämpfe in friedlichere Dialoge zu verwandeln, in denen sich jeder am Ende mehr gehört und anerkannt fühlt. Eine wunderbare erstrebenswerte Sache. Sie funktioniert so lange, bis sie eines Tages nicht mehr hilft. Diese



MACHT

bestimmte Sprache fördert Passivität, gute Manieren und politische Korrektheit und stört zugleich die spielerische Spontaneität in einer Liebesbeziehung. Paare binden sich in erster Linie durch (ernstes) Spielen. „To risk meaning nothing is the beginning of play“, so Donald Winnicott. Was nun?

Ich begann, tiefer in die Machtkämpfen von Paaren und in die weibliche Macht, die manche „Dominanz“ nennen, einzutauchen. Warum ist es negativ konnotiert, Macht in einer Beziehung zu zeigen? Warum haben wir Angst vor der Kraft des anderen? Was passiert, wenn die Energie in einer Paarbeziehung sich gegenseitig neutralisiert? In meiner Arbeit mit Paaren wie Mia und Marc fand ich heraus, dass es effektiver ist zu lernen, den Machtkampf zu genießen als ihn durch sogenannte gewaltfreie Kommunikationstechniken zu vermeiden oder zu „lösen“. Ich glaube, dass solche Kommunikationstechniken uns am Arbeitsplatz oder im Umgang mit einem Fremden im Bus sehr gute Dienste erweisen können. Sie helfen uns Distanz und Anstand zu bewahren. Paarbeziehungen funktionieren allerdings nicht nur nach denjenigen Regeln, die uns ermöglichen ein soziales, anständiges Miteinander zu gestalten. Paarbeziehungen haben ein eigenes Innenleben. Wenn wir die Irrationalität eines Machtkampfes in einer Liebesbeziehung vernachlässigen, kann das in eine Scheidung münden. Natürlich übertreibe ich hier ein wenig und zeichne mit groben Strichen. Dennoch ...

Die Idee, dass das Paar den Machtkampf mehr genießen kann, wurde in meinem Austausch mit meinem Mentor und Freund Dr. David Keith, Psychiater und Familientherapeut (USA), geboren. Er behauptet, dass die Ehe ein Wettbewerb ist, in dem man darum wettet, wer den anderen zuerst verrückt machen kann. Wie hilft uns diese Idee, über die dominante Frau und den gleichgültigen Mann nachzudenken?

Ich glaube, dass wir grundsätzlich das, was wir Machtspiel in einer Liebesbeziehung nennen, missverstehen. Kulturell betrachtet verstehen wir „Macht“ als Konzept, das auf den Missbrauch von Macht, nicht aber auf die Nutzung von Macht ruht. Verstehen Sie mich nicht falsch, ich verurteile jegliche Form von Gewalt – vor allem häusliche Gewalt. Ich freue mich, dass wir so etwas wie Moralvorstellungen und Gesetze diesbezüglich haben. Ich denke aber, dass, wenn es um Liebe

geht, eine nicht so sichtbare Seite der Macht notwendig ist, um die Spannung der Liebe und der Intimität zu erhalten. So gesehen glaube ich an die Macht in einer Liebesbeziehung – wo Macht ist, ist auch Leidenschaft. Wo Leidenschaft ist, ist auch Energie. Macht ist das Besondere, das in der Beziehung mit dem anderen geschieht. Macht ist nichts, was man dem anderen aufzwingt. Ich bin mir meiner (weiblichen) Macht bewusst und nutze sie, um mit dem anderen im Kontakt zu sein und bestenfalls Wachstum zu ermöglichen. Macht ist die Energie, die ich bereit bin in dich, den anderen, zu investieren. Kommunikationskurse und Techniken helfen hier nicht. Erinnern Sie sich an das Gesetz der Physik: Druck erzeugt Widerstand? Das ist es, was Mia und Marc erzeugt hatten. Sie haben sich gegenseitig potenziert, wussten aber nicht, wie sie diese Macht nutzen sollten, um Synergien zu schaffen, um die Investition in den anderen nicht mit Gewalt oder Unterdrückung zu verderben.

In meiner Arbeit mit Paaren wie Mia und Marc fand ich heraus, dass es effektiver ist zu lernen, den Machtkampf zu genießen als ihn durch sogenannte gewaltfreie Kommunikationstechniken zu vermeiden oder zu „lösen“.

Und weil wir alle viel besser lernen, wenn wir es auch erleben, ist eines Tages in einer unserer Sitzungen Folgendes passiert: Marc kam etwas später in meine Praxis und das war ihm sichtlich unangenehm. Mia war bereits da und verärgert über ihn. Marc, mit der Miene eines kleinen Jungen, fragte mich, ob er auf die Toilette gehen dürfe, ehe wir anfangen. Durch meinen rumänischen Hintergrund habe ich gelernt, wie man Witze macht, wenn einem Fragen gestellt werden, die offensichtliche Antworten haben: Man antwortet genau das Gegenteil dessen, was erwartet wird. Das ist etwas, das ich meinen rumänischen „Ironiemoodus“ nenne. Wenn Marc mich also um Erlaubnis bittet, auf die

Die meisten von uns haben Angst vor der eigenen Macht und vor der Macht der anderen. Das ist in gewisse Weise eine Angst vor Intimität. Der Feminismus hat uns lange Zeit gelehrt, gegen die männliche Dominanz und den Machtmissbrauch zu kämpfen. Das war ein historisch entscheidender Schritt in unserer Entwicklung als soziale Menschen. Bis es anfang, dem Ding zu ähneln, gegen das wir kämpften. Also, wofür kämpfen wir jetzt?

Toilette gehen zu dürfen, werde ich es verneinen und so die Absurdität seiner Frage und des Versuchs, seine Verantwortung (ergo Macht) auf mich zu übertragen, enthüllen. Die Sitzung hatte damit bereits begonnen.

Ich antwortete mit diesem humorvollen rumänischen Stil: „Das ist ja eine Falle. Willst du, dass Frauen dir sagen, was du tun sollst, damit du dich danach über ihre Dominanz beschweren kannst, oder?“ Meine Stimme und mein Körper waren Marc gegenüber freundlich und entspannt, als ich ihm so begegnete. Ich habe signalisiert, dass ich verspielt und ernst zugleich bin. Er war verblüfft über meine Aussage und antwortete immer noch reserviert: „Oh, ich habe nur gefragt aus Höflichkeit. Ich wollte nur wissen, ob wir sofort anfangen. Wenn du sagst, dass ich jetzt nicht gehen soll, dann werde ich warten.“ Also fuhr ich fort: „Oh, du willst also meine Couch lieber nass machen? Ist es das, was du willst?“ Mit meinen Worten tadelte ich ihn, mit meiner Haltung lud ich ihn ein zum Spielen. Ernst und entspannt zugleich. Dann schwieg ich und wartete auf seine Antwort. Meine provokative Antwort auf Marc ist eingebettet in die Fürsorge und den Wunsch, seine „Lebendigkeit“ in der Beziehung zu Mia zu stimulieren.

Es dauerte nicht lange, bis er das Spiel, das ich ihm anbot, aufnahm und in einem selbstbewussteren und auch lockeren Tonfall sagte: „Oh, natürlich nicht. Ich

gehe jetzt lieber auf die Toilette, bevor du böse auf mich wirst.“ Er war in das Spiel eingestiegen, scherzte und man merkte, dass es ihm auch Freude bereitete so zu kommunizieren. Als er zurückkam, grinste er über das ganze Gesicht. Während dieser Zeit wurde Mia sichtlich ärgerlicher. Sie war auf der Suche nach etwas in ihrer Handtasche und schlug es gegen den Boden: „Siehst du, das ist genau das, wovon ich rede. Er stellt sich so höflich und hilflos an. Wenn ich dann alles für ihn mache, meckert er wieder. Ich habe es satt, dass er mich für seine eigenen Sachen verantwortlich macht und dann kritisiert.“ Ich sagte ihr, dass sie offenbar zu wenig über ihre weibliche Macht Bescheid wusste und genauso wenig auch, wie man sie verspielt einsetzt. Davon handelte unsere Arbeit im Folgenden.

Die meisten von uns haben Angst vor der eigenen Macht und vor der Macht der anderen. Das ist in gewisse Weise eine Angst vor Intimität. Der Feminismus hat uns lange Zeit gelehrt, gegen die männliche Dominanz und den Machtmissbrauch zu kämpfen. Das war ein historisch entscheidender Schritt in unserer Entwicklung als soziale Menschen. Bis es anfang, dem Ding zu ähneln, gegen das wir kämpften. Also, wofür kämpfen wir jetzt?

Als Therapeutin funktioniert es am besten, wenn ich versuche zu verstehen, was ich mit meiner Kraft mache. Ich denke, der Weg aus einem anstrengenden Machtkampf führt über die Dimension des Spiels. Paare, die nicht spielen können, stecken in dem fest, was George Carlin auf seine einzigartige Weise beschrieben hat: „Männer sind dumm und Frauen sind verrückt. Und der Grund, warum Frauen verrückt sind, ist, weil Männer dumm sind.“ Tote Beziehungen haben nicht die nötige Spielfähigkeit, sie haben keinen Spielraum und deshalb fühlen sich nicht lebendig an.

Als ehemalige Theatermacherin und aus der Symbolisch-Experientialen Familientherapie kommend weiß ich, dass es nichts Ernsteres gibt als zu spielen. Das Spiel hilft, die destruktive Dynamik in eine konstruktivere zu verwandeln und die Beziehung am Leben zu erhalten. Das Spiel setzt einen sicheren Rahmen fest, indem das „Ich“ innerhalb von „wir“ möglich ist. Donald Winnicott, der großartige englische Kinderpsychiater, schreibt in *Play and Reality* über die existenzielle Ebene des Spiels; „Die Abstraktionen von Politik und Wirtschaft und Philosophie und Kultur, dieser ‚dritte Bereich‘, derjenige von kultureller Erfahrung, ist eine Ableitung des Spiels“, so Winnicott. Anders gesagt: Das Spielen ist alles. Das Spiel braucht Übung und je mehr man es tut, desto besser wird man darin. Ich

empfehle Paaren, absichtlich Streit zu provozieren und dann diesen Streit zu halten, ausdiskutieren und auch eventuell zu genießen. Zum Beispiel, welche Sorte Eis besser ist. Ich bin überrascht festzustellen, dass viele Erwachsene Scheu oder gar Angst vor dem Spielen haben. In dieser Scheu oder Angst liegt die ungeahnte Kraft verborgen. „Ich mag nicht spielen“, sagen mir manchmal Eltern in der Beratung. Das Spielen gehört nicht nur den Kindern, aber man kann von Kinder viel darüber lernen.

Die angstfreie physische Präsenz ist im Spiel entscheidend. Die meisten Männer wie Marc benutzen nicht absichtlich Macht gegen ihre Partnerinnen. Sie versuchen nicht, eine Partnerin zu unterdrücken oder Freude daran zu haben, sie zu schwächen. Marc hat einfach Angst vor der Menge an Energie, die von Mia freigesetzt wird. Ihm fehlt die Erfahrung, wie er mit der Situation umgehen soll, wenn seine Frau vor Emotionen glüht. Er zieht sich in eine Pseudozustimmung zurück und verstärkt seine Macht in der Ablehnung des Offensichtlichen. Manchmal – um einen Kampf zu beenden – ist es notwendig, einfach furchtlos dazustehen. Marc wird mit der Zeit lernen, dass Mias Verhalten nicht gefährlich ist. Sie will lediglich, dass er dranbleibt und ein „Mann ist, der mit ihrer Wucht umgehen kann“ – so Mia.

Auch Mia hat keinen Gefallen daran, Marc herabzusetzen oder ihn zu erniedrigen. Sie ist einfach nicht in der Lage, ihre hohe, herausfordernde Energie auf eine Weise konstant zu halten, die sich für sie selbst nicht gefährlich anfühlt. Sie meistert noch nicht die Kunst des rechtzeitigen Rückzugs, indem sie die Energie um einen Level herunderdreht und auf ihren Partner reagiert statt auf ihre Annahmen über den Partner. Auch sie hat Angst vor sich selbst und vor ihren kulturell erlernten Mustern, dass ein Mädchen nett reden, nett aussehen, sich gut benehmen soll und dass ein Mann dumm, kindisch, unsensibel und unverwundbar sei. Sie wird noch lernen, wie sie mit ihrem Partner wie seine Frau spricht statt wie seine Mutter oder wie seine Tochter. In gewisser Weise haben sich Marc und Mia gegenseitig so erschaffen und können sich mit ein wenig Hilfe wieder neu erfinden.

Ein Ratschlag, den ich für Frauen habe, ist, weniger auf das zu hören, was ihr Partner sagt, sondern mehr



darauf, wie er es sagt. Hinterfrage deine Annahmen darüber, ob die Absicht dahinter ist, Frauen generell herablassend zu behandeln oder ob dein Partner schlichtweg hilflos, ängstlich oder einfach nur unerfahren mit Frauen ist. Ein Ratschlag, den ich für Männer habe, ist, weiterhin Fragen an eure Partnerinnen zu stellen. Fragen Sie, was sie will, und nicht, was sie nicht will. Genießen Sie Ihre „freche“ Frau! Stehen Sie nicht bloß herum, sondern halten Sie stand!

„Wenn ich gut bin, bin ich sehr gut, aber wenn ich schlimm bin, bin ich besser.“

(Mae West)



* **RALUCA LECHNER TELESMAN**, Dipl. EFB, psychologische Paar- und Familienberatung, Supervision, gebürtige Rumänin, lebt seit ihrem 19. Lebensjahr in Wien. „Ich navigiere mein ganzes Leben zwischen Kulturen und Sprachen und habe gelernt, mir diese Tatsache als meine Stärke in der Arbeit mit Menschen zunutze zu machen.“ www.ralucalechner.com



KEINE WUT, BÜRGER*INNEN!

Mit ihrem Buch „Kein Ärger – kein Problem“ liefert die im niederösterreichischen Sigmundsherg tätige Lebens- und Sozialberaterin sowie Yogalehrerin Andrea Wittmann eine perfekte Anleitung, wie Menschen, die zu Wutausbrüchen und Ärgerattacken neigen, lernen können, schwierige Situationen mit Ruhe und Gelassenheit zu meistern. In ihrem ebenso kompakten wie inspirierenden Ratgeber verfolgt sie das Ziel, einen angemessenen Umgang mit Ärger aufzuzeigen, der Betroffenen selbst und ihrem Umfeld möglichst wenig Schaden zufügt. Im Interview schildert die „Ärgerexpertin“, was sie dazu brachte, sich so intensiv mit diesem Thema auseinanderzusetzen, und wie es ihr gelang, ein Instrumentarium zu entwickeln, mit dem Menschen ihre Neigung zu (selbst)zerstörerischen Ärger- und Wutausbrüchen nachhaltig unter Kontrolle bringen können.

INTERVIEW MIT ANDREA WITTMANN *

Frau Wittmann, Sie erwähnen in Ihrem Buch Ihre eigene Ärger- und Wutbiografie. Was war ausschlaggebend dafür, dass Sie sich mit Ihrem Ärger und Ihrer Wut auseinandersetzen begannen?

ANDREA WITTMANN: Vor gut 25 Jahren hatte ich ein Schlüsselerlebnis mit Ärger: Ich hatte es mir damals angewöhnt, beim Autofahren viel und laut zu schimpfen, den anderen Autofahrer*innen Gesten zu deuten und meine Wut hemmungslos rauszulassen. Und einmal während eines Wutanfalls fiel es mir wie Schuppen von den Augen: Die Wut wurde immer mehr. Sie blieb nicht im Auto, sondern folgte mir bald wie ein Schatten. Nein, so wollte ich das nicht. Ich musste daran etwas ändern. Die Wut betraf aber nicht nur mich allein, sondern auch mein Umfeld: Ich hatte damals eine Hündin, das geduldigste und süßeste Wesen, das man sich vorstellen kann, und in Momenten meines unbändigen Ärgers begann sie am ganzen Leib zu zittern. Und das, obwohl sie NIE der Auslöser oder das Ziel meines Ärgers war. Ab diesem Zeitpunkt habe ich begonnen, nach Methoden im Umgang mit Wut zu suchen. Die Wut fraß mich auf und dem wollte ich einen Riegel vorschieben. So begann ich, mich mit meinem Ärger und der Wut auseinanderzusetzen und wieder mehr Leichtigkeit in mein Leben zu bringen. Am Beginn meiner Reise fiel mir dazu nicht viel ein. Ich habe mich einfach bewusst nicht mehr so exzessiv in diese Zustände hineingesteigert. Das hat am Anfang geholfen, aber ich wusste, dass da noch mehr war: mehr Wut und mehr Werkzeuge, sie in den Griff zu bekommen. Mit meinem ersten Kontakt zum Buddhismus begann die Methodenliste zu wachsen. Wann immer ich etwas Brauchbares beobachtete, las oder hörte, fügte ich einen weiteren Punkt dazu. Einige der Methoden habe ich meinen Bedürfnissen angepasst, andere wie zum Beispiel die Metta-Meditation habe in ihrem Original belassen.

Was ist in Ihren Augen das Problematische am Ärger?

Problematisch am Ärger ist, dass er allen schadet: einem selbst und dem Umfeld. Ärger erzeugt auf körperlicher Ebene Stress und auf geistiger Ebene Anspannung und eine eingeeengte Sichtweise. Ein Blick in den Spiegel, wenn man wütend ist, zeigt klar: Ein zufriedenes und glückliches Gesicht sieht anders aus. Dem Umfeld schadet der Ärger, weil ärgerliche Personen andere verletzen, beleidigen, zurück- und auch abstoßen. Ärger ist ein stark trennendes Element in Beziehungen, er schafft Distanz zu anderen und isoliert uns.

Können Sie das eine oder andere anschauliche Beispiel aus Ihrer Ärger- und Wuterfahrung – eigene oder beobachtete – anführen?

Ich hatte einmal einen Vorgesetzten, der sehr aufbrausend war. Er hat regelmäßig im Speisesaal beim gemeinsamen Mittagessen eine beliebige Person herausgepickt und vor allen anderen lautstark heruntergemacht. Das war peinlich und beschämend für die geschimpfte Person, aber mir erschien sein Verhalten noch peinlicher. Für ihn selbst war das normal. Er hatte nie ein Regulativ, das ihn einschränkte und ihm sagte, dass das nicht in Ordnung sei. Einmal traf ich zufällig in einem Café auf ihn und habe beobachtet, wie er mit einem Freund sehr laut und garstig zu streiten begann und dann wutentbrannt das Lokal verließ. Er hat sich immer völlig im Recht gefühlt und die anderen wohl gar nicht mehr gespürt. Er war wahrscheinlich bis zu seinem Tod davon überzeugt, ein kluger, respektierter und guter Mensch zu sein. Und ich erinnere mich, wie ich vor vielen Jahren wegen eines Telefonates mit der GIS völlig ausgerastet bin. Ich habe noch geschrien und getobt, als ich den Hörer längst aufgelegt hatte. Als ich mich endlich beruhigt hatte, war ich schockiert. Und wieder einmal habe ich mir gewünscht, nie wieder so die Kontrolle zu verlieren und mich der Wut auszuliefern. Und es tat mir unendlich leid, meinen Mann, der ruhigste und friedlichste Mensch, den ich kenne, mit meinem Verhalten irritiert und verstört zu haben.



Andrea Wittmann: Kein Ärger – kein Problem.
Mit Ruhe und Gelassenheit schwierige Situationen meistern. Ca. 40 Seiten, 10 Euro (zuzüglich Versand), zu bestellen direkt bei andrea@andreawittmann.com oder auf Amazon.

Weitere Bücher von Andrea Wittmann:
 „Vegan für Profis. Wie Sie mit geringem zeitlichen und finanziellen Aufwand pflanzliche Gerichte auf die Speisekarte bringen“. Sowie: „Die vegane Option. Praxisbuch“ (digital als Download).

Wohnen dem Ärger und der Wut in Ihren Augen grundsätzlich Tendenzen zur Steigerung, zur Eskalation inne oder ist das eher eine Prägung einzelner Individuen?

Ärger und Wut sind sehr starke Gefühle. Wenn man wütend ist, spürt man sich selbst und die eigenen Grenzen sehr gut. Das kann manchmal hilfreich sein. Wenn das Umfeld aber nicht einschreitet und „stopp!“ ruft, kann Wut zur festen Gewohnheit werden – mit Entwicklungspotenzial nach oben. Man füttert den „bösen“ Teil in sich anstelle des guten. Diese Beobachtung habe ich selbst mit meinen Wutschleifen gemacht, solange bis es so schmerzhaft war, dass ich etwas ändern wollte.

Mit dem Begriff des Wutbürgers wurde die persönlich empfundene Wut auch nominell zur politischen Kategorie. Können zumindest Ärger, aber auch Wut nicht auch individuelle bzw. gesellschaftliche „Produktivkräfte“ sein,

Veränderungen in die Wege leiten, Verkrustungen aufbrechen, eben auch in einem letztendlich produktiven Sinn – wenn auch manchmal auf Umwegen – „positive“ Energie erzeugen?

Häufig wird Wut als produktive Kraft beschrieben, die Veränderung bewirken kann. Ja, es ist gut möglich, dass das erste Gefühl Wut ist, wenn man an Grenzen im System, auf Verkrustungen oder Ungerechtigkeiten stößt. Das Aufsteigen der Wut lässt sich ohnedies nicht verhindern. Die große Kunst ist es, sie rechtzeitig zu bemerken, sie zu akzeptieren und sich ihr produktiv zu widmen (siehe Methoden im Buch). Aber wenn es darum geht, tatsächlich etwas an den Problemlagen zu verändern, ist Wut die falsche Energie. Veränderung braucht einen klaren Kopf, einen offenen und weiten Geist, Inspiration, Fantasie, Begeisterung, Teamgeist. Das geht einfach nicht mit einer Wut im Bauch. Die „Wutbürger*innen“ können Probleme sichtbar machen, aber als „Role Model“ dienen sie meiner Meinung nach nicht. Was wir brauchen, sind kluge, inspirierende und gütige Vorbilder. Wie bei allen Gefühlen geht es darum, sie zu spüren, zu akzeptieren und das dahinterliegende Bedürfnis zu ergründen. Insofern kann Wut als Impuls produktiv sein, weil sie ein Bedürfnis sichtbar macht, das man in weiterer Folge stillen kann. Danach ist sie aber nicht mehr hilfreich.

„Und einmal während eines Wutanfalls fiel es mir wie Schuppen von den Augen: Die Wut wurde immer mehr. Sie blieb nicht im Auto, sondern folgte mir bald wie ein Schatten. Nein, so wollte ich das nicht. Ich musste daran etwas ändern.“

Lassen sich diese Konzepte und Methoden zur Umwandlung von Ärger und Wut universell anwenden oder gibt es Ärger- und Wutpotenziale bzw. Wutkulturen, die sich dem entziehen? Sehen Sie Unterschiede zwischen weiblicher und männlicher Wutkultur?

Wut mag kultur- und geschlechtsspezifisch unterschiedlich bewertet werden, ich glaube aber, dass die



Konzepte, wie man ihr begegnen kann, universell sind. Es geht um innere Prozesse, die jede Person unabhängig von Kultur und Geschlecht durchlaufen kann.

Wut und Ärger haben ja häufig auch eine (berechtigte) Quelle. Ärger und Wut sind ja auch so etwas wie Ventile, um Dampf abzulassen. Wo sehen Sie die Grenze zum Pathologischen?

Dampf ablassen ist wichtig und notwendig, da kann der Ärger zu Beginn ein guter Indikator sein. Aber die entscheidende Frage ist: Wo kommt der Druck her? Wie kann man dem Problem auf den Grund gehen und langfristig verhindern, dass der Druck zu groß wird? Und wie kann man Spannungen auf anderem Weg abbauen? Die Schmerzgrenze für Ärger ist dort, wo man sich selbst und anderen Schaden zufügt. Diese Grenze kann man leicht überprüfen: Wie geht es mir selbst, wenn ich beim Autofahren 15 Minuten lang geschimpft und getobt habe? Fühle ich mich entspannt, geliebt und in meiner vollen Kraft? Wie fühlt sich meine Partner*in, wenn ich meiner Wut freien Lauf lasse? Wie geht es meinem Kind, meiner Katze oder meinem Hund dabei?

Warum sollte ich mich nicht vorbehaltlos ärgern und meinem Ärger auch lauthals Ausdruck verleihen, wenn ich z. B. von einem rücksichtslosen Autofahrer beinahe von der Straße katapultiert wurde?

Ganz einfach, weil mir das vorbehaltlose Ärgern schadet und nicht weiterhilft. Was mir weiterhilft, ist ein adäquater Umgang mit dem Ärger: Wut spüren – Bedürfnis dahinter ergründen – Bedürfnis nach Möglichkeit erfüllen. Wenn das nicht möglich ist, kann man lernen, sich mit der Situation zu arrangieren, den Geist zur Ruhe bringen und eine liebevolle Haltung sich selbst und anderen gegenüber entwickeln. Das geht nicht von heute auf morgen, ist eher so ein Lebensprojekt. In meiner Arbeit mit Klienten*innen kann ich dafür den Grundstein setzen, sie mit den Prinzipien vertraut machen und ihnen regelmäßig „Hausübungen“ mitgeben. Parallel zum Ärgermanagement arbeite ich auch gerne am großen Thema Selbstfürsorge. Für mich stehen diese beiden Themenblöcke sehr nah beisammen. Wut ist sehr häufig das Produkt einer Ohnmacht und Handlungsunfähigkeit: Es passiert etwas, mit dem man nicht zufrieden ist und das man nicht ändern kann. Oder wir wollen etwas und das tritt nicht ein. Aber wir können und wollen das nicht akzeptieren, weil wir auf unser Recht, glücklich zu sein, beharren. Der Wunsch glücklich zu sein ist nichts Schlechtes, alle Lebewesen wollen das. Aber eine ärgerliche Gesinnung macht uns stur und unbeweglich. In Ermangelung anderer Strategien wie zum Beispiel Geduld oder Gleichmut bleibt uns Durchschnittseuropäer*innen nur der Ärger oder gar ein Wutausbruch. Die Wut poppt hoch, ob wir sie wollen oder nicht. Deshalb ist es klug, sich ein paar Methoden zurechtzulegen, die im Akutfall helfen und das starke Gefühl unterbrechen: einatmen – ausatmen,

ein Glas Wasser trinken, Bewegung oder daheim in ein Kissen schreien. Raus damit, aber ohne sich selbst und anderen zu schaden – das ist die Devise.

Sind Ruhe und Gelassenheit für sich bereits die Lösung oder erst die Voraussetzung dafür?

Ruhe und Gelassenheit sind theoretisch gute Werkzeuge im Umgang mit Wut und Ärger. Aber was genau ist das? Wo können wir das beobachten? Welche Vorbilder haben wir? In den Schulen gibt es kein Fach, in dem man lernt, wie man einen friedlichen Geist, Gelassenheit, Geduld oder Glück erlernen und erlangen kann. Diese Techniken brauchen Anleitung und man muss sie üben.

„In buddhistischen Ländern leben die Menschen mit dem Wissen, dass sie – wie jedes andere Lebewesen auch – Buddhapotenzial haben, das heißt, sie können mit viel Übung ein Buddha werden. Das ist doch mal ein gut gepackter Rucksack für das Leben, oder?“



Warum finden wir gerade im Fernen Osten, speziell im Buddhismus bzw. in verschiedenen Formen des Yoga ein so ausgereiftes Arsenal von Methoden zur Erlangung von Ruhe und Gelassenheit? Und warum staut sich gerade in unserer christlich-katholisch geprägten Kultur so viel Wut auf?

Fernöstliche Weisheitslehren vermitteln dieses Wissen seit Jahrtausenden. Gewiss gab es christliche Mystiker, die Meditation praktizierten und tiefe Erkenntnisse erlangten, aber Mainstream ist dieser Weg bis heute nicht. Meine persönliche Theorie zum unterschiedlichen Glücksempfinden im Fernen Osten und bei uns ist das Menschenbild und seine Potenziale: Im Christentum werden wir mit der Erbsünde geboren, Schuld und Bestrafung leiten und prägen ein christliches Leben von der Geburt bis zum Tod. Ein allmächtiger und allwissender Gott wacht über allem und vergibt unsere Sünden oder auch nicht. Er hat die ganze Welt in seinen Händen, er hat die ganze Verantwortung. Unterdrückung, Schuld und Strafe sind ein guter Nährboden für Verzweiflung, Ohnmacht und Wut. In buddhistischen Ländern leben die Menschen mit dem Wissen, dass sie – wie jedes andere Lebewesen auch – Buddhapotenzial haben, das heißt, sie können mit viel Übung ein Buddha werden. Das ist doch mal ein gut gepackter Rucksack für das Leben, oder? Außerdem basiert die buddhistische Philosophie auf Eigenverantwortung anstelle von Schuld und Sühne und liefert jede Menge an Werkzeugen, wie man seinen Geist schulen kann. Da ist für jeden Geschmack etwas dabei. Noch einfacher und bildlich betrachtet: Man stelle einfach das Symbol des Christentums jenem des Buddhismus gegenüber: Gequält und gepeinigt versus ein friedvoll versunkenes Antlitz. Wo wohnt da wohl das Glück?

Gibt es heute noch Situationen, die Sie an den Rand Ihrer Wutkontrolle bringen?

Auch wenn ich schon lange keinen schlimmen und unbeherrschbaren Wutanfall mehr hatte, weiß ich genau, dass mir das jederzeit wieder passieren kann. Ich schule meinen Geist, arbeite tagtäglich an meiner Geduld und einer liebevollen Haltung gegenüber meinem Umfeld und ich ärgere mich trotzdem regelmäßig. Ich lerne, meine Handlungen zu kontrollieren und meinen Mitmenschen nicht zu schaden, aber dennoch spüre ich regelmäßig die Wut.

Wie sieht Ihr idealtypisches Bewältigungsritual aus?

Im Akutfall ist mein Mantra „einatmen – ausatmen“, das ist für mich die einfachste Methode; oder ich verlasse so schnell es geht den Schauplatz. Mir hilft auch körperliche Anstrengung sehr gut und so ziehe ich mir im Ernstfall die Laufschuhe an und düse los. Und wenn ich mich über jemanden ärgern muss, denke ich mir: „Mögest du glücklich sein!“ Aber das Um und Auf ist für mich das tägliche Training meines Geistes am Morgen in Form von Meditation und Kontemplation und dem Entwickeln friedvoller Geisteszustände; ich trainiere mich im Vergeben, Mitfreuen, Aushalten, Teilen und Geduldigsein mit dem einen Ziel, keinem Lebewesen zu schaden.

Nach welchen Gesichtspunkten haben Sie das Methodenpaket, das Sie in Ihrem Buch präsentieren, geschnürt? Haben Sie die Methoden im Selbstversuch oder auch an Klient*innen erprobt?

Ich habe die gesammelten Methoden nach einem System der Dringlichkeit geordnet. Zuoberst stehen die Methoden für den **Akutfall**, zum Beispiel „einatmen – ausatmen“ oder den Schauplatz verlassen. Darauf folgen dann die Werkzeuge, wie man sich aus der Ärgergedankenschleife holen kann und den Wutprozess **unterbricht**. Der mittel- und langfristigen Veränderungen im Umgang mit Ärger dienen Methoden zur **Untersuchung** des Ärgers sowie zur **Umwandlung**. Ich stelle auch weiterführende Werkzeuge angelehnt an den Buddhismus vor sowie Meditationen, Körperübungen und einfache Übungen zur Psychohygiene. Jede einzelne Methode habe ich im Selbstversuch über Jahre hindurch getestet und die Tools fließen regelmäßig in die Arbeit mit Klient*innen ein – sowohl im Einzelsetting wie auch in Gruppen. Meine Kernbotschaft im Umgang mit Ärger und anderen starken Gefühlen ist, dass die Voraussetzung für ein gutes Leben der liebevolle Umgang mit sich selbst und dem Umfeld ist. Qualitäten wie Mitgefühl, Geduld und Gleichmut helfen dabei. Wer Frieden und ein gutes Herz entwickeln will, muss gut mit sich selbst umgehen. Diese Fähigkeit haben viele Klient*innen nicht gelernt. Das ist ein Kernthema in meinen Beratungen.

Ist das Thema dann irgendwann einmal erledigt, weil man die ultimative innere Gelassenheit gefunden hat?

Ich bin überzeugt davon, dass es Menschen gibt, die ein so gutes Herz und einen friedlichen Geist entwickelt haben, dass sie sich nicht mehr ärgern müssen und alles und jeden geduldig und liebevoll betrachten. Ich gehöre nicht dazu. Aber ich arbeite daran. Für mich

ist der Umgang mit Ärger ein Lebensthema. Er zeigt mir meine Grenzen auf und eröffnet mir den Raum für Weiterentwicklung.

Welche qualitative und quantitative Bedeutung hat die Auseinandersetzung mit Ärger und Wut in Ihrer Beraterinnentätigkeit?

In meiner Beratungstätigkeit beobachte ich sehr häufig, wie Ärger und Groll den Blick einengen und die Menschen in ihrer Entwicklung behindern. Der Ärger unterlegt gut getarnt viele Bereiche des Denkens und Fühlens. Und wie ein eingeschleuster Trojaner im Computersystem sabotiert er Gedanken, Gefühle und Beziehungen. Die Menschen docken in den seltensten Fällen des Ärgers wegen in der Beratung an, aber sie sind oft überrascht, wieviel leichter es geht, wenn sie sich ihm stellen, ihn kennenlernen und mit ihm arbeiten.

Wen betrachten Sie speziell als Adressat*innen Ihres Buchs?

Das Buch ist für all jene, die sich selbst ärgern oder die jemanden kennen, der sich oft ärgern muss. Es ist kurz und knackig ohne viel Gelaber geschrieben. Es ist für mich die Essenz aus vielen Jahren intensiver Auseinandersetzung mit meinem Ärger und dem Streben, wie ich ein besserer Mensch werden kann. Eigentlich wollte ich im Vorjahr „Kein Geld – kein Problem“ (locker durch die Rezession) fertigstellen, habe dann aber aus einem starken Impuls heraus „Kein Ärger – kein Problem“ geschrieben. Meine Überlegung war: Wenn es auch nur einer Person dabei hilft, sich weniger zu ärgern und mehr Freude und Frieden in ihr Leben zu bringen, dann hat es sich gelohnt.



* **ANDREA WITTMANN**, geboren 1965 in der Steiermark, in Sigmundshergberg, Waldviertel, zu Hause. Lebens- und Sozialberaterin, Diplomsozialarbeiterin, Yogalehrerin mit über 20 Jahren Berufserfahrung in den unterschiedlichsten Bereichen (u.a. Jugendamt, Psychiatrie, Geriatrie, Rehabilitation). Ergänzende Fortbildungen: NLP Practitioner, Lehrgang Sexualberatung, Sterbe- und Trauerbegleitung, gewaltfreie Kommunikation, Yogalehrerin RYT 200 (Yoga Alliance), Lomi Lomi-Practitioner, www.andreawittmann.com

BEZIEHUNGSTRANCE ALS INTERVENTION

„Ich gebe Ihnen den Schlüssel in die Hand, aber Sie sind es, die die Tür öffnen.“ Dieser kurzen Metapher bediene ich mich, wenn ich meinen Klient*innen eine hypnotische Trance als Intervention anbiete. Natürlich nicht, ohne sie vorab gefragt zu haben, ob sie nicht Lust auf ein Experiment hätten.

VON SONJA BRUCKNER *

Ein Experiment, das sie dabei unterstützen soll, aus eingefahrenen Denk- und Verhaltensmustern auszubrechen. Alles mit dem Ziel, jenes Bild, das sie von sich selbst haben, zu verändern. Sich selbst aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Und dieser veränderte Blickwinkel ist es auch, der es ihnen ermöglichen kann, ihr Verhalten zu ändern. Denn plötzlich stellen sie fest, dass sie selbst die Macht haben. Dass sie es sind, die ihre Handlungen kontrollieren, auf eine Art und Weise, die ihnen vorher nicht klar war.

In diesem Artikel möchte ich Sie mitnehmen in die Welt der Hypnose. Genauer gesagt möchte ich Ihnen zu Beginn einen Einblick in meine Forschung zum Thema „Paarberatung unter Trance: Wirksamkeit einer hypnotischen Trance als Intervention in der Paarberatung“ bieten, um anschließend erste Impulse bezüglich eines praktischen Einsatzes von „BeTra“ (Beziehungstrance) in der Paarberatungspraxis zu setzen.

ÜBER SINN UND UNSINN EINER PAARBERATUNG UNTER TRANCE

Im Zuge meiner Ausbildung habe ich gelernt: Wir Menschen sind in der Lage durch hypnotische Suggestion mental konstruierte Erfahrungen zu erleben und somit die Wahrnehmung unserer Realität zu verändern. Eine Irritation, das Weglassen von Altem oder das Hinzufügen von Neuem, ist die Folge. Etwas, was jeder Berater und jede Beraterin in der Praxis anstrebt. Eine hypnotische Trance ist ein Weg von vielen, um dies zu errei-

chen. Sie wirkt wie eine innere Stimme, die die Wahrnehmung unserer Realität verändert – und erlaubt, die Wahrnehmung einer Situation oder Empfindung neu zu bewerten.

Aber was ist das Geheimnis der Hypnose? Bei mir selbst und in der Arbeit mit Einzelklient*innen erlebte ich dieses mächtige Tool, das es möglich macht, sich vollständig in unserer inneren Welt zu bewegen, sodass alles rund um uns unwichtig erscheint. Und das ist auch das „Geheimnis“: Die Möglichkeit das unechte Sinneserleben zu vertiefen ist es, die Veränderung ermöglichen kann. Ich lernte also, dass etwas zu denken zu einer enormen Veränderung unserer Wahrnehmung führen kann. Und eine hypnotische Trance kann hierfür wie ein Katalysator wirken. Unser Gehirn ist so leistungsfähig, dass das, was im Inneren geschieht, wichtiger ist als das, was im Äußeren passiert. Aber warum wird diese Intervention so selten in der Paarberatung angewandt? So wäre doch anzunehmen, dass eine hypnotische Trance bei hochstrittigen und gestressten Paaren ein beruhigendes sinnliches Wahrnehmen ermöglichen kann, das einen neuen Zugang zu persönlichen Ressourcen zulässt. Oder spricht etwas Grundlegendes dagegen, Paare erfahren zu lassen, dass sich unsere Gedanken sehr schnell körperlich äußern? Dass der Reflex, der zur Verbesserung führt, nicht das Ergebnis der Vernunft ist, sondern eine körperliche Erfahrung?

Angespornt von der Idee, dass positives Erleben im Trancezustand sich intensiv auf die mentale Ebene eines Paares auswirken und somit auch auf die phy-

sische Ebene übertragen werden kann, begann ich mit meiner Literaturrecherche betreffend möglicher Anwendungsgebiete in der Paarberatung und die anschließende Beforschung der Auswirkungen.

HYPNOSE UND TRANCE, WAS IST DAS EIGENTLICH?

Bevor ich näher auf meine Forschungsergebnisse eingehe und Anwendungsbeispiele aus der Praxis mit Ihnen teile, möchte ich zu Beginn einige Begrifflichkeiten klären. Umgangssprachlich werden die Begriffe Trance und Hypnose oft synonym verwendet. In der Literatur werden die beiden Begriffe jedoch unterschieden. Als Hypnose wird jenes Ritual bezeichnet, das genutzt wird, um bestimmte Erlebnis- und Bewusstseinszustände anzuregen. Diese ritualisierten Kooperations- bzw. Kommunikationsmethoden, bezeichnet als Hypnose, leiten also einen erwünschten Bewusstseinszustand ein, der allgemein als Trance bezeichnet wird. Solche Trancezustände sind im alltäglichen Leben eines jeden Menschen zu finden. Nämlich immer dann, wenn die Aufmerksamkeit auf bestimmte Sinneswahrnehmungen eingeschränkt wird. Beim Hören von Musik, beim achtsamen Atmen, bei der Fokussierung auf eine bestimmte Tätigkeit wie z. B. Autofahren werden andere Sinnesreize ausgeblendet. Dies bedeutet in weiterer Folge: Jeder von uns beherrscht jene Fokussierung von Aufmerksamkeit, die wir als Trance bezeichnen.¹

Auch wenn der Trancezustand durch einen Hypnotiseur angeleitet wird, ist Hypnose nichts, was mit einer Person „gemacht“ wird. Vielmehr handelt es sich um einen Zustand, der durch den Hypnotisanten erreicht werden kann, egal ob angeleitet oder nicht. Hypnose bzw. Trance an sich ist somit keine spezielle Therapieform, sondern eine Intervention.² Und ob diese Intervention im Therapie- oder Beratungskontext eingesetzt wird, hängt nicht von der Intervention selbst, sondern vom jeweiligen Setting ab. Abgrenzungen zu Meditation, Mentaltraining, Imaginationen, Visualisierungen u. ä. sind nicht scharf zu ziehen, sondern sind auch hier mehr eine Frage des Kontextes und der Zielsetzung. Aus Gründen der Transparenz möchte ich darauf hinweisen, dass alle hier erwähnten Untersuchungen und Praxisbeispiele im Rahmen einer Paarberatung stattfanden, heißt eingebettet in einen Beratungsprozess und in Kooperation mit den gesunden Anteilen der Teilnehmenden.

EMPIRISCHE FORSCHUNG UND INTERPRETATION DER ERGEBNISSE

Untersucht wurde, ob die hypnotische Trance eine geeignete Intervention für eine Paarberatung darstellt. Um dies zu ermitteln, wurden die Effektstärken der



im EPF (Fragebogen zur Einschätzung von Partnerschaft und Familie) enthaltenen Skalen GUZ (generelle Unzufriedenheit), AKO (affektive Kommunikation) und PBL (Problemlösen) ermittelt. Der Berechnung liegen die Daten von 22 heterosexuellen Paaren zugrunde, die entweder in ehelicher oder nichtehelicher Partnerschaft leben und sich selbst zur Paarberatung gemeldet haben. Aus den jeweiligen T-Werten wurde eine generelle Effektstärke von $d = 0,52$ (GUZ) berechnet. Dieses Ergebnis lässt sich mit den Ergebnissen dreier deutscher naturalistischer Studien vergleichen.³ Außerdem wurde ein besonderes Augenmerk auf die Frage gelegt, ob die Intervention einer hypnotischen Trance in der Paarberatung überhaupt sinnvoll ist und/oder Besonderheiten aufweist. Dazu wurden offene Fragen formuliert und die entsprechenden Antworten per quantitativer Inhaltsanalyse ausgewertet.

Hierbei ergab sich, dass der Großteil der Teilnehmenden die hypnotische Trance als hilfreich und angenehm empfand. Außerdem ergab sich bei der Nachbefragung das Bild, dass bei der Mehrheit die erwarteten und erwünschten Veränderungen aus der Erstbefragung auch tatsächlich eintraten. Im Zuge der Nachbefragung wurde von den Teilnehmenden besonders häufig erwähnt, sie fühlten sich konfliktärmer, kommunika-

tiver, zielgerichteter, zufriedener und empfanden die Intervention als aufschlussreich.

BETRA – ANWENDUNGSBEISPIEL AUS DER PRAXIS

BeTra (kurz für Beziehungstrance) hat sich als Methode somit aus meiner Forschungsarbeit heraus entwickelt. Ich möchte Sie im Folgenden mitnehmen in meinen Alltag als Paarberaterin und einige ausgewählte Anwendungsgebiete aufzeigen.

Regressives Erleben: Regression bedeutet zurückführen zu einem vergangenen, in diesem Fall glücklicheren Zeitpunkt der Partnerschaft. Unter Trance können die Klient*innen positive Erinnerungen und Gefühle, in sich selbst und füreinander, wiedererleben und in Erinnerung rufen. So ist das Kennenlernen bei fast allen Paaren ein äußerst positiv konnotiertes Erleben. Ein Beispiel für eine Intervention, die ich gerne unter Trance anleite, wäre „Die Erzählbarkeit des Liebesmythos“ von A. Retzer.⁴ Der Liebesmythos, die Erzählung des Kennenlernens, des Sich-ineinander-Verliebenseins, dient laut A. Retzer in Krisenzeiten dazu, das aktuelle problemfokussierte Wirklichkeitskonstrukt des Paares ins Wanken zu bringen. Eine zu diesem Zeitpunkt der Beratung erzählte Liebesgeschichte ist somit sofort als Ressource zugänglich. Vor allem geeignet ist diese Methode für hypnoseunerfahrene oder imaginationschwache Klient*innen, da es nicht darauf ankommt Neues zu imaginieren, sondern sich an bereits Erlebtes zu erinnern. Wenn es die Situation erlaubt, können sich die Klient*innen während dieses Erlebens berühren, z. B. sich an den Händen halten. Ziel dieses Wiedererlebens, des regressiven Tranceerlebens, ist ein mögliches Rebounding der Partner*innen. Besonders gut geeignet ist diese Methode für erschöpfte Paare, die in gegenseitigen Vorwürfen festhängen oder beispielsweise vom Wunsch nach Vergebung sprechen.

Progressives Erleben: Hierbei werden die Klient*innen unter Trance gebeten, sich selbst zu einem späteren Zeitpunkt vorzustellen, an dem sie mithilfe neu gefundener Ressourcen ähnliche Situationen bewältigen werden. Einen Zeitpunkt, zu dem das Thema, weswegen sie in Beratung gekommen sind, keine Rolle mehr spielt. Dies kann in der Vergebungs- und Entscheidungsarbeit eingesetzt werden. Oder auch bei unklarer Eifersucht. Ein klassisches Thema für Progression wäre z. B. die Frage: trennen oder bleiben? Hierzu bedient man sich des Bildes einer Weggabelung und lässt die Klient*innen beide (oder mehr) Möglichkeiten erleben. Währenddessen werden VAKOG, im Besonderen körperliche Empfindungen, aber auch Gefühle und Handlungen abgefragt.

Rollentausch: Beim Rollentausch werden die Teilnehmenden unter Trance gebeten, in die Rolle des jeweils anderen zu schlüpfen. Diese Übung wird mit dem Paar vorab besprochen und ein Sesseltausch unter aktivem Trancezustand angekündigt. Solch ein Rollentausch unter Trance soll dem Paar plakativ vor Augen führen, wie gut es sich kennt. Außerdem erleichtert er einen Perspektivenwechsel und macht diesen sogar körperlich spürbar.

Entspannung und Stressreduktion: Stark gestressten Paaren kann eine Entspannungstrance angeboten werden. Hierbei wird nach der Induktion mit Elementen der progressiven Muskelentspannung gearbeitet. Angekommen im tiefen Entspannungszustand kann dieser dann mittels Sinnesanker internalisiert werden. Auch wenn geplant ist, anschließend mit Reframing zu arbeiten, kann es durchaus sinnvoll sein, den Klient*innen vorab ein angenehmes Gefühl der Entspannung zu vermitteln. Diese Entspannung schafft somit die Basis für eine Fokusverschiebung und stellt oft die einzige Gemeinsamkeit seit Langem dar.

Kinotechnik: Um einen Perspektivenwechsel anzuleiten, kann die Kinotechnik angewandt werden. Dabei wird das Paar gebeten, einen Kinosaal mit großer Leinwand und Projektionsraum zu visualisieren. Auf der Leinwand wird eine für das Paar als schwierig konnotierte Situation abgespielt. Um die Dissoziation zu verstärken, können die Klient*innen dazu ermutigt werden, sich dieselbe Szene nochmals vom Projektionsraum aus anzusehen. Ziel ist es, dass beim Betrachten Ideen kommen, wie die Personen auf der Leinwand (also sie selbst) anders hätten reagieren können. Diese Ideen oder neuen Verhaltensweisen können anschließend ausprobiert werden, indem die Klient*innen „in die Leinwand steigen“ und die Szene während der Trance selbst neu erleben.

Zielformulierungen und Selbsterfahrung: Hierbei wird eine freie Imagination angeleitet. Dies kann z. B. zum Thema Weiterentwicklung, Zukunft oder Ziele erfolgen. Der*die Berater*in leitet hierbei so wenig wie möglich an. Ziel ist es, dass sich die Klient*innen völlig in ihren eigenen inneren Welten bewegen. Beide Teilnehmer*innen kommunizieren unter Trance ihre Erlebnisse abwechselnd. Dabei entwickeln sich ineinander verwobene Geschichten mit dem Ziel, den Möglichkeitsraum zu erweitern. Anders als in der Hypnoanalyse werden diese Erfahrungen zwar nachbesprochen, jedoch nicht psychoanalytisch analysiert, sondern den Klient*innen zur Eigeninterpretation überlassen.



RESÜMEE

Wie bereits Ferguson 2010 in ihrem Artikel im „Australian Journal of Clinical Hypnotherapy and Hypnosis“^{4,5} bemerkt, ziehe auch ich aus meinen Untersuchungen unter Real-Life-Bedingungen die Schlussfolgerung, dass eine hypnotische Trance ein wirkungsvoller Teil einer Paarberatung sein kann. Diese Intervention sollte jedoch nie für sich allein stehen und der*die Anwendende über eine entsprechende Ausbildung verfügen. Ist dies der Fall, brauchen Berater*innen jedoch nicht davor zurückscheuen, eine hypnotische Trance im Pairsetting anzubieten. Der Großteil der Teilnehmenden meiner Wirksamkeitsanalyse erlebte die hypnotische Trance dem subjektiven Selbstverständnis nach als sehr positiv und hilfreich. Die Befürchtung, Hypnose könnte als Fremdsteuerung empfunden werden, hat sich nicht bewahrheitet. Im Gegenteil, die Teilnehmer*innen erlebten sich als selbstwirksam und empfanden das Erlebte als aufschlussreich. Somit lässt sich diese Intervention – nach entsprechender Aus- und Weiterbildung versteht sich – ausgezeichnet in eine Paarberatung integrieren.

Quellen

Der Artikel enthält Auszüge aus der Masterthesis „Paarberatung unter Trance: Wirksamkeit einer hypnotischen Trance als Intervention in der Paarberatung“, Verfasserin: Sonja Bruckner, Department für Psychologie der Sigmund Freud Privatuniversität Wien Institut ARGE Bildungsmanagement, 2020.

- Schmidt, G. (2018). Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung. Heidelberg: Carl-Auer.
- Spiegel, H. & Spiegel, D. (2004). Trance and treatment: Clinical uses of hypnosis. American Psychiatric Pub.
- Roesler, C. (2019a). Die Wirksamkeit von Paartherapie. Familiendynamik, 44(2), 126-136.
- Retzer, A. (2017). Systemische Paartherapie: Konzepte - Methode - Praxis.
- Ferguson, A. (2004). Working with Couples Using Hypnotherapy. Australian Journal of Clinical Hypnotherapy and Hypnosis, 25(2), 56.



* **SONJA BRUCKNER, MSc**, studierte Beratungswissenschaften mit dem Schwerpunkt psychosoziale Beratung. Nach einer weiteren Spezialisierung auf Paar- und Sexualberatung begann sie in Linz (OÖ) als psychologische Beraterin in freier Praxis mit Paaren und Einzelklient*innen zu arbeiten. Außerdem ist sie als Supervisorin und Vortragende tätig. www.sb-beratung.at

Sonja Bruckner als Vortragende erleben: Programm und Anmeldung unter www.sb-beratung.at/akademie

„Hypnose in Beratung und Therapie“ ab Jänner 2023, 4 Module, inkl. BeTra, Anmeldung unter: www.sb-beratung.at/akademie

Wie mit Menschen umgehen, denen der sprichwörtliche alttestamentarische Hiob über den Weg gelaufen ist? Franz Landerl, Lebensberater und stellvertretender Obmann der Fachgruppe „Personenberatung und Personenbetreuung“ in der Wirtschaftskammer Oberösterreich, im Gespräch mit dem Lebensberater und Coach Andreas Urich. *

HIOBSBOTSCHAFTEN UND ANDERE MISSLICHKEITEN

FRANZ LANDERL: In der Beratersituation erleben wir immer wieder Menschen, denen Missliches widerfahren ist. Darüber hinaus kennen wir alle Situationen, wo es scheinbar von einer Sekunde auf die andere nicht mehr so ist, wie es vorher war. Wie ein Blitz aus heiterem Himmel entzieht es uns förmlich den Boden unter den Füßen. Eine HIOBS-Botschaft (vgl. Hiob im Alten Testament, dem alles genommen wird) hat uns erreicht. Diagnose einer bedrohlichen Krankheit, Tod eines Angehörigen, Umzug ins Altersheim, Unfall eines Bekannten oder Verwandten, Arbeitsplatzverlust ... Situationen, auf die wir nicht vorbereitet sind. Sie reißen uns aus dem Alltagstrott und werfen uns oftmals aus der Bahn. Wir wissen nicht, wie wir nun mit dieser Veränderung umgehen sollen, wir fühlen uns überfordert und hilflos.

ANDREAS URICH: Das ist völlig normal. Das sind Situationen, wo wir besonders „dünnhäutig“ sind. Das darf und muss sein. Krisen sind ja dadurch gekennzeichnet, dass die Handlungsfähigkeit nicht gegeben ist. Wir dürfen in diesen Situationen mit dem Schicksal hadern, wir dürfen klagen und fragen, warum gerade uns diese Situation trifft. Wir dürfen auch das Nicht-Wahrhaben-Wollen ausdrücken, ein Stück weit diese Realität auch leugnen. Die Warum-Fragen stellen, auch wenn sie uns nicht gleich Antworten liefern. Die Warum-Frage hat absolute Berechtigung, jede Antwort von außen wird die Betroffenen nicht befriedigen. Die Antwort darf mit der Zeit von den Betroffenen selbst gefunden werden. In der Krise müssen Hoffnungslosigkeit, Krise, Trauer und damit verbunden Stress ausgedrückt werden.

LANDERL: Ja, da erlebe ich auch oft falsch verstandene Solidarität, Verniedlichung und Nicht-Ernst-Nehmen-Wollen der als tragisch und bedrohlich erlebten Situation. Ängste, Hoffnungslosigkeit und Unsicherheit, Wut oder Selbstzweifel dürfen sein.

URICH: In der Krisenbetreuung werde ich dann oftmals gefragt, wie lange dies dauern soll und kann. Da gibt es für mich keine allgemeine Regel. Beispielsweise dauern Trauerprozesse wesentlich länger, als man bis dato angenommen hat, und verlaufen individuell und auch kulturell unterschiedlich. Jeder braucht individuell lang. In der Beratung gilt es aber dann den Moment zu finden, wo mein Gegenüber bereit ist, nach Lebens- und Lösungsmöglichkeiten zu suchen und dann erste Schritte und Wege für diese Situation zu begehen. Die Beratung in der Erstphase der Krise läuft sicherlich direkter mit konkreten Empfehlungen (Umgang mit belastenden Bildern, Schlafprobleme) ab als eine Krisensituation, welche schon länger zurückliegt.

LANDERL: Ich möchte das Schwere nicht leichtfertig wegreden, aber in jeder Krise, in jeder Unausweichlichkeit, in jedem unverständlichen Schicksalsschlag steckt auch eine neue Chance – auch wenn das zunächst sarkastisch und unglaublich klingen mag. Krisen reißen uns aus der Gleichgültigkeit und vielleicht lernen wir:

- » andere Prioritäten im Leben zu setzen
- » unsere Zeit besser einzuteilen
- » das Leben, den Alltag wieder mehr zu schätzen
- » dass wir uns weniger wichtig nehmen
- » andere mehr zu akzeptieren

- » den Partner/die Partnerin und die Freunde wichtiger zu nehmen
- » zum Glauben zu finden
- » dass der Sinn des Lebens ein anderer ist

URICH: Apropos Sinn, du hast völlig recht, dass in jeder Krise eine Chance liegt, allerdings kann – auch in Anlehnung an den Kohärenzsinn – die Sinnsuche frühestens zehn Tage nach dem krisenhaften Ereignis stattfinden. Zuerst muss der Mensch seine Handlungsfähigkeit wiedererlangen und in weiterer Folge kommt vor der Sinnsuche noch die Verstehbarkeit des Geschehenen. Findet die Handlungsfähigkeit statt, wird die Situation kognitiv verstanden und auch noch ein Sinn aus der Krisensituation gezogen, so entsteht (posttraumatisches) Wachstum und in weiterer Folge eine erhöhte Resilienz.

LANDERL: So ist es auch notwendig aus der Corona-Krise sinnvolle Schlüsse zu ziehen. Wurde nach der Spanischen Grippe der Fokus auf die Gesundheitsfürsorge gelegt, so kann durch Corona die Stunde der psychologischen Beratung eingeläutet sein. Noch niemals zuvor wurde medial so viel über die Psyche berichtet wie seit dieser Gesundheitskrise – und wenn Menschen die Einheit von Körper, Psyche und Seele besser verstehen, wahrnehmen, sich selbst besser kennenlernen, psychische Verbesserungen anstreben oder gar externe Hilfe in Form von Lebensberatung annehmen, um das individuelle Wohlbefinden zu erhöhen, so gibt diese Krise zumindest ein bisschen einen Sinn.

URICH: Machen Sie sich hoffnungsvolle Gedanken. Die Ebene der Gedanken ist die am leichtesten zugängliche und zu beeinflussende Ebene. Der Gedanke ist alles und Gedanken lassen sich lenken. Positive Gedanken erzeugen positive Emotionen und negative Gedanken erzeugen eben negative Gedanken. Doch STOPP! Niemand verlangt, die Welt nur rosarot zu sehen, wie oben auch schon beschrieben gelingt das zu Beginn von belastenden Situationen gar nicht. Doch MERKE: In schlimmen Lebensphasen gilt folgende Devise: 1. Ich bin nicht das Gefühl, ich habe ein Gefühl (ein Anteil von mir ist gerade ängstlich, verzweifelt oder traurig). 2. Gefühle sind vorübergehend. Stellen Sie sich Ihr Ich als Durchzugshaus vor. Gefühle dürfen kommen und auch wieder gehen. Und 3: Neben unangenehmen Gefühlen sind auch noch positive Dinge vorhanden – lenken Sie nur den Fokus darauf. Die Verzweiflung wird umso größer, je schlimmer Sie die Krise bewerten. Erinnern Sie sich an Situationen, die Sie bewältigt haben. Was hat Ihnen damals Kraft gegeben? Was haben Sie sich damals gesagt? Suchen Sie nach Menschen, die ein ähnliches Schicksal gemeistert haben. Es gibt viele

Selbsthilfegruppen. Für viele ist es tröstlich Menschen zu treffen, die etwas Ähnliches erlebt haben. Wenden Sie sich an Menschen, mit denen Sie über Ihre Situation sprechen können. Gerade da ist oft der Weg zur Lebensberaterin oder zum Lebensberater hilfreich.

LANDERL: Manchmal steigern wir uns in eine Situation so hinein, dass wir unsere Objektivität verlieren. Andere Menschen können uns helfen wieder geerdet zu werden, wieder auf den Boden der Tatsachen zu kommen. Es tut auf jeden Fall gut uns auszusprechen. Lesen Sie Bücher, in denen Sie Trost und Hoffnung finden. Leben Sie von Tag zu Tag. „Age quod agis“, sagten die Lateiner, eins nach dem anderen. Heute kann ich DAS schaffen. Morgen vielleicht das. Jeder durchlebt SEINE Situation, daher können von außen immer nur Anregungen, Hinweise kommen. SIE bestimmen das Maß und Ausmaß, was sie aus den vielen Angeboten nehmen. Es kann keiner in Ihre Haut schlüpfen. Daher ist immer auch Respekt, Zurückhaltung bei Tipps und Vor-SCHLÄGEN angebracht.

URICH: Und noch ein Hinweis für gesellschaftliche Krisen, sei es nun Corona oder auch der dramatische Krieg in Europa: Nehmen Sie sich bewusst Auszeiten und gönnen Sie sich was Gutes. Mediale Auszeiten können oft sehr schnell zu besseren Stimmungen führen.

LANDERL: Aber jede Krise hat auch die Chance für einen Richtungswechsel oder wie Max Frisch gesagt hat: „Eine Krise kann ein produktiver Zustand sein. Man muss ihm nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.“



* **MAG. FRANZ LANDERL,** Lebensberater und stellvertretender Obmann der Fachgruppe „Personenberatung und Personenbetreuung“ in der Wirtschaftskammer Oberösterreich.



MAG. ANDREAS URICH, psychologischer Berater, psychosozialer Coach, Unternehmensberater, Moderator, Mediator nach ZiviMediatG, Fach- und Verhaltenstrainer, diplomierter Mentaltrainer, Sportmentrainer, Lehrcoach, Lehrsupervisor, Mediator, Erziehungswissenschaftler, www.urich-coaching.com

TRAUERENDE PROFESSIONELL UNTERSTÜTZEN

Die Arbeit mit Trauernden ist anderen Coaching- und Beratungsthemen in vielen Aspekten ähnlich und trotzdem im Detail speziell. Berater*innen können sich die dafür notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten erwerben.

Verluste werden manchmal so einschneidend erlebt, dass die damit einhergehenden Gefühle, Gedanken und physischen Reaktionen als irritierend, anormal oder gar falsch empfunden werden. Bisher etablierte Strategien greifen zuweilen nicht und die für die Trauer erforderlichen (Zeit-)Ressourcen werden unterschätzt. Das wirkt auf die Trauernden und auf unsere Arbeit.

Trauer ist ein angeborenes Bewältigungsformat, um Verlusterfahrungen überstehen und in das eigene Leben integrieren zu können. Und so ist Trauer trotz allem Schmerz und Leid in den meisten Fällen ein gesunder Prozess. Wir dürfen darauf vertrauen, dass Verlusterfahrungen in der Regel bewältigbar sind – auch wenn es sich für Betroffene oftmals nicht so anfühlt bzw. besondere Herausforderungen damit verbunden sind.

In diesen Fällen kann Unterstützung außerhalb des eigenen Systems sinnvoll und hilfreich sein. Was Trauernde dabei benötigen, ist sehr unterschiedlich, wie etwa:

- » Raum und Zeit, um über eigene Gedanken, Gefühle und Belastungen sprechen zu können, ohne dabei Rücksicht auf andere Betroffene nehmen zu müssen
- » Informationen zu Themen und Verläufen der Trauer, wie sie andere Menschen erleben und wie individuell Trauer sein kann

» Unterstützung bei Themen, die im Zuge der Trauer zutage treten – wie: Umgang mit widersprüchlichen Gefühlen, Umgang mit der Trauer anderer Betroffener, Orientierung in der veränderten Lebenssituation, Veränderungen in Systemen, der Zukunftsgestaltung, Sinnfragen, Wertekonflikte, Schuld und Schuldgefühle.

Als Lebens- und Sozialberater*innen können wir unsere Klient*innen bei diesen Herausforderungen professionell unterstützen. Da wir alle auch selbst früher oder später von Verlusten verschiedenster Art und somit von Trauer betroffen sind, ist es wichtig, sich mit den eigenen Verlust- und Trauererfahrungen und unseren Ängsten auseinanderzusetzen. Dazu braucht es eine ehrliche Reflexion, das Wissen um potenzielle Trigger, aber auch die Fähigkeit das Leid anderer Menschen „aushalten“ zu können, einen souveränen Umgang mit der Dauer von Trauerprozessen und die Akzeptanz von Grenzen unserer Wirksamkeit ...

Speziell auf LSB ausgerichtete Fortbildungslehrgänge zur „Trauerbegleitung“ bieten diese Reflexion in Verbindung mit der notwendigen Theorie und viel Input für die Praxis. Im WIFI Wien finden dazu seit 2021 Fortbildungslehrgänge mit großem Erfolg statt.

Was Teilnehmer*innen exemplarisch zu diesen Lehrgängen sagen:



NADJA MACK-FORASCHIK: „Ich habe mich bewusst für diesen zusätzlichen Spezialisierungslehrgang entschieden. In der Fortbildung habe ich das notwendige Wissen erworben und vor allem

die wichtigen Feinheiten im Umgang mit Trauernden kennengelernt, um in meiner eigenen Praxis als Trauerbegleiterin und -beraterin professionell und sorgsam begleiten zu können. Der Lehrgang bietet sehr viel theoretischen Input, Anregungen für die Praxis, aber auch die Möglichkeit zur Reflexion. Vor allem die Mischung und die teilweise unterschiedlichen Zugänge der beiden Trainer machten den Lehrgang umso wertvoller für mich. In Zukunft möchte ich meinen Teil dazu beitragen, dieses Thema zu enttabuisieren. Ich würde diese Fortbildung jederzeit wieder buchen.“



MANUELA PRINZ: „Als Lebens- und Sozialberaterin war es mir wichtig, eine zusätzliche qualifizierte Ausbildung in der Trauerbegleitung zu erhalten. Nicht nur die hohe fachliche und methodische

Kompetenz der Trainer, sondern auch die umfassenden, gut aufbereiteten Seminarunterlagen mit realem Praxisbezug haben mich sehr überzeugt. Immer wurde auf Fragen und Wünschen von den Kursteilnehmern flexibel eingegangen. Die gut gewählte Gruppengröße hat dafür gesorgt, dass vertrauensvolle Gespräche geführt werden konnten. Ich kann diesen Lehrgang auf jeden Fall weiterempfehlen.“

Verluste können verschiedenster Art sein und Trauer nicht nur eine Folge von Todesfällen. Wenn Sie für die Arbeit mit Verlust- und Trauerthemen noch besser gerüstet sein oder sich auf die Arbeit mit Trauernden spezialisieren wollen, informieren Sie sich über unseren Lehrgang mit nächstem Start im Oktober 2022 auf der WIFI-Wien-Homepage oder direkt bei einem der beiden Trainer (siehe Infokasten). Mit dem erfolgreichen Abschluss dieses Lehrgangs erfüllen Sie die Ausbildungsvoraussetzung für die Aufnahme in den Expert*innenpool Trauerbegleitung.



Infos zum nächsten Lehrgang

WIFI Wien - nächster Start im Oktober 2022

<https://www.wifiwien.at/kurs/60195x-trauerbegleitung-fuer-beraterinnen>

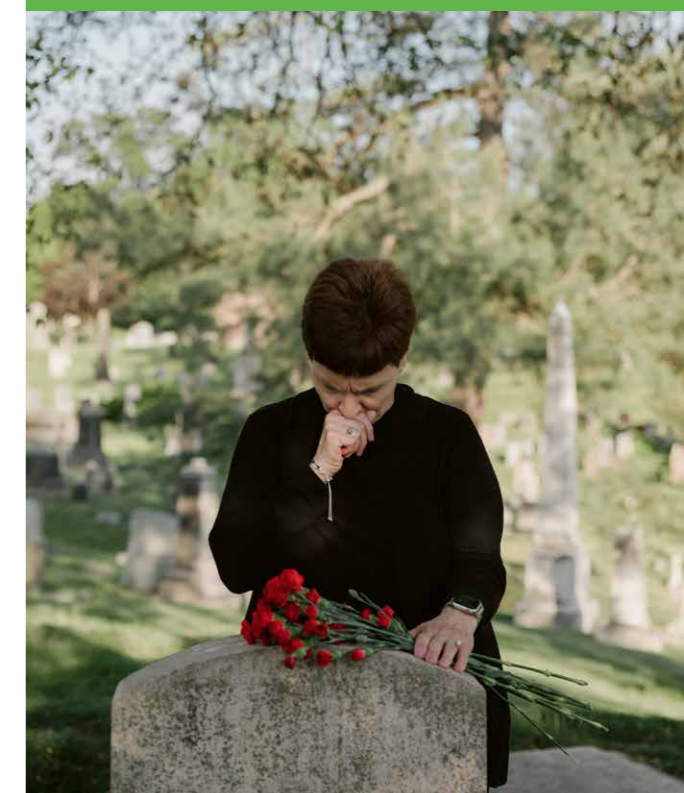
DIE VORTRAGENDEN



Andreas Rettenbacher, diplomierter Lebens- und Sozialberater mit Praxen in Wien und Pressbaum/NÖ, auf die Arbeit mit Trauernden und Supervision spezialisiert sowie als Trainer tätig, in den WKO-Expert*innenpools Trauerbegleitung und Supervision gelistet, www.IchSeinImWir.at



Martin Krexner, Trainer sowie Lebens- und Sozialberater in Wien, Theologe, Vorstandsmitglied der IGSL/Internat. Gesellschaft für Sterbebegleitung und Lebensbeistand e.V., www.martinkrexner.at





Fotos: © Tom Lamm



„MEIN REFUGIUM“

ORT FÜR KLARHEIT AN WENDEPUNKTEN

Bettina Steinacher* aus Müzzzuschlag ist Unternehmensberaterin, Business-Coach und psychologische Beraterin, die verschiedene Methoden auf ihre ganz eigene Art und Weise in Einklang bringt – und zwar in einem mobilen „Tiny House“ namens „Mein Refugium“ auf Rädern ohne fixen Standort, dafür mitten in der Natur in den Müzztaler Alpen.

Seit geraumer Zeit schon beschäftigt sich die Unternehmerin mit den Sehnsüchten ihrer Kund*innen und realisierte nun das innovative Projekt in der Nähe von Müzzzuschlag. Mit „Mein Refugium“ bietet Bettina Steinacher eine besondere Kraftquelle für kreative Ruhe und energiegelasse Gelassenheit – outdoor. Ein Rückzugsort für einen physischen Ortswechsel, aber auch eine mentale Auszeit und einen inneren Rückzug, um über Fantasie-reisen, Waldbaden und andere Techniken zu sich selbst zu finden und an Wendepunkten einen neuen Blick sowie Klarheit zu finden. Der genaue Standort wird erst kurz vor der Anreise mithilfe der Koordinaten und einer Wegbeschreibung bekannt gegeben. Somit lassen sich die Nutzer*innen bereits auf etwas Neues ein und machen schon hier einen mutigen Schritt in Richtung Innehalten und Loslassen.

Ganz naturverbunden nach der Vision der Steirerin ist das Tiny House als Maßanfertigung aus geöltem Lärchenholz hergestellt – mit Liebe zum Detail und Augen-

merk auf Nachhaltigkeit, 6 Meter lang und 2,30 Meter breit. Ein Erdkühlschrank, eine Photovoltaikanlage und eine Trockentrenntoilette sind autarke Lösungen für umweltverträgliche Nutzung. Das Interieur mit feinen Stoffen, Böden und Teppich trägt zur Wohlfühlatmosphäre bei. Ein selbst getöpftes Waschbecken, ausgestattet mit Wiesenblumen, spiegelt den klaren und authentischen Bezug zur Natur wider. Der Wandaufbau aus Fichtenholz sorgt für angenehmes Raumklima und durch den Holzofen, der gemütliche Wärme spendet, ist eine ganzjährige Nutzung möglich. Bettina Steinacher war es ein Bedürfnis, durch Naturmaterialien und Glasfronten viel Licht zu erzeugen und somit den Eindruck zu schaffen, als sitze man im Freien.

„Die Natur“, betont die Lebensberaterin, „spielt eine große Rolle in meiner Arbeit, da wir ein Teil von ihr sind. Hier sollen Menschen ohne Ablenkung zu sich selbst finden können. Das Panorama, die Ruhe und die Stille helfen, von Altem, Vergangenen loszulassen, neue Wege und Ziele zu finden und mit der Überforde-

lung des Alltags besser umgehen zu lernen. Sich mit Ängsten und Unsicherheit zu beschäftigen, sich klarer durchzusetzen, sich abzugrenzen oder die innere Haltung zu stärken – dabei möchte ich meine Kund*innen unterstützen.“

Ein besonderes Highlight ist die Möglichkeit, gegen Aufpreis zu übernachten. Damit kann vieles nachwirken und in die Tiefe gehen. Kulinarisch liegt der Fokus auf Regionalität und Wertschätzung der Natur. Sowohl tagsüber als auch abends wählen Kund*innen aus warmen Gerichten, die von einer Müzzzuschlager Wirtin im Glas vorbereitet und einfach erwärmt werden können. Bettina Steinacher bietet zudem Säfte, Löwenzahnhonig, Marmelade oder Tee – alles selbst gemacht.

„Mein Refugium“ ist modular für Einzelpersonen buchbar. Das Basisangebot bietet einen Tag im Tiny House plus Coachingeinheit mit Bettina Steinacher. Der übrige Tag steht den Besucher*innen mit weiteren Übungen zur Selbstreflexion und Zielfindung mitten in der Natur zur Verfügung. Je nach Wunsch kann noch zusätzliche Beratungszeit im Vorfeld vereinbart werden. Das kulinarische Arrangement ist im Paket inkludiert. Das Package kann durch eine Nächtigung mit Genussfrühstück in besonderer Stille erweitert werden.



* **BETTINA STEINACHER, MA**, psychologische Beraterin, Bachelor Wirtschaftsberatung, Management-, Organisations- und Personalberatung FH Wiener Neustadt, Master Betriebswirtschaft & Wirtschaftspsychologie F. Porsche Fern-FH & FH Wiener Neustadt, Konzepte & Methoden der klinischen Hypnose nach Milton Erickson (Hypno-Synstitut Wien), hypnosystemische Konzepte für Coaching, Beratung und Persönlichkeitsentwicklung, Diplom-Konflikt- und -Mobbingberatung, Körper-Coach etc., www.bettinasteinacher.at, www.mein-refugium.at

Books



QIGONG GIBT KRAFT

Mit Qigong gegen Burnout & Co: die Lebensberaterin und Qigong-Trainerin Angela Cooper zeigt in ihrem neuen Buch, wie es geht.

Seit gut einem Vierteljahrhundert vermittelt Angela Cooper die Fertigkeiten der aus China stammenden Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform Qigong. Sie ist IQTÖ-Vorstand, gründete die „Qigong Akademie Cooper“, nachdem sie mit Qigong ihr Burnout überwinden konnte. Sie unterrichtet seit 1995 verschiedene Bewegungskünste und hat inzwischen Tausenden von Menschen auf der ganzen Welt Qigong und TCM nähergebracht und Hunderte aus Österreich, Deutschland, der Schweiz und sogar aus China zu offiziell anerkannten Qigong-Lehrer*innen ausgebildet. Sie ist zertifizierte Qigong-Ausbilderin, TCM-Praktikerin, Diplom-Qigong-Lehrerin, Diplom-Entspannungstrainerin sowie diplomierte psychologische Beraterin.

Ihr Wissen und ihren Erfahrungsschatz gibt sie nun in ihrem im Sommer 2022 erscheinenden Ratgeber „Erschöpfung und Burnout vorbeugen – mit Qigong und TCM: Übungen zur Selbsthilfe“ weiter. Hier, so die Ankündigung, finden Leser*innen praktische Anregungen, wie sie wieder entspannen, genießen und frische Energie sammeln anstatt erschöpft, gestresst und ausgebrannt To-do-Listen abzuarbeiten, und erfahren, was sie selbst dazu beitragen können, um Burnout vorzubeugen oder zu lindern. Das alles gelinge mit dem jahrtausendealten Wissen des Qigong, der alchinesischen Philosophie und der Traditionellen Chinesischen Medizin, kurz TCM. Für jede Burnoutphase gibt es praktische Selbsthilfetipps sowie einfache, aber wirkungsvolle Übungen für Körper, Geist und Seele. Mithilfe der Anleitungen, Bilder und Videos lassen sich die kraftspendenden Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen in wenigen Minuten erlernen.

Angela Cooper: Erschöpfung und Burnout vorbeugen – mit Qigong und TCM: Übungen zur Selbsthilfe, Springer: Berlin, Heidelberg 2022, www.qigong-akademie.at

HILFREICH IM BERATUNGSALLTAG

Imre Márton Reményi steht professionell Beratenden mit einem nützlichen, 2020 erschienenen Handbuch zur Seite.

Dr. Imre Márton Reményi wurde in Budapest geboren und lebt in Wien. Er ist Lebens- und Sozialberater, Psychotherapeut und Lehrtherapeut für Systemische Familientherapie. Daneben ist er als Trainer und Organisationsberater tätig und unterrichtet an mehreren Universitäten. Er arbeitet in sechs Sprachen. Sein Themenschwerpunkt sind Menschen im Umgang mit sich selbst und mit anderen Menschen. Er ist Autor mehrerer Bücher. Als „Praxishandbuch für Beratung und Psychotherapie“ speziell an beratende Kolleg*innen und Kollegen gerichtet ist sein 2020 erschienen Buch „Hilfreiche Gespräche“ ein Kompendium nützlicher Module, Bausteine und Gesprächstechniken für die Beratungssituation. Weitere Werke befassen sich mit Metasupervision, Konflikt, Outplacement, dem richtigen Tempo etc.

Imre Márton Reményi: Hilfreiche Gespräche: Praxishandbuch für Beratung und Psychotherapie; erhältlich als Taschenbuch und für Kindle auf Amazon.

IN DEN TIEFEN DER PSYCHE

Die „unvorstellbare Macht der Trance“ beschreibt der Autor und Lebensberater Peter Riese in seinem neuen Sachbuch.

Für die von ihm initiierte Langzeitstudie „Appetit auf Gewalt“, in der er über die Ursachen von Gewaltbereitschaft und die Sucht nach Gewalt forscht, hat Peter Riese eine große Anzahl von Interviews geführt. Sie seien zum Teil so intensiv abgründig gewesen, dass er Stunden gebraucht habe, um sie innerlich zu verarbeiten. Die gewonnenen Erkenntnisse ließ er in seinen Thriller „Symphonie des Schweigens“ einfließen. Demnächst wird ein weiterer Thriller aus der Feder Peter Rieses erscheinen.

Bereits erschienen – und zwar im Jänner 2022 – ist sein aktuelles „wissenschaftliches Sachbuch“. Es trägt den Titel „Die unvorstellbare Macht der Trance“ und beansprucht im Untertitel die Erkenntnis zu vermitteln, wie mit der Psyche Krankheiten verhindert, auslöst oder beendet werden können. „Nach der Lektüre dieses Buches“ verspricht der Autor, „werden Sie über die Grundkenntnisse verfügen, die Macht Ihrer Psyche für sich und andere einzusetzen. Informieren Sie sich über die Arbeit mit Mental-, Trance- u. Visualisierungstechniken. Lesen Sie, welchen Einfluss der Glaube auf unser Wohlbefinden ausübt, wie der Glaube mit unserer Erziehung einhergeht und was die Erziehung mit unserer Gesundheit anrichtet. Erfahren Sie, wie lange Ihre Gene Ihnen erlauben zu leben und wie Sie Einfluss darauf nehmen. Folgen Sie im Erkrankungsfall Ihrer Selbstheilungskompetenz, um Heilungsprozesse zu stärken und zu beschleunigen.“

Peter Riese: Die unvorstellbare Macht der Trance. Mit der Psyche Krankheiten verhindern, auslösen oder beenden. Hardcover, Paperback der E-Book, www.peter-riese.com

Über die Bedeutung der psychischen Resilienz bei Kindern in Krisenzeiten: Franz Landerl, Lebensberater und stellvertretender Obmann der Fachgruppe „Personenberatung und Personenbetreuung“ in der Wirtschaftskammer Oberösterreich, im Gespräch mit dem Psychotherapeuten und Lebensberater Günther Bliem.*

UNSICHERE ZEITEN, UNSICHERE KINDER?

FRANZ LANDERL: Russlands Krieg gegen die Ukraine, Pandemie, drohende Wirtschaftskrise, Klimakrise ... Die Krisen häufen sich. Was bedeutet das für unsere Kinder?

GÜNTHER BLIEM: Krisen bedeuten immer auch etwas nicht kontrollieren zu können und lösen dadurch beim Menschen automatisch bewusste und unbewusste Angstdynamiken aus. Das Gleiche gilt natürlich auch für Kinder und Jugendliche. Das bedeutet, dass Unsicherheiten im Außen gleichsam zu innerpsychischen Unsicherheiten beziehungsweise letztendlich auch zu einer inneren Destabilisierung führen können. Ähnlich wie äußere Störfaktoren oder auch Krankheitserreger, wie beispielsweise Bakterien in den Körper eindringen und vom Körper abgewehrt werden müssen, stellen auch Krisen gewissermaßen

Störfaktoren im Außen dar, welche von der Psyche abgewehrt beziehungsweise verarbeitet werden müssen. Entscheidend ist hierbei das jeweilige Immunsystem.

LANDERL: Sie meinen also es gibt auch ein psychisches Immunsystem?

BLIEM: Ja genau. Der Mensch kommt nicht mit einer voll funktionsfähigen Psyche auf die Welt. Vielmehr entwickelt sie sich über die Jahre und wird in einer beziehungsreichen Auseinandersetzung mit der Umwelt und den Bezugspersonen stabiler. Sie lernt Einflüsse von außen zu verarbeiten und somit einen Umgang mit diesen. Das Schwierige daran ist, dass ich beziehungsweise meine Psyche bei dieser Entwicklung der Stabilität wiederum genau von dieser Außenwelt abhängig sind. Das heißt

Stabilität entsteht durch eine Auseinandersetzung und einen Prozess. Auch diese Prozesse sind dem physiologischen Aufwachsen nicht so unähnlich.

LANDERL: Wie meinen Sie das?

BLIEM: Na ja, jedem ist klar, dass, wenn ich einen Säugling auf seine Füße stelle und sage, lauf, dieser wahrscheinlich umfallen wird. Trotz dieses Wissens würde ich im weiteren Verlaufe der Entwicklung des Kindes nicht ständig versuchen das Streben des Kindes laufen zu lernen und somit die Gefahr des Umfallens zu verhindern. Das heißt, ich muss mich auf die Entwicklung des Kindes einlassen. Es geht also weniger darum das Kind vor etwas zu schützen oder etwas zu verhindern, sondern vielmehr um ein gemeinsames Herausfinden, beispielsweise den richtigen Zeitpunkt laufen zu lernen. Was ich damit meine, ist, dass



Der Mensch kommt nicht mit einer voll funktionsfähigen Psyche auf die Welt. Vielmehr entwickelt sie sich über die Jahre und wird in einer beziehungsvollen Auseinandersetzung mit der Umwelt und den Bezugspersonen stabiler.

es bei der Entwicklung von physischer, aber auch von psychischer Stabilität primär um einen Prozess des Probierens, der Individualität, der Autonomie und der Unterstützung von außen geht. Um laufen lernen zu können, brauche ich ein Gegenüber, bei dem ich mich anhalten kann. Diesem Gegenüber sollten zwar die Gefahren des Umfallens bewusst sein, es sollte aber dennoch nicht von der eigenen Angst gelähmt sein. Das Gleiche brauche ich für die Entwicklung der psychischen Stabilität und des psychischen Immunsystems, der Resilienz.

LANDERL: Übertragen auf die aktuellen Krisenthemen würde das also heißen, man sollte die Kinder vor diesen Themen nicht abschirmen.

BLIEM: Genau. Abschirmen würde heißen die Möglichkeit der Auseinandersetzung zu verhindern. Natürlich würde ich auch hierbei keinen Säugling mit meinen Ansichten zu den aktuellen politischen Krisen belästigen. Thematisiert aber beispielsweise ein kleines Kind von sich aus eine der aktuellen Krisen, so ist es wichtig sich darauf einzulassen. Es geht dabei nicht darum, welche Meinung ich

vertrete, um richtig oder falsch, ob ich vor etwas Angst habe oder furchtlos bin. Selbst wenn ich dem Kind vermittele, dass das Thema mir eigentlich eh wurscht ist, wäre das okay. Entscheidend ist vielmehr, dass das Kind spürt, dass ich keine Angst vor der Auseinandersetzung mit dem Thema habe. Dies wiederum stärkt die Sicherheit und auch die Resilienz des Kindes.

LANDERL: Aber sollte man bei Themen wie beispielsweise dem aktuellen Krieg nicht auf kindgerechte Formulierungen und Gesprächsinhalte achten?

BLIEM: Natürlich, allerdings wird kindgerecht oftmals mit infantilisieren verwechselt. Oftmals geschieht dies, um die eigene Unsicherheit zu kaschieren. Dies ist für Kinder, die im weiten Meer des Aufwachsens nach stabilen Ankern und Bojen suchen, um sich daran anhalten und ausrichten zu können, nicht wirklich hilfreich. Man sollte nicht vergessen, dass Authentizität und Realismus wichtige Faktoren sind, um Resilienz entwickeln zu können.

LANDERL: Welche Einflüsse stärken sonst noch die Resilienz bei Kindern?

BLIEM: Alles, was zur Entwicklung von Selbstkenntnis, Selbstbewusstsein, Selbstwirksamkeit, Selbstwert beiträgt. Sie merken, dabei geht es viel um die Entwicklung des Selbst, man könnte auch sagen die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit. Die Betonung liegt hierbei auf dem Wort „eigene“. Dabei gilt es zu verstehen, dass wir und somit auch unsere Psyche ursächlich ja aus einer Symbiose kommen. Am Beginn sind wir verschmolzen mit der ersten wichtigen Bezugsperson, der Mutter. In den ersten Monaten und Jahren ist es wichtig, dass unsere Bedürfnisse angemessen gestillt werden und wir auch geschützt werden. Dadurch baut sich in uns ein Grundvertrauen auf. Die Bindungsforschung liefert hierbei wichtige theoretische Beiträge, um diese Prozesse verstehen zu können. Parallel dazu wird es mit fortschreitendem Alter aber immer wichtiger das eigene Selbst entwickeln zu können. Dadurch können sich Selbstwirksamkeit, Selbstwert usw. erst entwickeln. Die Psyche kann sich nur stabil und resilient entwickeln, wenn sie die Möglichkeit hat, sich auch von den Lernmodellen, also den Bezugspersonen, von denen sie beispielsweise Werte und Normen übernimmt, abzulösen beziehungsweise zu unterscheiden und in ihren Autonomiebestrebungen unterstützt wird.

LANDERL: Wie muss ich mir das in der Praxis vorstellen?

BLIEM: Stellen Sie sich beispielsweise eine Hausaufgabensituation eines Volksschülers vor. Die Mutter sieht mit ihrem Sohn die Schulsachen durch, ist bemüht ihm bei der Erledigung seiner Aufgaben zu helfen. Beim Sohn spürt man ohne zu fragen, die Stimmung ist im Keller. Er ist nicht wirklich happy, er muss seine Aufgabe erledigen. Als die Mutter nun versucht mit ihm die zu erledigenden Rechnungen durchzugehen, um ihm bei seiner Aufgabe zu helfen, entlädt sich sein

Ärger, sein Frust. „Geh weg, ich kann das allein, ich brauch dich nicht!“, schreit er. Als nun seine Mutter, leicht genervt und ebenfalls frustriert, aufsteht und gehen will, beginnt er zu weinen und schreit ihr vorwurfsvoll nach: „Du hilfst mir nicht!“ In dieser Szene, welche mir nicht selten von Eltern geschildert wird, spiegelt sich sowohl das Streben nach Autonomie wie aber auch die gleichzeitige Abhängigkeit des Kindes von der Bezugsperson wider. Dabei wird die generelle Ambivalenz des Lebens und die damit verbundene Frustration sichtbar.

LANDERL: Aber was würden Sie hierbei zur Stärkung der Resilienz des Kindes raten?

BLIEM: Ich würde hierbei – nicht nur zur Stärkung des Kindes, sondern auch zur Nervenschonung der Mutter raten –, dass man die Ich-Du-Grenze stärkt. Das bedeutet, dass ich jederzeit bereit bin dir bei deiner Aufgabe zu helfen, mein Sohn, wenn du mich aber anschreiest, du deine Aufgabe allein erledigen kannst ... Ich werde sie jedenfalls später kontrollieren und du wirst sie mit Garantie heute noch erledigen, bevor du irgendwas anderes machen wirst. In der Folge kann es sein, dass sich die Eingangsszene, Mutter geht hin, Sohn schreit, Mutter geht wieder weg usw., noch mehrmals verteilt über den Nachmittag wiederholt. Erfahrungsgemäß werden die Wiederholungen aber mit der Zeit glücklicherweise weniger. Was ich aber als entscheidend für die Entwicklung der Resilienz halte, ist, dass es zum einen das Lob, die positive Förderung, das gute Zureden usw. von außen braucht. Zum anderen aber auch, und das wird meiner Meinung zu oft unterschätzt, die Möglichkeit des Durchlebens von Konflikten und des Erlebens eigener Emotionen. So sollte Kindern nicht verboten sein auch mal melancholisch, traurig, wütend, aggressiv, frustriert usw. zu sein. Beispielsweise ermöglicht das Durchleben der eigenen Frustration langfristig das Annehmen der generellen Ambivalenz des Lebens. Dadurch wird sowohl mein Selbst wie aber auch meine

psychische Resilienz gestärkt. Wie kann ein Kind sonst beispielsweise eine für das spätere Leben wichtige Fähigkeit wie eine angemessene Anpassungsfähigkeit entwickeln. Die Aufgabe der Erwachsenen ist es, die Kinder hierbei zu begleiten beziehungsweise ein klares und erwachsenes Gegenüber zu sein, welches bereit ist, diese Konflikte mit dem Kind auszutragen. Das heißt nicht zu versuchen, jeder Krise auszuweichen oder sie von vornherein zu vermeiden, sondern keine lähmende Angst davor zu haben. Das Gleiche gilt hinsichtlich Ihrer Eingangsfrage. Bei Themen wie Krieg, Pandemie, Klimakrise usw. zu glauben, diese Themen auf Nachfrage von Kindern nicht realistisch und authentisch zu besprechen sei hilfreich, da man dadurch Kinder schützt, halte ich für falsch. Die Möglichkeit des Aufbaus innerpsychischer Resilienz im Rahmen der beziehungsvollen Auseinandersetzung geht dadurch verloren. Den richtigen Zeitpunkt für diese Auseinandersetzung erkennt man meist daran, dass ein Kind von sich aus etwas thematisiert.

LANDERL: Aber was bedeutet es dann, wenn Kinder in Kriegszeiten mit Spielzeugpistolen durch den Garten laufen und Krieg spielen? Es gibt bei vielen Erwachsenen die Meinung, man sollte dies in der aktuellen Zeit unterbinden.

BLIEM: Na ja, wie Sie sagen, diese Kinder spielen Krieg. Wenn früher meine damals fünfjährige Tochter mit Puppen spielte, hatte ich eigentlich nicht die Angst, sie könnte dadurch schwanger werden und ich wäre tatsächlich bald Großvater. Kinder, die Krieg spielen, übernehmen Geschichten der Realität, identifizieren sich mit diesen, um sich in der Fantasie damit beschäftigen zu können. Es dient der Selbsterprobung zwischen Realität und Fantasie. Das bedeutet, dies fördert eigentlich eher die Unterscheidungsfähigkeit. Es ist gleichsam ein früher Prozess der Selbsterfahrung. Kinder davon abzuhalten, steigert sicherlich nicht die Resilienz. Kinder

können mit zunehmendem Alter recht gut zwischen Spiel, also Fantasie, und Realität unterscheiden. Aber scheinbar gibt es gar nicht so wenige Erwachsene, die dies weniger gut können.



* **MAG. GÜNTHER BLIEM**, Veranstalter von anonymen Online-Elterngruppen, Geschäftsführer & Lehrgangsführer Institut Psybera OG (berufsbegleitender Diplomlehrgang für Lebens- und Sozialberatung sowie psychologische Fort- und Weiterbildungsangebote, tiefenpsychologisch/psychodynamisch orientiert, www.psybera.at), Ausbildungen und langjährige Berufserfahrung in Tiefenpsychologischer Transaktionsanalytischer Psychotherapie, Psychologische Beratung (LSB), Säuglings-, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie, Psychoanalytische Pädagogik, Familientherapie, Sozialarbeit und Supervision.



MAG. FRANZ LANDERL, Berufsgruppensprecher der LSB in der WKOÖ, Dipl.-LSB, Supervisor, Counc. BVPPT

GENUSSVOLLES ERNÄHRUNGSMANAGEMENT BEI VERDAUUNGSPROBLEMEN

Verdauungsprobleme wie Blähungen, Blähbauch, Verstopfung, Sodbrennen, Völlegefühl, Bauchschmerzen oder Bauchkrämpfe und Durchfall sind sehr belastend und reduzieren nachweislich die Lebensqualität.

VON EDBURG EDLINGER *



Foto: © Edburg Edlinger

* **EDBURG EDLINGER, BSc**, Ernährungsberaterin, Diätologin, Gesundheitszirkelmoderatorin, externe Beraterin für betriebliche Gesundheitsförderung, Praxis in der Hofburg, Innsbruck, www.diaetologin.eu

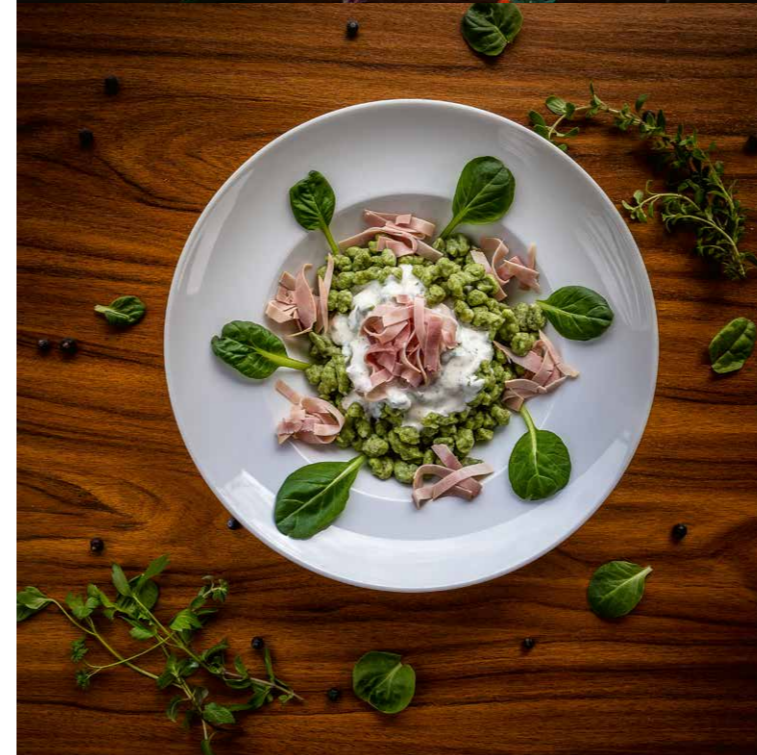
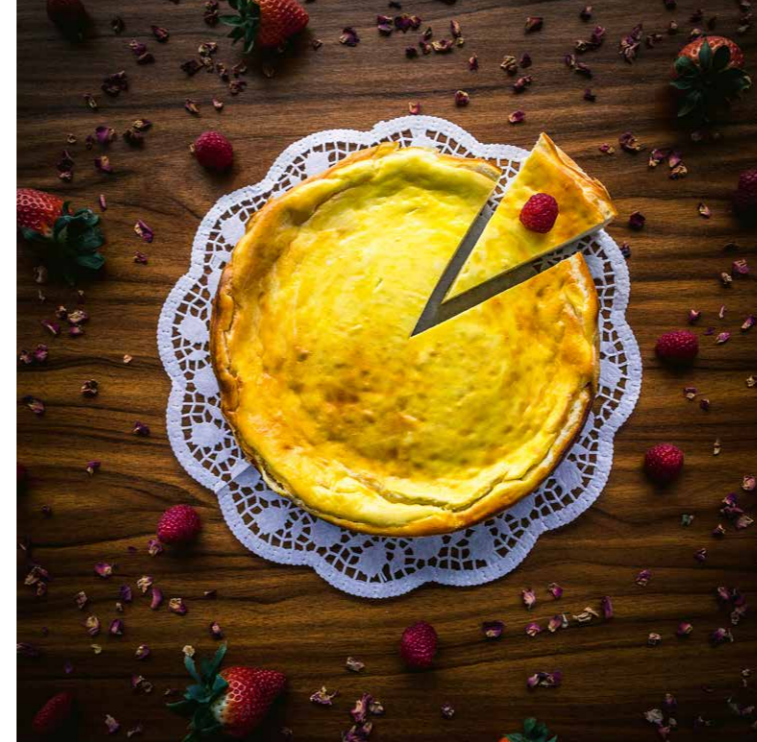
Es gibt wohl kaum einen Bereich, in dem sich so viele Menschen mit ihren Ernährungsexpertisen einbringen möchten wie jenen der Verdauungsprobleme. Oft sind es gut gemeinte Ratschläge, die auf persönlichen Erfahrungswerten basieren. Menschen mit Verdauungsbeschwerden sind für jeden Tipp dankbar und empfänglich und damit beginnt für viele Betroffene ein oft mühsamer steiniger Ernährungsweg mit immer mehr Einschränkung.

ÄRZTLICHE ABKLÄRUNG UND BERATUNG BEI DIÄTOLOG*INNEN DRINGEND EMPFOHLEN

Als Diätologin versorge ich reichlich Menschen mit Verdauungsproblemen, Reizdarm oder anderen Verdauungserkrankungen. Häufig muss ich feststellen, dass Betroffene bereits zahlreiche Lebensmittel weglassen, wenn sie bei mir vorstellig werden. Viele aber verdächtigen zu voreilig diverse Nahrungsmittel als Auslöser von Beschwerden. Eine amerikanische Metaanalyse aus dem Jahr 2021 zeigte, dass 90 % aller Betroffenen mit Reizdarmsyndrom Lebensmittel weglassen, um ihre Symptome zu lindern. In dieser Untersuchung waren Menschen mit gastrointestinalen Beschwerden um 44 % häufiger von gestörtem Essverhalten betroffen als Menschen ohne Verdauungsbeschwerden. ⁽¹⁾

10-20 % DER BEVÖLKERUNG SIND VOM REIZDARMSYNDROM BETROFFEN

Oft schildern Betroffene mit der Diagnose Reizdarmsyndrom: „Am besten geht es mir, wenn ich nichts esse.“ Auf der einen Seite liegt der Ausschluss von organischen Erkrankungen vor, denn Reizdarm führt zu keinen Schädigungen des Darms und wird von Ärzt*innen als Ausschlussdiagnose nach gründlicher



Abklärung gestellt. Andererseits sind die Beschwerden derartig belastend, dass es schon unbefriedigend ist zu hören, dass man „nur“ einen Reizdarm hat. Untersuchungen belegen, dass die Schmerzwahrnehmung bei Reizdarmpatienten viel höher ist und die belastenden Verdauungsstörungen keineswegs ein Hirngespinnst sind. Entsprechend groß ist die Bereitschaft, auf der Ernährungsebene auszuprobieren, was helfen könnte.

Je mehr Lebensmittel weggelassen werden, umso größer ist das Risiko, eine Mangelernährung zu entwickeln und zusätzliche gesundheitliche Folgen zu provozieren. Beispielsweise führt das Weglassen von Milchprodukten potenziell zu einer Unterversorgung mit Eiweiß, was zu Schwäche, Müdigkeit, Infektanfälligkeit und Muskelabbau führt. Das Eliminieren von Weizen kann eine reduzierte Kohlenhydratzufuhr bewirken, was ohne gekonnten Austausch Symptome wie Unterzuckerung, Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Leistungsabfall fördert.

ERHÖHTES RISIKO FÜR ESSSTÖRUNGEN

Die Behandlung von Betroffenen mit Verdauungsstörungen muss interdisziplinär erfolgen: Ärztliche, psychologische und diätologische Betreuung sind der Schlüssel für einen optimalen Therapieerfolg. ⁽¹⁾

Seit etwa 2013 gibt es eine neue Form der Essstörung, die bei 10-20 % aller Menschen mit Magen-Darm-Beschwerden festgestellt werden kann ⁽²⁾. Die Essstörung ARFID steht für „Avoidant Restrictive Food Intake Disorder“ und bezeichnet eine Vermeidung von Nahrungsaufnahme oder die Einschränkung der Nahrungsaufnahme. Die Einschränkung des Essens wird durch die Angst vor Beschwerden ausgelöst, mit der Folge einer ungewollten Gewichtsabnahme und Entwicklung einer Mangelernährung. Tatsache ist, dass jeder Ernährungstipp potenziell Schaden anrichten kann. Pauschale und unachtsam getätigte Ernährungsempfehlungen können im Einzelfall zu Mangelernährung, gestörtem Essverhalten oder Essstörungen führen.

Diätolog*innen sind die einzige Berufsgruppe, die eine Ernährungsberatung bei Personen mit Verdauungsproblemen professionell umsetzen kann. Nach ausführlicher Anamnese und Eintauchen in den persönlichen Essalltag sowie Erfassung von Essverhalten, Essvorlieben und Abneigungen werden die Ursachen identifiziert und gemeinsam mit den Klient*innen alltagstaugliche Ernährungsoptimierungen geplant.

Ein Erfolgsrezept für eine bessere Verträglichkeit möchte ich noch mit auf dem Weg geben.



Leicht verdauliche Übung: VERDAUUNGSSYSTEM AKTIVIEREN

Frage dich: Gebe ich meinem Verdauungssystem überhaupt eine Chance, dass es optimal für mich wirkt? Ist meine Verdauungsfabrik eingeschaltet und kann damit seine Säfte und mikroskopisch kleinen Enzyme zum Zerkleinern der Nahrung produzieren? Wir machen nun einen kleinen Check und überprüfen, ob deine Verdauung eingeschaltet ist: Denke jetzt an ein köstliches Essen, das dir gerade schmecken würde. Schließe nun die Augen und versuche diese Mahlzeit mit allen Sinnen abzurufen: Sieh es vor dir, rieche gedanklich daran, beiße gefühlt hinein und beobachte, was nun passiert ist.

Allein der Gedanke an ein gutes Essen lässt uns das Wasser im Mund zusammenlaufen. Speichelfluss im Mund ist der Beweis dafür, dass nun auch alle anderen Verdauungssäfte mit Enzymen ausgeschüttet werden. Alles, was wir in diesem Zustand genießen, werden wir viel besser vertragen. Durch Zubereiten einer Mahlzeit und das Anschauen und Verarbeiten von Lebensmitteln leiten wir auch bereits diese sogenannte kephale Phase oder Verdauungsvorbereitungsphase ein. Es lohnt sich, sich voll und ganz auf das Essen zu konzentrieren, mit allen Sinnen zu erfassen und damit seine Verdauungsfabrik auf Hochtouren zu bringen. Gut vorbereitet ist halb verdaut.

Quellen:

- (1) McGowan A, Harer KN. Irritable Bowel Syndrome and Eating Disorders: A Burgeoning Concern in Gastrointestinal Clinics. *Gastroenterol Clin North Am.* 2021 Sep;50(3):595-610. Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34304790/> (aufgerufen am 25.4.2022)
- (2) Simons M, Taft TH, Doerfler B, Ruddy JS, Bollipo S, Nightingale S, Siau K, van Tilburg MAL. Narrative review: Risk of eating disorders and nutritional deficiencies with dietary therapies for irritable bowel syndrome. *Neurogastroenterol Motil.* 2022 Jan;34(1):e14188. Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34254719/> (aufgerufen am 25.4.2022)



DER EINFLUSS VON KRAFTTRAINING AUF GESUNDHEIT UND IMMUNSYSTEM

Nicht nur Ausdauertraining macht sich gesundheitlich bezahlt. Immer häufiger wird auch auf die positive Wirkung von Krafttraining auf unsere Immunabwehr hingewiesen.

VON MARTIN KOWARIK *

Die weltweite Covid-19-Pandemie hält uns nun bereits seit über zwei Jahren in Atem. Grund genug, sich einmal mehr mit unserem Immunsystem zu befassen. Denn in Zeiten wie diesen spielt es wohl eine größere Rolle denn je. Neben einem gesunden Lebensstil und einer ausgewogenen Ernährung haben wir vor allem durch körperliche Aktivität die Möglichkeit Einfluss auf unsere Immunabwehr zu nehmen. Bisher war der gängige Tenor, dass vor allem Ausdauersportarten wie Laufen, Radfahren und Schwimmen mit moderater Intensität sich positiv auf unser Immunsystem auswirken. Immer häufiger wird aktuell aber auch auf die positive Wirkung von Krafttraining auf unsere Immunabwehr hingewiesen.

WIE MUSKELAUFBAU UNSERE GESUNDHEIT BEEINFLUSST

Wer Muskeln aufbaut, stärkt seinen Körper auf vielfache Weise. Denn bei intensiver Muskelbeanspruchung schüttet unser Körper bestimmte Botenstoffe (Myokine) aus, die Entzündungen stoppen und einen

starken Effekt auf das Immunsystem haben, indem sie unter anderem die Verbrennung von viszeralem Fett (Bauchfett) fördern. Dieses wird bereits seit Langem für verschiedenste entzündliche Reaktionen im Körper verantwortlich gemacht, die chronische Krankheiten wie Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, verschiedene Herz-Kreislauf-Erkrankungen und auch Krebs auslösen können.

Myokine können aber noch vieles mehr. Immer mehr Studien kommen heute zu dem Ergebnis, dass sie die treibende Kraft hinter der positiven Wirkung von Sport auf unseren gesamten Organismus sind. Ähnlich wie Hormone fungieren Myokine als Transmitter und Signalstoffe in unserem Körper, denn durch sie kommunizieren unsere Muskelzellen mit sämtlichen Organen, dem Fettgewebe, den Knochen und dem Gehirn.

An folgenden körpereignen Prozessen sind Myokine beteiligt:

- » Stoffwechselregulation
- » Steigerung des Grundumsatzes
- » Aufbau der Skelettmuskulatur
- » Verbesserung der Durchblutung
- » Anregung des Knochenwachstums
- » Heilung von Entzündungsvorgängen
- » Bildung neuer Gefäße

Untersuchungen haben gezeigt, dass sich nach intensiver Muskelbelastung bis zu 20-mal mehr Myokine im Blut befinden als davor. Die Frage, ob Krafttraining gesund ist, wird daher in der modernen Medizin nicht mehr gestellt. Vielmehr weiß man heute, dass zwischen aktiver Muskelmasse und Gesundheit ein direkter Zusammenhang besteht. Mediziner sind sich heute auch darüber einig, dass sich sowohl die Gesundheit als auch die Lebensqualität im Alter durch Krafttraining erheblich steigern lassen.

Bevor nun allerdings zu den Hanteln gegriffen wird, sollten einige Regeln beachtet werden, um nicht sofort Verletzungen zu riskieren. Oberstes Gebot beim



* **MARTIN KOWARIK**, zertifizierter Mastertrainer, sportwissenschaftlicher Berater, Psychoneuroimmunologe, Performance- und Lifestyle-Coaching, www.martinkowarik.com

Krafttraining ist das Anpassen des Gewichts an die eigene Physis und der langsame Einstieg. Für Anfänger empfiehlt es sich außerdem, den ersten Trainingsplan zusammen mit einem Trainer zu erstellen und sich die Grundübungen des Krafttrainings wie Kreuzheben, Klimmzüge, Kniebeugen, Bankdrücken etc. oder das Training an den verschiedenen Maschinen genau erklären zu lassen. Denn die richtige Ausführung der Übungen ist nicht nur entscheidend für den Muskelaufbau, sondern vor allem auch dafür, dass das Training nicht mehr schadet, als es nützt.

REGENERATION – DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG

Bei allem Eifer darf eines nie vergessen werden: Wer trainiert, muss auch regenerieren. Denn nur so kann das Training überhaupt den gewünschten Erfolg bringen und der Körper den maximalen Nutzen aus den Sporteinheiten herausholen. Wer hingegen zu viel und zu intensiv trainiert und dem Körper nicht genug Regenerationszeit bietet, läuft Gefahr sein Immunsystem zu schwächen und seinen Organismus anfälliger für Infekte und andere Krankheiten zu machen. Konkrete Zeitangaben sind in diesem Zusammenhang schwer zu treffen, da die Regenerationszeit extrem von der körperlichen Konstitution jedes Einzelnen und der Intensität des Trainings abhängt. Generell gilt jedoch, dass Anfänger nach intensivem Krafttraining 48 bis 72 Stunden warten sollten, bevor sie die gleiche Muskelgruppe wieder stark belasten.

Immunologische Aspekte der Sporternährung

Über die Bedeutung der Basisernährung sowie spezielle Ernährungsmaßnahmen zur Unterstützung des Immunsystems von Sportler*innen.

Von Manfred Lamprecht, Lisa Meixner-Götz, Tobias Ziegler, Green Beat – Institut für Nährstoff-Forschung und Sporternährung, Graz *

Der grundsätzliche Sinn einer guten Sporternährung zielt auf die Optimierung der Leistungsfähigkeit ab. Bekannte Beispiele sind z. B. die adäquate Flüssigkeitsversorgung vor, während und nach Belastungen, die Zufuhr von Energieriegeln und -gels oder die Anwendung von eiweißreichen Shakes. Zur Optimierung der Leistungsfähigkeit gehört auch die Unterstützung der regenerativen Maßnahmen. Eine effektive Sporternährung kann dadurch Regenerationszeiten verkürzen. Dadurch ist es möglich, den nächsten Trainingsreiz früher und effektiver zu setzen und mehr effektive Trainingseinheiten pro Zeitraum (z.B. innerhalb von 3 Monaten) münden in mehr Leistung.

In den letzten Jahren begann man zusätzlich verstärktes Augenmerk darauf zu legen, dass Ernährungsmaßnahmen für Sportler*innen auch auf das Immunsystem stabilisierend wirken müssen. Man hat festgestellt, dass z.B. bei Ausdauersportler*innen die Inzidenz von Erkältungen durch nutritive Maßnahmen wie die Gabe von Vitaminen wie Vitamin C und D oder Mineralstoffen wie Zink oder den Einsatz von Probiotika verringert werden kann. Auch eine ausgewogene Basisernährung hat in diesem Zusammenhang wieder an Bedeutung gewonnen, weil klar wurde, dass eine sorgfältige Auswahl von Nahrungsmitteln das Immunsystem unterstützt und auch langfristig gesunderhaltend wirkt.

Dieser Artikel adressiert zunächst das Immunsystem und den Zusammenhang zum Sport. Danach werden die Bedeutung der Basisernährung und spezielle Ernährungsmaßnahmen zur Unterstützung des Immunsystems von Sportler*innen beschrieben.

IMMUNSYSTEM UND BEDEUTUNG IM SPORT

Um auf unerwünschte Krankheitserreger wie zum Beispiel Bakterien, Viren oder andere Parasiten angemessen reagieren zu können, verfügt das Immunsystem über eine Reihe von verschiedenen Zellen und Proteinen.

Grundsätzlich lässt sich unser Immunsystem in zwei Bereiche unterteilen:

- das angeborene Immunsystem und
- das erworbene Immunsystem.

Zu den Zellen des angeborenen Immunsystems gehören hauptsächlich Phagozyten, was so viel bedeutet wie „Fresszellen“. Diese „Fresszellen“ müssen nicht nur fremde Erreger erkennen können, sondern diese auch von körpereigenen Strukturen unterscheiden. Zu den bekanntesten Phagozyten gehören unter anderem Monozyten, Makrophagen, dendritische Zellen und Granulozyten, die die Eindringlinge in ihr eigenes Zellterritorium einschleusen und dann zu niedermolekularen Substanzen verdauen. Unterstützend wirkt hierbei eine Reihe von Proteinen, die man unter dem Namen „Komplementsystem“ zusammenfasst. Damit ist der Job der Phagozyten jedoch noch nicht ganz getan, denn nach der Verdauung von Erregern können deren Merkmale – quasi als Überreste – an ihrer Zelloberfläche präsentiert werden. Durch diese Präsentation von Erregermerkmalen an der Zelloberfläche zeigt das angeborene Immunsystem den Zellen des erworbenen Immunsystems, in diesem Fall hauptsächlich den sogenannten T-Lymphozyten (oder T-Zellen), auf welchen „Feind“ sich diese spezialisieren sollen. Diese spezialisierten „Gedächtniszellen“ verweilen dann auf lange Zeit im Körper und bilden zusammen mit den Antikörper produzierenden B-Lymphozyten (B-Zellen) das immunologische Gedächtnis. Sollte nun ein Erreger ein weiteres Mal in den Organismus eindringen, wird dieser umso schneller und effektiver bekämpft als beim ersten Mal.

Die Funktionen des Immunsystems sind natürlich auch für Sportler von Bedeutung: So zeigen zum Beispiel Athlet*innen, die intensive Trainingseinheiten durchführen oder kürzlich an Ausdauerbewerben teilgenommen haben, erhöhte Anfälligkeit auf Krankheitssymptome des oberen Atemtraktes.

Zu den häufigsten Erkrankungen von Sportler*innen gehören vor allem virale Infektionen des oberen Atemtraktes (allgemeine Erkältung) wie auch Symptome, die von Entzündungen oder Allergien durch das Einatmen kalter, trockener oder verschmutzter Luft ausgelöst werden. Diese Atemwegsprobleme haben kaum oder nur milde Folgen, können aber durchaus den Trainingsplan leistungsambitionierter Sportler*innen stören und die Leistungsfähigkeit bzw. -entwicklung negativ beeinflussen.

* **GREEN BEAT** – Institut für Nährstoff-Forschung und Sporternährung, Graz. Green Beat bietet wissenschaftliche Expertisen und Know-how aus der Functional-Food-, Nahrungsergänzungs- und Sporternährungsforschung an und fungiert als kompetenter Partner von Industrie und Wirtschaft bei Hypothesenbildung, Studiendesign, Studien-durchführung- und Abwicklung („clinical trial management“), Health Claims-Themen, Datenevaluation, wissenschaftlichen Publikationen oder Produktentwicklungsprojekten, www.greenbeat.at

Trainingseinheiten mit hoher Belastung können sogar die Anzahl der Zellen des Immunsystems vermindern, was dann in der Folge ein immunologisches „open window“ für Krankheitserreger anbietet (Zeitfenster mit erhöhter Krankheitsanfälligkeit). Zusätzlich wird während der Belastung die Atemfrequenz gesteigert, was die Wahrscheinlichkeit Bakterien oder Viren einzatmen deutlich erhöht. Auch die erhöhte Durchlässigkeit der Darmbar-

ALLGEMEINE ERNÄHRUNGSMASSNAHMEN ZUR UNTERSTÜTZUNG DES IMMUNSYSTEMS

Eine abwechslungsreiche Ernährung mit einer adäquaten Zufuhr an Wasser, Energie, Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen ist essenziell, um das Immunsystem des Körpers zu unterstützen und aufrechtzuerhalten. Sportler*innen können, abhängig von der Sportart, Intensität/ Umfang der Belastung und individueller Faktoren (z.B.:

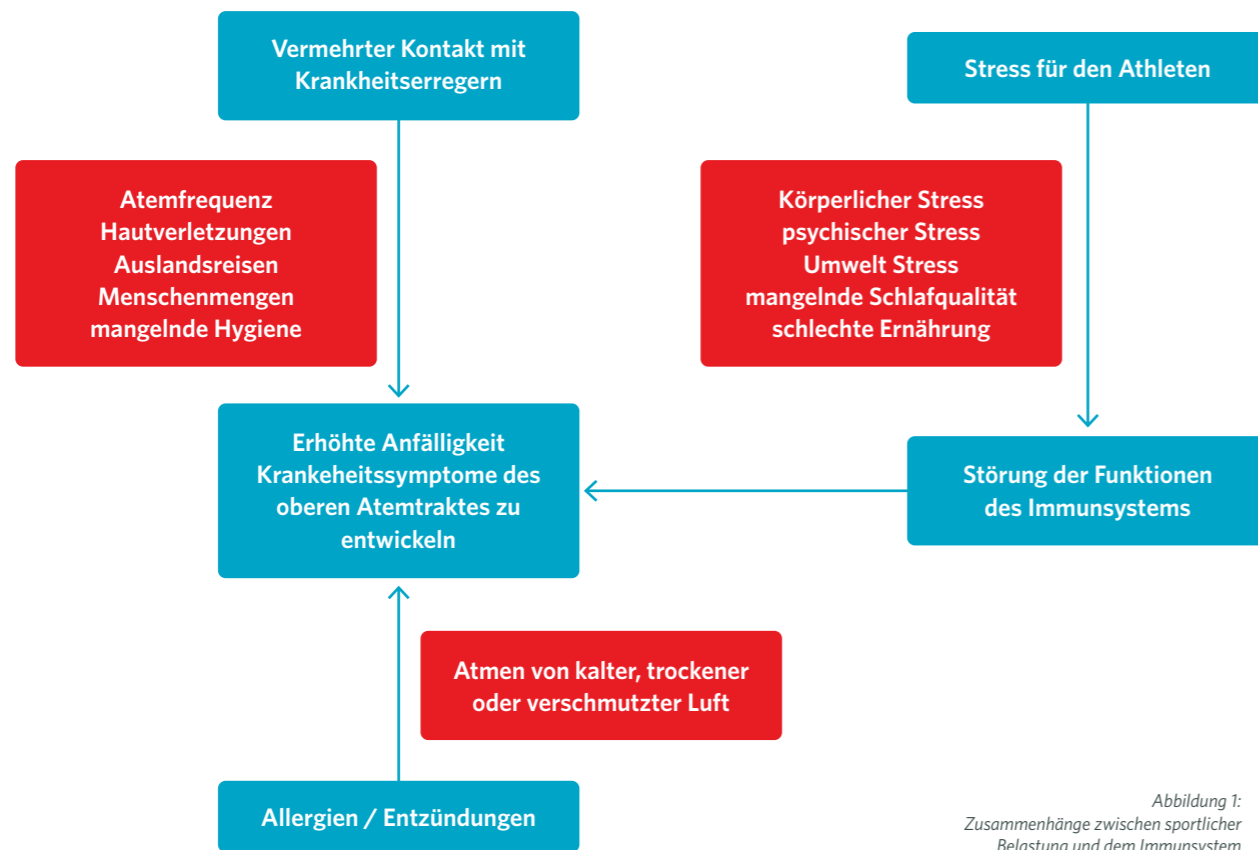


Abbildung 1:
Zusammenhänge zwischen sportlicher Belastung und dem Immunsystem

riere – vor allem beim Ausdauerlaufsport – erleichtert den Eintritt verschiedener Endotoxine aus dem Darm in die Blutbahn und bei Kontaktsportarten kann es durch Verletzungen der Haut zu transdermalen Infektionen kommen.

Häufig unterschätzte Belastungen des Immunsystems sind psychologische Belastungen. Vor allem der klassische Stress spielt hier eine wichtige Rolle. Wettkampfsport ist häufig mit Stress (z.B. Reisetress/Jetlag), Nervosität, Mediendruck, Klimaveränderungen etc. verbunden. Diese Einflüsse belasten das Immunsystem der Sportler*innen und sollten bestmöglich abgemildert, verhindert bzw. mit entsprechenden Strategien bekämpft werden.

Ernährungsverhalten, Schweißrate) ein erhöhtes Risiko für eine suboptimale Nährstoffversorgung aufweisen. Ein Mangel an Makro- und insbesondere Mikronährstoffen (z.B.: Zink, Magnesium, Natrium, Kalium und Vitamine) kann zu einer Funktionsstörung des Immunsystems führen. Mit einer ausgewogenen Basisernährung kann entgegengewirkt werden.

Als Grundlage für eine ausgewogene und vielseitige Ernährung kann die österreichische Ernährungspyramide (<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/ernaehrungspyramide/oesterreichische-ernaehrungspyramide>) herangezogen werden. Diese veranschaulicht mittels Bausteinen, wie häufig eine Lebensmittelgruppe/Getränkegruppe zu sich genommen werden sollte.

Eine angemessene Basisernährung für Sportler*innen ist reich an Mikronährstoffen und beinhaltet hauptsächlich Lebensmittel pflanzlichen Ursprungs. Sie dient als Funda-

ment für jegliche weitere Ergänzungen und Supplementationen. Besonders zu beachten ist vor allem der ausreichende Konsum von Obst und Gemüse; jene Lebensmittel, die als Hauptträger antioxidativer Wirkstoffe betrachtet werden. Die Empfehlung der World Health Organisation (WHO) von 400 g/Tag kann als Minimummenge angesehen werden. Die DACH- & WHO-Empfehlung von „5 am Tag“ (3 x Gemüse, 2 x Obst, gleichmäßig über den Tag verteilt) ergibt ein Gewicht von ca. 400 g bis 600 g/Tag an Gemüse und Obst. Personen, die weniger als 400 g/Tag an Gemüse und Obst verzehren, sollten versuchen ihre Ernährung auf einen entsprechend höheren Konsum an Obst und Gemüse (inkl. Hülsenfrüchte) umzustellen.

Im unmittelbaren zeitlichen Bezug zum Training ist die Einnahme hoher Mengen an Gemüse und Obst jedoch eher kontraproduktiv, da eventuell Fruchtsäuren die ohnehin durch die Belastung eingeschränkte Verdauung behindern. Das Gleiche gilt z.B. für Faserstoffe im Gemüse. Ergo dessen ist es schwierig auf die von der WHO vorgeschlagenen Mengen zu kommen, wenn man auch noch die Zeitlinien berücksichtigen muss. Eine gute zeitliche Einteilung ist daher wichtig und u.U. sind Supplementationen indiziert (siehe nächstes Kapitel).

Praktische Empfehlungstipps für eine ausgewogene Basisernährung für Sportler*innen:

- Grundbausteine für eine gesunde ausgewogene Basisernährung stellen pflanzliche Lebensmittel dar. Eine pflanzenbasierte Ernährung ist reich an Mikronährstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und ungesättigten Fetten und setzt den Fokus auf Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse, Nüsse, Samen, fettarme Milchprodukte und pflanzliche Öle.
- Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr mittels Wasser, verdünnten Fruchtsäften, Sportgetränken und Mineralwasser (wenig/keine Kohlensäure) verhindert Dehydration und gleicht einen Elektrolytverlust aus.
- Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse sollen die Hauptkohlenhydratquellen darstellen. Durch den hohen Gehalt an Vollkornprodukten und Gemüse stellt man auch eine angemessene Ballaststoffzufuhr sicher.
- Gute Eiweißquellen sind z.B.: Hülsenfrüchte (etwa Linsen, Bohnen) fettarme Milchprodukte, Fisch und fettarmes Fleisch.

SPEZIELLE ERNÄHRUNGSMASSNAHMEN IM SPORT

Intensive sportliche Belastungen können immun-suppressiv wirken, d.h. sie schwächen das Immunsystem. Das Ausmaß der immunschwächenden Trainingswirkung hängt auch vom Trainingszustand ab: Untrainierte Personen, die ab und zu hart trainieren, sind besonders betroffen. Ein systematischer Trainingsaufbau macht also auch hinsichtlich eines systematischen Aufbaus der individuellen Immunkapazitäten Sinn. Ist das Immunsystem in seiner „Leistungsfähigkeit“ eingeschränkt, nimmt v.a. die Erkältungsanfälligkeit zu.

Neben der ausgewogenen Basisernährung, die eine adäquate Versorgung v.a. mit Flüssigkeit, Makro- und Mikronährstoffen gewährleisten soll, sind bei speziellen

Belastungsspitzen spezielle Ernährungsinterventionen indiziert, um das Immunsystem zu unterstützen. Derartige Belastungsspitzen können sowohl physischer als auch psychischer Natur sein (z.B. Wettkampf- oder Reisetress).

Für Leistungssportler*innen ist es grundsätzlich wichtig, dass hinsichtlich Ernährungsmaßnahmen vermehrt die Zeiträume unmittelbar vor und nach den Trainingseinheiten beachtet werden. In der modernen Sporternährungslehre nimmt – im Vergleich zur normalen Ernährungslehre – der Faktor Zeit einen höheren Stellenwert ein: In der herkömmlichen Ernährungslehre werden Empfehlungen meistens pro Tag (pro 24 h) kommuniziert, in der Sporternährung werden die Ernährungsmaßnahmen zusätzlich auf die Trainingseinheiten, Mikro- oder Makrozyklen der Trainingsplanung abgestimmt (z.B. Ernährungsschwerpunkte in der Aufbau- oder Wettkampfphase).

Unter „speziellen Ernährungsmaßnahmen“ im Sport werden in der Regel Interventionen mit Supplementen, funktionellen Lebensmitteln bzw. Sportnahrungsmitteln wie Shakes oder Energieriegel verstanden, die im zeitlichen Nahbezug zu den Trainingseinheiten, -zyklen oder Trainingsperioden stehen. Nachfolgend werden nun einige der wichtigsten nutritiven Interventionen zur Unterstützung des Immunsystems von Sportler*innen diskutiert.

KOHLLENHYDRATE UND FLÜSSIGKEIT

Die Zufuhr von Kohlenhydraten während der Belastung limitiert den sogenannten „metabolischen Stress“ (= Energiedefizit in Form von Kohlenhydraten) und hilft den Blutzuckerspiegel aufrechtzuerhalten. Pro Stunde sollten bei Ausdauerbelastungen 30–60 g Kohlenhydrate, je nach Intensität und klimatischen Bedingungen, zugeführt werden. Die Kohlenhydratzufuhr bewirkt niedrigere Konzentrationen von zirkulierenden Stresshormonen wie Adrenalin und Kortison bzw. reduziert die Konzentrationen von proinflammatorischen Zytokinen wie z.B. IL-6. Nach energieraubenden Belastungen sollten Kohlenhydrate, idealerweise in Kombination mit Protein, zugeführt werden, um die Regeneration zu fördern und die Immun-





Das „LEHRBUCH DER SPORTERNÄHRUNG“

(2017) ist das erste Kompendium dieser Art im deutschsprachigen Raum. Es bietet fundiertes wissenschaftliches Wissen

rund um alle Aspekte der Sporternährung, vermittelt wichtige Grundlagen aus den Bereichen Chemie, Biologie, Ernährungslehre und Trainingswissenschaft und in weiterer Folge ein tiefergehendes Wissen rund um Kohlenhydrate, Proteine, Supplemente, die optimale Flüssigkeitszufuhr beim Sport und vieles mehr. Dabei bietet das Buch auch Inhalte rund um komplexere Aspekte der Sporternährung wie etwa Essstörungen, spezielle Ernährungsformen oder Ernährung bei Intoleranzen. Abgerundet wird das theoretische Wissen durch praxisorientierte Speisepläne und speziell entwickelte Sporternährungshilfen.

<http://lehrbuch-der-sporternaehrung.de/>



IMMUN

Die jahrzehntelange Expertise und Forschungserfahrung im Bereich der Sporternährung und Nahrungsergänzung führte 2011 zur Gründung von

Green Beat – Institut für Nährstoff-Forschung und Sporternährung. Das Institut ist in den letzten mehr als 10 Jahren sehr häufig mit hochwissenschaftlichen klinischen Studien und Publikationen rund um das Thema Sporternährung in Fachjournals aufgefallen. Die Forschungserkenntnisse und Erfahrungen des Instituts auf dem Nahrungsergänzungssektor bzw. auf dem Gebiet der Sporternährung führten zur Idee, mithilfe des aus den Studien gewonnenen Wissens marktfähige Premium-Nahrungsergänzungsprodukte zu entwickeln. Dies führte zur Gründung der Green Beat Nutrition GmbH mit Sitz in Graz. Die Green Beat Nutrition GmbH „übersetzt“ die Erfahrungen aus der Nahrungsergänzungsforschung in evidenzbasierte und wirksame Nahrungsergänzungsprodukte. „IMMUN“ ist eines dieser herzeigbaren Ergebnisse mit Inhaltsstoffen, die in klinischen Studien exzellente Effekte bewiesen haben und deren Herkunft transparent für alle Konsument*innen nachverfolgbar ist.

suppression zu lindern. Untersuchungen haben gezeigt, dass nach Trainingseinheiten ohne Kohlenhydratzufuhr ein höherer Grad an Immunsuppression entwickelt wurde.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch zu erwähnen, dass die Verhinderung einer Dehydratation ein wesentliches Element zur Unterstützung des Immunsystems darstellt. Zu geringe Flüssigkeitszufuhr führt u.a. zu einer verminderten Sekretion von Speichelflüssigkeit, welche verschiedene antimikrobielle Proteine beinhaltet wie z.B. Immunglobulin A (IgA), Lysozym, α -Amylase oder Lactoferrin. Während anstrengenden Belastungen fällt die Speichelsekretion ab und in Kombination mit Dehydratation führt dies zu deutlich reduzierten Konzentrationen dieser Proteine. Vermehrte (Mineral-)Wasserzufuhr während und nach der Belastung kann diesen Vorgängen entgegenwirken.

VITAMIN D

Vitamin D3 ist eigentlich gar kein Vitamin, weil es der menschliche Organismus selbst aus Vorgängermolekülen (Cholesterin) und UV-Licht synthetisieren kann. Deswegen zählt man Vitamin D3 zu den sogenannten Prohormonen.

Vitamin D3 ist nicht nur für den Knochenstoffwechsel von großer Bedeutung, sondern ist auch daran beteiligt, die antimikrobielle Funktion der Fresszellen zu stimulieren, während es gleichzeitig aber auch dafür sorgt, dass eine Balance zwischen Angriff und Toleranz gehalten werden kann. Vitamin D3 beeinflusst in weiterer Folge auch die Teilungs- und Reifungsrate der Zellen des erworbenen Immunsystems (T-Zellen und B-Zellen). Hierbei kann es positive Auswirkungen auf die Anzahl sogenannter regulatorischer T-Zellen (Tregs) haben, welche wiederum antientzündliche und Eigentoleranz befördernde Eigenschaften haben. Auch der Werdegang der B-Zellen und die Produktion von Antikörpern kann von Vitamin D3 beeinflusst werden. In Studien wurde auch gezeigt, dass ein verminderter Vitamin-D3-Spiegel auch im Zusammenhang mit beeinträchtigter Muskelfunktion von Athlet*innen steht und das Risiko von Infektionen des Atemtraktes erhöht. Auch die Dauer der krankheitsbedingten Ausfälle von Sportler*innen und anhaltende Erkältungssymptomen sind mit einer Unterversorgung mit Vitamin D3 assoziiert.

Zwischen Mai und September kann die Vitamin-D-Versorgung mithilfe der Sonne recht einfach positiv beeinflusst werden: Fünfzehn Minuten Sonnenexposition auf größere Hautareale haben bereits einen guten Effekt auf die Vitamin-D-Synthese, ohne dass für die meisten Personen ein Sonnenbrandrisiko gegeben ist. In den Wintermonaten wird es aber für viele Sportler*innen schwierig einen ausreichenden Vitamin-D-Spiegel im Blut zu halten, da die Sonneneinstrahlung zu dieser Zeit in unseren Breitengraden nicht ausreichend wirksam ist um vom Körper Vitamin D3 ausreichend herzustellen. Zwischen November und April sind daher häufig Supplementationen mit Vitamin D3 indiziert. In den meisten Fällen sind 2000 IU pro Tag eine passende Dosierung, um die Serumspiegel im optimalen Bereich zu halten (40–60 ng/mL).

VITAMIN C

Vitamin C unterstützt die Barriere gegen Eindringlinge, die Wundheilung und trägt auch zur Funktion der Fresszellen bei. Auch die Entwicklung der T- und B-Zellen kann positiv von Vitamin C beeinflusst werden.

Einige Untersuchungen haben gezeigt, dass Vitamin-C-Supplementationen die Inzidenz von Erkältungen nach Marathon- und Ultramarathonbelastungen reduzieren. Wichtig ist hier allerdings zu erwähnen, dass Vitamin-C-Supplementationen bei Nicht-Sportler*innen keine Immunbenefits gezeigt haben, sofern die Proband*innen einen normalen Vitamin-C-Status hatten und ausreichend mit Vitamin C über die Basisernährung versorgt waren. Neben einer eventuellen Supplementierung mit Vitamin C sollten Sportler*innen aber v.a. den Konsum von an Vitamin C reichem Obst und Gemüse beachten. Unmittelbar vor und nach Trainingseinheiten sind der Verzehr von Obst und Gemüse nicht empfohlen, aber in der Basisernährung sollten sie einen starken Anteil haben. Regelmäßig Sporttreibenden wird die Zufuhr von 100–200 mg Vitamin C pro Tag empfohlen, davon den größten Teil über die Basisernährung.

ZINK

Damit die Zellen des Immunsystems die Eindringlinge nicht nur erkennen, sondern auch effektiv abtöten können, ist unter anderem eine physiologische Zinkkonzentration notwendig. Zink ist u.a. an vielen enzymatischen Reaktionen beteiligt, welche antioxidative und antientzündliche Vorgänge katalysieren und im engen Zusammenhang mit dem Immunsystem stehen. Zink hilft bei der Interaktion und Kommunikation zwischen den Zellen des angeborenen und des erworbenen Immunsystems. Je nach Zinkstatus liegen die empfohlenen Supplementationsdosierungen zwischen 5 und 20 mg pro Tag.

β -GLUKANE

β -Glukane sind eine heterogene Gruppe von Molekülen, die lange Ketten aneinandergehängter Glukosemoleküle bilden und vorwiegend in Pilzen, Bakterien und Algen vorkommen. Die finale Struktur und die Art und Weise, wie die Glukosemoleküle verknüpft sind, hängen von der Quelle ab – so unterscheiden sich zum Beispiel β -Glukane in Pilzen von jenen in Algen, zeigen aber ähnliche Wirkungen.

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL	FUNKTIONSWEISE	DOSIERUNG
Kohlenhydrate	Halten Blutzuckerspiegel konstant, verringerte Ausschüttung von Stresshormonen	30–60 g/h
Vitamin D3	Steigert die Funktion der Fresszellen und die Produktion von antimikrobiellen Proteinen	2000 I.E./Tag
Vitamin C	Antioxidative und antientzündliche Eigenschaften	100–200 mg/Tag
Zink	Beteiligt an Zellkommunikation und Enzymreaktionen	5–20 mg/Tag
β -Glukane	Stimulieren das angeborene Immunsystem, weil fremd, aber nicht pathogen	>300 mg/Tag
Polyphenole	Antientzündliche, antioxidative und antipathogene Effekte	>300 mg/Tag
Probiotika	Verbessern die Zusammensetzung des Mikrobioms, produzieren immununterstützende Substanzen.	Mindestens 10 ⁹ CFUs/Tag

Tabelle 1: Immunrelevante Ernährungsbestandteile für Sportler*innen

Die Besonderheit der β -Glukane besteht darin, dass sie von unserem Immunsystem als „fremd“ erkannt werden, ohne uns aber krank machen zu können. Da die β -Glukane also mit den „Sensoren“ auf unseren Fresszellen interagieren, können diese dadurch in Alarmbereitschaft versetzt werden, um schneller und effektiver reagieren zu können, sollte ein tatsächlicher Feind eindringen. Diese Eigenschaft der β -Glukane kann dabei helfen Erkrankungen des oberen Atemtraktes vorzubeugen, die Symptome bei Erkran-

kungen zu verringern und auch die Anzahl der Krankheitstage zu mindern.

In den letzten Jahren wurde in Sporternährungsstudien beobachtet, dass mehrere 100 mg/Tag an β -Glukanen das Immunsystem von Sportler*innen unterstützen können. Die Resistenz der Fresszellen gegenüber Erregern wie Bakterien und Parasiten scheint mit β -Glukanen verbessert zu werden, aber auch deutliche Reduktionen bei der Inzidenz von Erkältungen nach harten Ausdauerbelastungen werden berichtet. Dabei wird v.a. ein Zusammenhang mit erhöhten Speichel-IgA-Konzentrationen nach den Belastungen postuliert.

POLYPHENOLE

Einer speziellen Untergruppe der sekundären Pflanzenstoffe (= Phytonährstoffe), den Polyphenolen, werden spezielle antioxidative und antientzündliche Fähigkeiten zugeordnet. Ohne nun auf die Details der Redoxbiologie unter Belastungsbedingungen eingehen zu können (siehe z.B. im Lehrbuch der Sporternährung, Kapitel IX), spielen Antioxidantien wie das oben beschriebene Vitamin C oder bestimmte Polyphenole wie Flavonoide für das Immunsystem des Menschen eine bedeutende Rolle.

Ist die antioxidative Balance und Abwehrkapazität des Körpers gestört, leidet auch das Immunsystem in seiner Effektivität. Eine interessante antioxidative und immunologisch viel diskutierte Verbindung ist das Quercetin, welches in verschiedenen Obst- und Gemüsesorten vorkommt. Studien haben gezeigt, dass ca. 1000 mg Quercetin pro Tag über mehrere Wochen die Inzidenz für Erkältungen nach intensiven Fahrradbelastungen reduzieren können.

Abseits von Monosupplementierungen mit Quercetin scheinen Quercetin-Kombipräparate, Mischungen aus mehreren Phytonährstoffen, Knoblauchextrakte oder mehrere 100 mg von Obst-, Gemüse- und Beerensaftkonzentrat in Pulverform immununterstützende Interventionsmöglichkeiten bei Sportler*innen zu sein.

PROBIOTIKA

Als Probiotika werden lebende Mikroorganismen bezeichnet, die – sofern sie in adäquater Stoffmenge eingenommen werden – dem Wirt gesundheitliche Vorteile bringen. Die Probiotikaforschung war im letzten Jahrzehnt eine der aufstrebendsten Forschungsdisziplinen in der Ernährungswissenschaft und hat selbstverständlich auch in die Sporternährungsforschung Einzug gefunden. Gerade hinsichtlich Immunbenefits gibt es einige interessante Studienergebnisse zum Einsatz von Probiotika. Das ist nachvollziehbar, wenn man bedenkt, dass ca. 70 % aller Immunzellen unseres Körpers im Darmbereich lokalisiert sind. Zu den vielversprechendsten Stämmen zählen Lacto- und Bifidobakterien. Die meisten Sporternährungsstudien wurden mit diesen Genera durchgeführt. Probiotika-Supplementationen können die Anzahl, Schwere und Dauer von Erkältungskrankheiten reduzieren, was auch in einem kürzlich veröffentlichten Positionspapier der International Society of Sports Nutrition (Jäger et al 2019) veröffentlicht und bestätigt wurde. Zu beachten ist dabei, dass eine bestimmte Anzahl an Mikroorganismen über eine Mindest-

dauer verabreicht werden muss: Gegenwärtig wird empfohlen mindestens 109 lebende Mikroorganismen, besser 1010, pro Tag zu konsumieren, und um das Immunsystem von Sportler*innen zu unterstützen wird ein Mindestzeitraum von 12 Wochen für die Dauer der Einnahme angesetzt.

Zusammenfassend darf festgehalten werden, dass regelmäßiges und systematisches sportliches Training das Immunsystem stärkt, es passt sich – wie z.B. auch die Muskulatur – vernünftigen Trainingsreizsetzungen an. Intensive Belastungsprofile und v.a. Stress bewirken allerdings das Gegenteil: Das Immunsystem wird zusätzlich belastet und kann dadurch überfordert werden.

Sportler*innen können ihr Immunsystem durch eine ausgewogene Basisernährung unterstützen und stärken. Flüssigkeits- und Nährstoffdefizite in der Basisernährung, zu geringe Aufnahme von Gemüse oder die Verwendung von minderwertigen Fetten wirken sich auf das Immunsystem nachteilig aus. Auch die korrekte Anwendung von Supplementen ist wirkungärer oder gar sinnlos, wenn die Basisernährung schwächelt.

Spezielle Ernährungsmaßnahmen wie Supplementationen mit den Vitaminen C oder D, β -Glukan oder Polyphenolgaben, Probiotikainterventionen oder zusätzliche Zink-Applikationen können für Sportler*innen indiziert sein, wenn z.B.:

- ausgewogene Basisernährungsmaßnahmen nicht angewendet werden (können);
- besondere Belastungsprofile gegeben sind;
- verschiedene Stressoren bewältigt werden müssen;
- oder medizinische Indikationen vorliegen (Krankheiten, Therapiebegleitung etc.).



Mag. Dr. Manfred Lamprecht



Lisa Meixner-Götz, BSc MPH



Tobias Ziegler, BSc MSc

MAG. DR. MANFRED LAMPRECHT, der international renommierte Physiologe und Sporternährungsexperte ist Gründer und Principal von „Green Beat – Institut für Nährstoff-Forschung und Sporternährung“ sowie Herausgeber des „Lehrbuchs der Sporternährung“.

LISA MEIXNER-GÖTZ, BSc MPH, ist wissenschaftliche Mitarbeiterin, **TOBIAS ZIEGLER, BSc MSc**, wissenschaftlicher Mitarbeiter bei Green Beat.



Literatur:

- » Gleeson, M., Immunological aspects of sport nutrition. *Immunol Cell Biol*, 2016. 94(2): p. 117-23.
- » Male, D., R.S. Peebles, and V. Male, Immunology. Vol. 9th Edition. 2021.
- » WHO. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/healthy-diet>.
- » Mosler, S., et al., Position of the working group sports nutrition of the German Nutrition Society (DGE): fluid replacement in sports. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin/German Journal of Sports Medicine*, 2020. 71(7-8-9): p. 178-184.
- » Carlsohn, A., et al., Position of the working group sports nutrition of the German Nutrition Society (DGE): minerals and vitamins in sports nutrition. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin/German Journal of Sports Medicine*, 2020. 71(7-8-9): p. 208-2015.
- » Kerksick, C.M., et al., ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. *J Int Soc Sports Nutr*, 2018. 15(1): p. 38.
- » Charoenngam, N. and M.F. Holick, Immunologic Effects of Vitamin D on Human Health and Disease. *Nutrients*, 2020. 12(7).
- » Carr, A.C. and S. Maggini, Vitamin C and Immune Function. *Nutrients*, 2017. 9(11).
- » Maares, M. and H. Haase, Zinc and immunity: An essential interrelation. *Arch Biochem Biophys*, 2016. 611: p. 58-65.
- » Russo, R., et al., *Euglena gracilis* paramylon activates human lymphocytes by upregulating pro-inflammatory factors. *Food Sci Nutr*, 2017. 5(2): p. 205-214.
- » Evans, M., et al., Effect of a *Euglena gracilis* Fermentate on Immune Function in Healthy, Active Adults: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. *Nutrients*, 2019. 11(12).
- » Jager, R., et al., International Society of Sports Nutrition Position Stand: Probiotics. *J Int Soc Sports Nutr*, 2019. 16(1): p. 62.
- » Lamprecht, M., et al., Lehrbuch der Sporternährung. 2017. <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/ernaehrungspyramide/oesterreichische-ernaehrungspyramide>.





Fotos: © Timon Schott

Kooperationsstart der oberösterreichischen Lebens- und Sozialberatung mit Radsportklub und Bike Academy Hrinkow



Mit einem fulminanten Programm startete die Kooperation der Berufsgruppe LSB in der WKOÖ mit dem Radprofiteam, aber auch mit der Bike Academy Hrinkow in Steyr. Nach einjähriger Pause war am 25. Februar 2022 wieder eine Teampräsentation möglich. In den Räumen der Stadthalle Steyr hatten die beiden Verantwortlichen Alexander und Dominik Hrinkow die Radsportfamilie, aber auch Presse und Politik geladen. So war u.a. auch Radsportpräsident KR Harald J. Mayer aus Wien und als Vertreter des Bürgermeisters von Steyr Stadtrat Christian Baumgarten mit Grußworten vertreten.

Alles begann mit einem Vortrag von Mag. Franz Landerl, Berufsgruppensprecher der LSB in OÖ, im gut gefüllten Saal mit vielen Interessierten. In Interviewform gab er kurzweilige und praktische mentale Tipps. Dass die Worte angekommen

waren, zeigte sich dann in den Gesprächen im Anschluss und den Ansturm auf das Buch „Ich schau auf mich“.

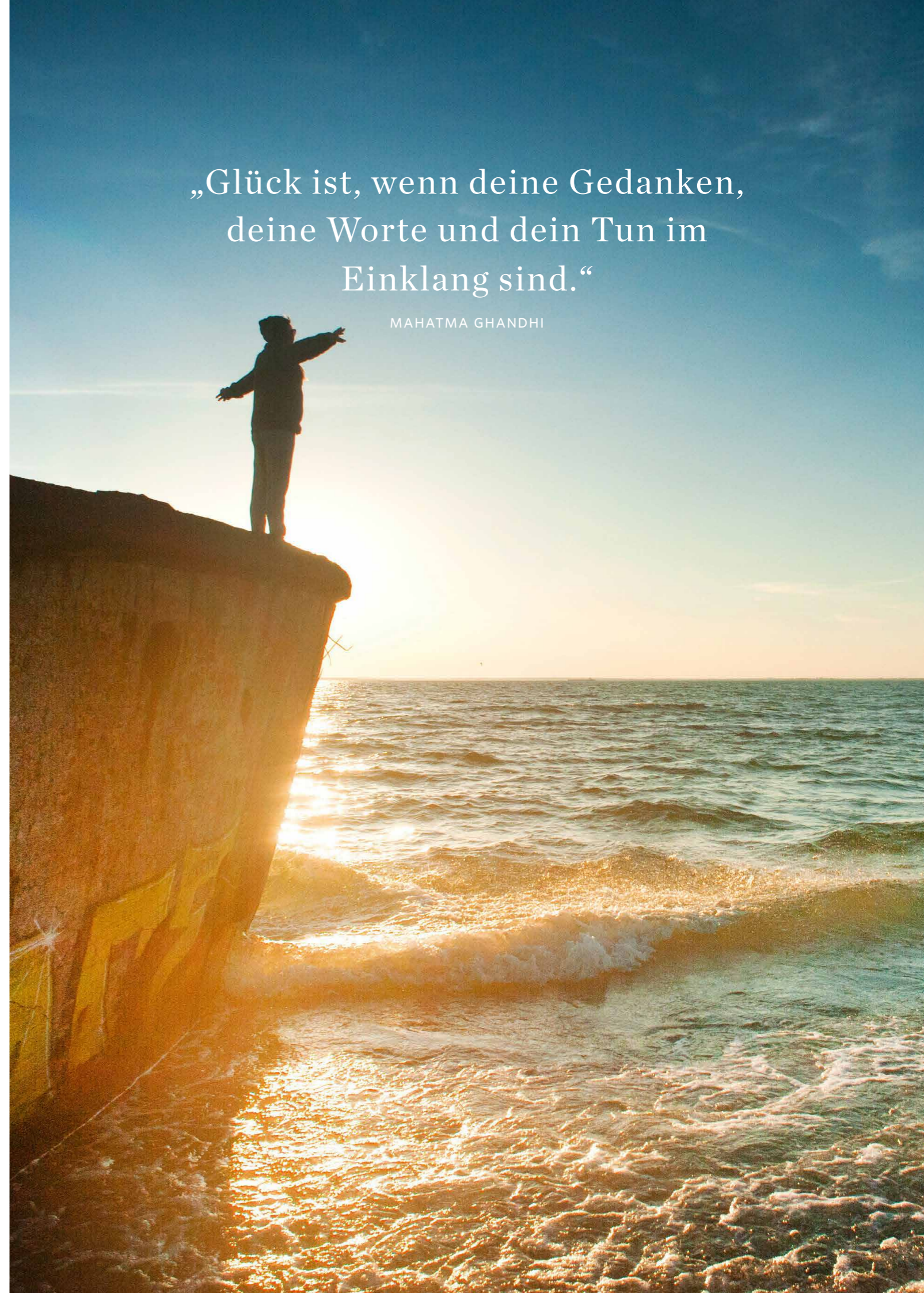
Bei der offiziellen Teamvorstellung mit allen anwesenden Profis des Teams wurde dann auch die seit mehreren Monaten vorbereitete Kooperation zwischen der Berufsgruppe und der Hrinkow Bike Academy vorgestellt.

Es solle eine „Win-win-Situation für beide Seiten“ werden, betonte Landerl in seinen Ausführungen. Die Expert*innen der Berufsgruppe im Bereich Ernährung, Bewegung und psychosoziale/mentale Beratung stellen ihre Kompetenz zur Verfügung. Im Gegenzug ermöglicht der Radsportklub seinen Mitgliedern bei hausinternen Veranstaltungen die Teilnahme bei Workshops, Seminaren, Vorträgen oder auch Einzelberatungen. Zudem ist die Berufsgruppe bei verschiedenen Radsportevents mit einem Infostand im Land dabei: Steyr-Innenstadtkriterium, OÖ-Radtour, Hrinkow-Bike-Ausfahrt. „Eine derartige Kooperation im Spitzen- und Breitensport ist sicher einmalig“, so Alexander Hrinkow.

Damit die Beziehungen gleich intensiviert werden konnten, fand dann am 26. Februar 2022 für das Profiteam ein Workshop zum Thema „Radspitzensport und Ernährung“ mit Mag. Gudrun Bertignoll statt. In sehr entspannter Atmosphäre konnten die Fahrer ihre persönlichen Fragen zur Zusammenstellung der Ernährung, zum Überbrücken der An- und Rückreisen u.v.m. stellen.

„Glück ist, wenn deine Gedanken, deine Worte und dein Tun im Einklang sind.“

MAHATMA GHANDHI



Kontakt



BURGENLAND

Robert-Graf-Platz 1
7000 Eisenstadt
T 05/90907-3120
F 05/90907-3115
E marlene.wiedenhofer@wkgld.at
<http://wko.at/bgld>



KÄRNTEN

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



NIEDERÖSTERREICH

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



OBERÖSTERREICH

Hessenplatz 3
4020 Linz
T 05/90909-4145
F 05/90909-4149
E pb@wkoee.at
wko.at/ooe/personenberatung_betreuung



SALZBURG

Julius-Raab-Platz 1
5027 Salzburg
T 0662 8888 279
F 0662 8888 679279
E jhager@wks.at
wko.at/sbg/lsbundpb



STEIERMARK

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



VORARLBERG

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

