

# Lebe

Das Magazin  
der Lebens- und  
Sozialberatung

**6-7**

## ***Neues Niveau***

Ausbildungsverordnung,  
Standesregeln & Onlineberatung:  
die LSB-Agenda nach Corona

**10-13**

## ***Akademische LSB-Abschlüsse***

Lebensberatung auf den Unis -  
die Angebote im Porträt, Teil 3:  
ARGE Bildungsmanagement &  
Sigmund-Freud-Uni Wien

**40-41**

## ***Trauer begleiten***

Traurige Aktualität mit  
Corona: der jüngste Pool der  
psychologischen Beratung



## Fachgruppenobfrauen und Fachgruppenobmänner



**Ing. Mag. Harald Zumpf**  
Fachgruppenobmann  
Burgenland



**Irene Mitterbacher**  
Fachgruppenobfrau  
Kärnten



**Robert Pozdena**  
Fachgruppenobmann  
Niederösterreich



**Mag. Franz Landerl**  
Fachgruppenobmann  
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](http://www.lebensberater.at)

# LEISTUNGEN MIT ÜBERZEUGENDER LOGIK



**F**ast 6700 Lebensberaterinnen und Lebensberater sind derzeit in Österreich tätig. Der überwiegende Teil von ihnen, über 5200, in der psychologischen Beratung als einem der drei Fachbereiche, die gemeinsam unsere umfassende, übergreifende, ganzheitliche Beratungskompetenz definieren. Fast gleichauf bei jeweils plus/minus 730 Mitgliedern über ganz Österreich stehen zurzeit die Ernährungsberater\*innen bzw. sportwissenschaftlichen Berater\*innen. Auch die mittlerweile sechs Expert\*innenpools erfreuen sich regen Zuspruchs, allen voran jener der Supervision: In dessen Kompetenzliste haben sich österreichweit bis dato über 750 Lebensberaterinnen und Lebensberater eintragen lassen. Fast 300 Mitglieder zählt der Pool „Stressmanagement- und Burnout-Prävention“, mehr als 160 psychologische Beraterinnen und Berater hat der Pool für „Mediation“ zu verzeichnen, gefolgt von „Aufstellungsarbeit“ mit mittlerweile knapp über 100 sowie „Paarberatung“ mit fast 70. Selbst der jüngste der Pools, die „Trauerbegleitung“, zählt bereits über 30 eingetragene Mitglieder – Lebensberaterinnen und Lebensberater, die auf ihren ohnehin bereits umfassenden Ausbildungsstand und ihr umfangreiches Know-how in einem oder mehreren Spezialbereichen noch eins draufgesetzt haben, um es salopp zu formulieren.

So weit die Zahlen. Nackte Zahlen? Nein, denn diese quantitativen Angaben bringen durchaus etwas von der Qualität zum Ausdruck, die in unserem LSB-Leistungsspektrum steckt. Sie markieren dieses Portfolio als ebenso breites und umfassendes wie auch vertieftes Kompetenzpaket für Krisenbewältigung, Prävention und Resilienz. Sie machen unsere gemeinsame Kompetenz als Lebensberaterinnen und Lebensberater aus den drei Fachbereichen psychologische Beratung, Ernährungsberatung und sportwissenschaftliche Beratung wenn schon nicht objektiv messbar, so doch jedenfalls nach Köpfen bezifferbar.

Es ist eine durchaus ambivalent zu bewertende Aufmerksamkeit, die unseren Leistungen jetzt in der von Corona verursachten Krisensituation zuteilwurde und -wird – eine in den Augen von Betroffenen bisweilen auch traurige Aktualität. Ich denke da speziell an den jüngsten unserer drei Expert\*innenpools, jenen der Trauerbegleitung. Als hätten wir es geahnt, was da auf uns zukommt. Doch auch ohne Corona hat Trauerbegleitung in einer Gesellschaft unseres demografischen Zuschnitts als psychologische Dienstleistung am Menschen Berechtigung und damit sozusagen „Logik“. Allen unseren Leistungen wohnt eine solche gesellschaftliche Logik inne. Alle unsere Leistungen haben – neben ihrer individuellen Dringlichkeit – auch gesellschaftlich Bedeutung und Gehalt. Unsere Leistungen tragen wesentlich dazu bei, Menschen im und für das Leben zu stärken.

Nutzen Sie dieses vom Fachverband „Personenberatung und Personenbetreuung“ der Wirtschaftskammer Österreich als Ihrer Interessenvertretung herausgegebene Medium bitte auch, um Ihre beruflichen Erkenntnisse, Erfahrungen und Projekte in den Diskurs einzubringen.

**ANDREAS HERZ, MSc,**

Obmann des Fachverbands Personenberatung und Personenbetreuung

Beiträge und Anregungen an: [lebe@cfauland.at](mailto:lebe@cfauland.at)

# INHALT

## 06 AUF EIN NEUES NIVEAU

Neue Ausbildungsverordnung, adaptierte Ständeregeln und klare rechtliche Grundlagen für Onlineberatung: Andreas Herz, MSc, Obmann des Fachverbandes „Personenberatung und Personenbetreuung“ in der Wirtschaftskammer Österreich, über die Agenda nach Corona.



## 10 AKADEMISCHE WEIHEN IN DER LEBENSBERATUNG

Teil 3 der Serie über universitäre Ausbildungsangebote für den Bereich psychologische Beratung in der Lebens- und Sozialberatung (LSB): Diesmal nehmen wir die Lehrgänge der „ARGE Bildungsmanagement & Sigmund Freud PrivatUniversität“ Wien unter die Lupe und laden ARGE-Gründer Klaus Rückert ein, Angebote und deren USP vorzustellen

## 14 NACHHALTIGKEIT

Ein Setting sollte länger anhalten, nachwirken, etwas bewegen für die Zukunft – was Lebensberatung nachhaltig macht: von Alten Meistern, grünen Bauwerken und gesundem Essen.

## 16 SELBSTPOSITIONIERUNG

Die Aufgabe einer Beratung besteht darin, Klient\*innen einen geschützten Raum und damit Gelegenheit zu bieten, an ihren Themen zu arbeiten. Dabei bringen sich Beratende impuls- und strukturgebend ein. Über Sinn und Unsinn der Selbstzurücknahme als Berater bzw. Beraterin.



## 20 GESCHLECHT UND KRISE

Geschlechtstypische Krisenbewältigung in der Beratung: Unterscheidungen zwischen den Geschlechtern sind sowohl in gesellschaftlichen Debatten als auch im wissenschaftlichen Kontext ein stets präsent und brisantes Thema.

## 24 FRAUENTOWER

Weibliche Beraterinnen arbeiten mit Frauen. Völlig normal und alltäglich. Alltäglich schon allein unter statistischen Gesichtspunkten. Und normal sicher auch. Aber ist es auch wirklich gut?

## 28 KONFLIKTFREI DURCH MEDIATION

Sind wir denn alle schon am Limit? Eine Frage, die in Krisenzeiten besonders häufig zu hören ist. Dabei, wie es gelingen kann, auch unter krisenhaften Bedingungen Konflikte kommunikativ zu bewältigen, spielt Sprache eine bedeutende Rolle.

## 30 CHEFSACHE

Viele Menschen haben jemanden, der sie führt. Das kann in der Firma der Entscheidungsträger oder Anweisungsgeber der höheren Hierarchie sein, aber auch in der Familie hat jemand die Hosen an. Der oder diejenige ist dann „Chef“ bzw. „Chefin“. Wie diese Person wahrgenommen wird, ist unterschiedlich: armselige Leidfigur oder geschätzte Leitfigur?

## 32 LOGOTHERAPIE

Die Logotherapie, einst von Viktor Frankl begründet, als Ansatz zur Neugestaltung des Lebens und Weg vom Willen zum Sinn. Als sinnzentrierte Psychotherapie ist die Logotherapie eine wertvolle Bewusstmachung vom Seelischen zum Geistigen.

## 34 DEINE IMMUNZELLE

Immunität in aller Munde: Das Buch „Der kleine Begleiter – Autobiographie einer Immunzelle“ des niederländischen Arztes Henk Fransen bietet einen Zugang zum Thema Immunität, der abseits der rein medizinischen Betrachtungsweise liegt.

## 36 LEITFADEN

Buchvorstellung: Mit ihrem neuen Buch „Neustart in ein sinnvolles Leben. Glaube, Liebe und Hoffnung als Wegbegleiter“ legt die Logotherapeutin und Lebensberaterin Barbara Hassler einen Leitfaden für ein erfülltes Leben vor.



## 37 RESILIENZ STATT REPARATUR

Leben in und nach der Krise: Viele Menschen, die derzeit in bestimmten Krisensituationen stehen, wollen ihr Leben anders gestalten oder neu ordnen. Stärker denn je sind deshalb Lebens- und Sozialberater\*innen gefragt, die individuelle Varianten der professionellen Begleitung anbieten. Perspektiven der Lebensberatung.

## 40 TRAUERBEGLEITUNG

Die zunehmende Nachfrage nach Trauerberatung und Trauerbegleitung ist nicht zuletzt eine Folge des demografischen Wandels. Die Corona-Krise verschärfte die Aktualität dieser zentralen Leistung der Lebens- und Sozialberatung noch einmal.

## 43 ERNÄHRUNGSWISSEN

„Gesundheit durch die Kraft der Nahrung. TCM, Nachhaltigkeit und bewusste Ernährung“: Das neue Buch des Ernährungsberaters Michael Puntigam erklärt das 5-Elemente-System der „Traditionellen Chinesischen Medizin“ und versucht eine Synthese mit unserem heutigen Wissensstand.



## 44 DARM IM VISIER

Die Leistung beginnt im Darm. Weniger ist oft mehr – das gilt auch bei der Ernährung. Worauf man verzichten soll und worauf nicht, warum eine Fastenkur das Leben verändern kann und wie man neue Ernährungsroutinen aufbaut.

## 48 BEWEGUNGSLOS

Wir werden Faultiere: Warum Josef Niebauer als renommierter Sportmediziner und Kardiologe nicht immer Freude mit E-Bikes hat, wir in einer Pandemie der Inaktivität leben und wieso der Sportunterricht wie Mathematik benotet werden sollte. Achtung, starker Tobak!

## 51 WIE FIT BIN ICH?

Für alle Menschen, die Sport betreiben, lautet die Einstiegsfrage: Bin ich fit genug für das, was ich tue? Wie man darauf die Antwort findet, klären wir hier mit den Sportwissenschaftlern Kurt Steinbauer und Stefan Spirk.

## Nachruf

Herbert Pichler ist Anfang April bei einem tragischen Verkehrsunfall ums Leben gekommen. Er war 56 Jahre alt.

Herbert war Präsident des Österreichischen Behindertenrates und er war Lebensberater und Supervisor. Herbert war einer von uns. Er hat nie aufgehört zu lernen, er war aktiv, kreativ und neugierig. Vor allem hat er sich in seinem Tun nicht beirren lassen und er hat getan. Er kämpfte mit seiner ganzen Kraft für die Gleichstellung der über eine Million Menschen mit einer Behinderung in Österreich.

Ich habe ihn im Supervisionslehrgang bei Dieter Schmutzer kennengelernt. Ich habe dort zwei Tage Supervision mit dem personenzentrierten Ansatz gestaltet. Er war begeistert. Er war in der Gruppe sehr aktiv und hat andere motiviert. Sein Körper hat ihn nicht behindert, wach zu sein. Wir hatten viele gute Gespräche. Oft ist er zu Sitzungen in die Wirtschaftskammer gekommen. Die Lebensberatung war ihm ein Anliegen. Wir haben uns immer gefreut, einander zu treffen. Er wird fehlen und es schmerzt ihn gehen zu lassen.

*Marietheres Frauendorfer für die Lebens- und Sozialberater\*innen in Wien*



## 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 direkt beim Foto angeführt  
Fotos von Adobe Stock.



# Unser Ziel:

## AUSBILDUNG UND BERUFSSTAND AUF DIE NÄCHSTE EBENE ZU HEBEN

Neue Ausbildungsverordnung, adaptierte Standesregeln und klare rechtliche Grundlagen für Onlineberatung: Andreas Herz, Obmann des Fachverbandes „Personenberatung und Personenbetreuung“ in der Wirtschaftskammer, über die Agenda nach Corona.



### IM INTERVIEW:

**Andreas Herz, MSc,**  
Obmann des Fachverbands  
Personenberatung und Personenbetreuung  
in der Wirtschaftskammer Österreich

### Welche Auswirkungen hatte die Corona-Pandemie auf die Lebens- und Sozialberatung (LSB)?

**Andreas Herz, MSc:** Die Corona-Pandemie mit ihren Lockdowns und Beschränkungen hat natürlich für unsere Mitglieder in der Lebens- und Sozialberatung dramatische Auswirkungen mit sich gebracht. In allen drei Bereichen waren wir – wie auch viele andere Berufsgruppen – massiv betroffen. Aufgrund der Lockdowns und der Einschränkungen waren unsere Mitglieder in ihrer Tätigkeit extrem eingeschränkt und konnten daher ihre Leistungen nicht wie gewohnt erbringen – obwohl diese Leistungen, das muss ich anmerken, gerade in dieser Zeit natürlich ganz besonders gefragt gewesen wären.

### Die LSB leistet ja gerade bei der Bewältigung von Krisen unterschiedlichster Provenienz unverzichtbare Unterstützung.

Genau. Und das ist auch der einzige positive Aspekt, der mir derzeit zu Corona einfällt: In der psychologischen Beratung konnten wir nämlich in der

Krise einen Teilerfolg erzielen. Unsere Tätigkeit wurde als systemrelevant in Bezug auf die Krisenberatung eingestuft. Das heißt: Auch während der strengsten Lockdown-Phasen war es unseren Mitgliedern gestattet, ihre Leistungen zur Krisenintervention nicht nur vor Ort, etwa direkt bei den betroffenen Familien, sondern auch in ihren eigenen Beratungsräumlichkeiten zu erbringen. Das ist sehr wichtig für unseren Berufsstand, weil wir in Zukunft darauf aufbauen können und weil das natürlich auch eine Anerkennung unserer Tätigkeit und unserer Kompetenzen darstellt und damit eine Aufwertung unserer Leistungen auch in der öffentlichen Wahrnehmung bedeutet. Wir wurden mit unseren Beiträgen zur Krisenbewältigung und Krisenintervention als systemrelevant eingestuft. Allerdings betrifft die Krisenintervention in diesem eng umrissenen, definierten Sinn nur einen kleinen Ausschnitt unserer Tätigkeiten.

### Bedurfte bzw. bedarfes eines behördlichen Auftrags, um im Krisenfall tätig zu werden?

Nein, man braucht keinen Auftrag vonseiten einer Behörde. Den Auftrag bekommen wir direkt von den Betroffenen, von unseren Klientinnen und Klienten. Wenn Menschen in eine Krise kommen – als Individuum, als Familie, als Unternehmen etc. –, können sie von sich aus einen psychologischen Berater bzw. eine psychologische Beraterin für die Inanspruchnahme einer Leistung zur Krisenintervention zurate ziehen. Nur sehr wenigen Berufsgruppen wurde diese Systemrelevanz zur Krisenintervention attestiert, darunter den psychologischen Beraterinnen und Beratern in der Lebens- und Sozialberatung. Damit haben wir etwas erreicht, worauf wir auch in Zukunft aufbauen können. Dieser Teilerfolg kommt auch nicht von ungefähr, sondern ist zum einen Zeugnis der hervorragenden Arbeit unserer Mitglieder, zum anderen das Ergebnis fortgesetzter Überzeugungsarbeit, die wir als Interessenvertretung in den vergangenen Jahren geleistet haben.

**Wie kann es nun weitergehen, wenn sich die Situation hoffentlich wieder halbwegs „normalisiert“?**

Wir haben die Situation der vergangenen mittlerweile eineinhalb Jahre eingehend analysiert: Was können wir tun, damit unsere Mitglieder, falls wieder so eine oder eine ähnliche Situation eintreten sollte, noch besser gerüstet sind? Als ein wesentlicher Punkt hat sich im Zuge dieser Analyse der Bereich der Onlineberatung herauskristallisiert. Die Fachgruppen für „Personenberatung und Personenbetreuung“ in den einzelnen Bundesländern sind sofort auf den Plan getreten, um ihren Mitgliedern mit entsprechenden Angeboten und Serviceleistungen unterstützend zur Seite zu stehen. Allerdings bedarf es für die Zukunft grundsätzlicher Weichenstellungen und eines vertiefenden Schwerpunkts. Dabei geht es vor allem um eine Modernisierung der Landesregeln, eine Anpassung an die sich verändernden

Gegebenheit, damit dieser Bereich explizit erfasst wird. Als Interessenvertretung in der Wirtschaftskammer sind wir an diesem Thema natürlich schon längst dran. Durch Corona ist die Frage der Onlineberatung allerdings sicher noch einmal auf eine neue Dringlichkeitsstufe gehoben worden. Dabei geht es vor allem um die rechtliche Einordnung unserer Tätigkeit. Denn rechtlich bewegt sich die Onlineberatung derzeit in einem nicht beschriebenen Bereich, also in einem Graubereich; nicht nur in unserer Berufsgruppe übrigens, das betrifft auch benachbarte berufliche Angebote. Zurzeit erarbeiten wir die entsprechende Neufassung der Landesregeln, damit Onlineberatung jeder Art von unseren Landesregeln erfasst und beschrieben wird und damit klare rechtliche Grundlagen für diesen Beratungskanal existieren. Wir starten zudem eine Befragung, die speziell darauf abzielt die Erfahrungen und Bedürfnisse unserer Mitglieder bezüglich digitaler Beratung zu erfassen.

**Welche Themen stehen sonst noch auf der Agenda?**

Einige Vorhaben wie etwa die Neugestaltung der Ausbildungsverordnung, die wir bereits vor Corona intensiv verfolgt haben, sind zuletzt durch die Krise leider nicht gerade beschleunigt worden, weil Kommunikation und Handlungsressourcen bei den zuständigen Stellen bei unseren Ansprechpartnern stark eingeschränkt waren, wir ohne diese Stellen jedoch machtlos hinsichtlich einer Umsetzung sind. Jetzt forcieren wir unsere Bemühungen, um möglichst rasch zu einem Ergebnis zu kommen. Dabei wird es natürlich auch darum gehen, die Entwicklung digitaler Kompetenzen bereits in der LSB-Ausbildung stärker abzubilden. Einzelne Bundesländer-Fachgruppen haben ihren Mitgliedern in der Krise natürlich schon entsprechende Angebote gemacht und diesen Bereich zum Teil auch gefördert. Doch wir brauchen eine Grundkompetenz, wie

man digital begleitet und berät – auch im Sinne der zukünftigen beruflichen Positionierung unserer Mitglieder. Auch das gehört in die neue Ausbildungsverordnung. Gesetz und Ausbildungsverordnung für die Familienberatung wurden bereits geändert, an dieser Benchmark wollen wir uns orientieren.

**Worum geht es bei dieser Ausbildungsverordnung im Kern?**

Insgesamt regelt die Ausbildungsverordnung den Zugang zu Ausbildung und Gewerbe. Warum wir der Überzeugung sind, dass eine neue Ausbildungsverordnung nun wirklich unter den Nägeln brennt, ist der Umstand, dass mittlerweile der „Nationale Qualifikationsrahmen“ (NQR) europaweit umgesetzt wird. Dieser NQR klassifiziert die einzelnen Berufsgruppen. Wir Lebens- und Sozialberater wollen mit unserer Berufsgruppe auf alle Fälle auf Level 6 angesiedelt werden, das ist die Bachelorebene. Das wäre nicht nur für Lebensberaterinnen und Lebensberater wichtig, die ihrer Tätigkeit in einem Angestelltenverhältnis nachgehen, sondern auch für jene, die selbstständig tätig sind. Denn diese Einstufung entscheidet letztlich über Anerkennung und öffentliche Wahrnehmung unserer Berufsgruppe insgesamt – auch gegenüber den angrenzenden Berufsgruppen.

**Wie kann diese Einstufung nach außen hin dargestellt werden?**

Wir wollen mit der neuen Ausbildungsverordnung erreichen, dass unsere Absolventinnen und Absolventen das Gütesiegel „staatlich geprüft“ führen dürfen. Ein wichtiger Punkt. Und wie treten dafür ein, dass staatlich geprüfte Lebensberaterinnen und Lebensberater ihre Befähigung analog zu einem akademischen Titel oder dem Handwerksmeister in Dokumente eintragen lassen und vor dem Namen führen dürfen, etwa als „Professionals“ oder „Experts“. Auch dafür brauchen wir die neue Ausbildungsverordnung.

**Ist das mehr eine Imagesache?**

Das ist absolut nicht bloß Imagesache. Da geht es um handfeste berufliche Interessen unserer Mitglieder genauso wie um die zukünftige Entwicklung unseres Berufsstandes insgesamt. Viele Gruppen versuchen derzeit naturgemäß im NQR so hoch wie möglich eingestuft zu werden. Was wir erreichen wollen – und das nicht erst seit heute: Unsere Ausbildung und unseren Berufsstand auf die nächste Ebene zu heben.

**Betrifft diese neue Ausbildungsverordnung auch Lebensberaterinnen und Lebensberater, die ihrer Tätigkeit bereits nachgehen bzw. derzeit in einer Ausbildung stehen?**

Eine wichtige Frage. Die Antwort lautet: Für die, die ihr Gewerbe bereits ausüben bzw. derzeit in Ausbildung sind, hat eine neue Ausbildungsverordnung keinerlei Auswirkungen – vor allem keine negativen bzw. beschränkenden –, denn es wird entsprechend lange Übergangsfristen geben. Insgesamt steigt allerdings das Renommee der gesamten Berufsgruppe, was wiederum allen zugutekommt.

**Letztlich geht es auch um den Zugang zu öffentlichen Ausschreibungen und Aufträgen, oder?**

Wir werden von unseren Mitgliedern leider immer wieder damit konfrontiert, dass wir als Lebens- und Sozialberater\*innen in einzelnen Bundesländern nach wie vor bei diversen Ausschreibungen gegenüber anderen Berufsgruppen diskriminiert werden. Wo so etwas geschieht, gehen wir natürlich dagegen vor. Da scheuen wir uns auch nicht, im Interesse unserer Mitglieder vor Gericht zu gehen, um das zu erreichen, was uns zusteht. Denn eines ist auch ganz klar zu erkennen – und zwar durch Corona noch deutlicher als zuvor: In allen Bereichen wird Unterstützung durch Lebensberaterinnen und Lebensberater nachgefragt, sei es psychologische Beratung, Ernährungsberatung oder sportwissenschaftliche Beratung. Ob als Krisenintervention

bzw. Unterstützung in Krisensituationen, ob zur Prävention oder zur Entwicklung von Resilienz: Die Leistungen unserer Mitglieder sind gefragt und erfreuen sich immer höherer Reputation. Jüngst erst erhielt ich ein Schreiben, in dem dieser für unsere Berufsgruppe so positive und erfreuliche Trend exemplarisch zum Ausdruck kommt.

**Können Sie uns den Inhalt dieses Schreibens bekanntmachen?**

Nur in anonymisierter Form natürlich, denn Lebensberatung ist ja Vertrauenssache und daher eben auch zutiefst vertraulich. In diesem Schreiben schildert eine Person ihre positiven Erfahrungen mit einem Mitglied unseres Berufsstandes und dessen Leistungen. Dabei gibt sie zu, ursprünglich mit der Lebens- und Sozialberatung als Dienstleistung überhaupt nichts am Hut gehabt zu haben, dann jedoch durch eine persönliche Lebenskrise in eine Situation gekommen zu sein, in der sie Hilfe von außen benötigt habe, sodass sie sich an ein Mitglied unserer Berufsgruppe gewandt habe. Und das durch und durch positive Resümee: Sie sei durch das Verständnis, die Empathie und die fachliche Kompetenz, mit der man ihr begegnet sei, nicht nur eines Besseren belehrt worden, sondern letztlich aus dieser Krise gestärkt hervorgegangen. Und genau darum geht es in unserem Tätigkeitsbereich – Menschen für das Leben zu stärken. Und mit dieser Stärkungskompetenz – Krisenbewältigung, Prävention, Resilienz – und mit dem ganzheitlichen Know-how, das in unseren drei Fachbereichen Ernährung, Sport/Bewegung und Psyche angesiedelt ist, können wir auch unsere eigene Positionierung als Berufsgruppe stärken. Nun geht es auch für jede Einzelne und jeden Einzelnen darum, daraus Nutzen zu schlagen und sich mit seinen bzw. ihren Leistungen und Angeboten selbst noch deutlicher zu positionieren.

[www.wko.at/branchen/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start.html](http://www.wko.at/branchen/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start.html)

[www.lebensberater.at](http://www.lebensberater.at)



Sigmund Freud PrivatUniversität Wien  
& ARGE Bildungsmanagement

# AKADEMISCHE WEIHEN IN DER LEBENSBERATUNG

Teil 3 der Serie über universitäre Ausbildungsangebote für den Bereich psychologische Beratung in der Lebens- und Sozialberatung (LSB): Diesmal nehmen wir die Lehrgänge der „ARGE Bildungsmanagement“ & „Sigmund Freud PrivatUniversität“ Wien unter die Lupe und laden ARGE-Gründer Klaus Rückert ein, Angebote und deren USP vorzustellen.

Seit 2011 besteht eine Kooperation der 1990 von Dr. Klaus Rückert gegründeten und seit 2013 von Univ.-Ass.<sup>in</sup> MMag.<sup>a</sup> Melanie Rückert geleiteten „ARGE Bildungsmanagement“ (ARGE) mit der „Sigmund Freud PrivatUniversität“ (SFU). Angeboten wird ein berufsbegleitender „Universitätslehrgang Beratungswissenschaften und Management sozialer Systeme“ mit Studienschwerpunkt „Psychosoziale Beratung/Lebens- und Sozialberatung (Counseling)“ in zwei Modulen. Eine 5-semesterige „Fachausbildung“ mündet in die Berechtigung zur Ausübung des Gewerbes der Lebens- und Sozialberatung im Fachbereich psychologische Beratung. Ein einsemestriges Masterprogramm ermöglicht darüber hinaus den Erwerb des akademischen Grades „Master of Science – MSc (Psychosoziale Beratung)“.

## FACHAUSBILDUNG AKADEMISCHE/R LEBENS- UND SOZIALBERATERIN

Bei diesem Universitätslehrgang handelt es sich um einen qualifizierten Aus- und Weiterbildungslehrgang nach der 140. Verordnung BGBL 2003. Die „Fachausbildung“ qualifiziert in 5 Semestern zu psychosozialer

Beratungskompetenz für die Entwicklung und Veränderung von Personen und sozialen Systemen und führt zum Abschluss mit der universitären Bezeichnung „Akademische/r Psychosoziale/r BeraterIn“ sowie mit dem Diplom „Diplomierte/r Lebens- und SozialberaterIn“. Die methodische Grundlage der Ausbildung bildet der systemisch-lösungsorientierte Ansatz mit Schwerpunkten auf soziale Beziehungssysteme. Ziel der Ausbildung ist die Vermittlung der theoretischen Grundlagen und der erforderlichen Techniken der psychosozialen Beratung. Angeboten wird der Diplomaltehrlehrgang am Hauptstandort in Wien sowie in Linz.

## MASTERPROGRAMM MASTER OF SCIENCE – MSC (PSYCHOSOZIALE BERATUNG)

Das einsemestriges Masterprogramm ermöglicht die wissenschaftliche Vertiefung und berechtigt zur Führung des akademischen Grades „Master of Science – MSc (Psychosoziale Beratung)“.



## Masterprogramm Master of Science – MSc (Psychosoziale Beratung) – **die wichtigsten Facts**

- » **Dauer:** 1 Semester, berufsbegleitend
- » **Umfang:** 90 ECTS
- » **Unterrichtszeiten:** Blocklehreveranstaltung, 4 Workshops
- » **Kosten:** EUR 3.255,- (für AbsolventInnen des Universitätslehrganges), EUR 4.275,- (für Gaststudierende mit absolvierter LSB-Ausbildung und Gewerbeschein; zuzüglich EUR 790,- Masterprüfungsgebühr)
- » **Ort:** Sigmund Freud PrivatUniversität/ ARGE Bildungsmanagement Wien
- » **Abschluss:** Master of Science – MSc (Psychosoziale Beratung)

### HINWEIS

Der Start des nächsten Universitätslehrganges Schwerpunkt Psychosoziale Beratung/ Lebens- und Sozialberatung erfolgt in Wien am 24. September 2021, in Linz am 1. Oktober 2021.

**Aktuelle Informationsveranstaltungen und weitere Infos:** [www.bildungsmanagement.ac.at](http://www.bildungsmanagement.ac.at)

**Nächstes kostenloses Infoseminar:**  
Di., 17.08.2021 – 17.30 Uhr

## Fachausbildung Akademische/r Lebens- und SozialberaterIn – **die wichtigsten Facts**

- » **Dauer:** 5 Semester, berufsbegleitend
- » **Umfang:** 60 ECTS
- » **Unterrichtszeiten:** Blocklehreveranstaltung, 29 Workshops
- » **Kosten in Wien:** EUR 8.840,- (inkl. 90 Std. Gruppensupervision, 120 Std. Gruppenselbsterfahrung; exkl. 10 Std. Einzelsupervision, 30 Std. Einzelselbsterfahrung), zuzgl. EUR 600,- Prüfungsgebühr
- » **Ort:** Sigmund Freud PrivatUniversität/ARGE Bildungsmanagement Wien sowie Linz
- » **Abschluss:** Akademische/r Psychosoziale/r BeraterIn, Diplomierte/r Lebens- & SozialberaterIn

# Im Interview:

## KLAUS RÜCKERT

Dr. Klaus Rückert ist Gründer und langjähriger Leiter der ARGE Bildungsmanagement in Wien.



**In welchem Ausmaß werden die LSB-Angebote von ARGE und Sigmund Freud Privatuniversität Wien angenommen und müssen Sie eine Auswahl treffen?**

Pro Jahr interessieren sich ca. 300 bis 450 Personen für einen Studienplatz im LSB-Studiengang. Im Semester werden im Durchschnitt 40 Personen aufgenommen. Die Auswahl erfolgt nach einer schriftlichen Bewerbung und auf der Grundlage eines Fragebogens, eines Motivationsschreibens und eines Info- und Aufnahmeseminars. Zurzeit führen wir zehn laufende Lehrgänge in verschiedenen Semestern.

**Wie lässt sich der/die typische HörerIn Ihrer Ausbildungen beschreiben, worin sehen Sie die Hauptmotive, sich für eine der Ausbildungen zu entscheiden?**

Die „typische“ Lehrgangsteilnehmerin ist weiblich und zwischen 30 und 45 Jahre alt. Es kommen natürlich auch jüngere

und ältere Personen vor. 20 % der Studierenden sind männlich. Alle haben entweder ein Studium und/oder eine Berufsausbildung absolviert, viele haben bereits Familien gegründet und sind in der Regel berufstätig. Die Motivation der Studierenden für die Ausbildung ist in erster Linie, eine professionelle Beratungskompetenz auf der Grundlage ihrer bisherigen Berufe zu erlangen, aber auch mit der Gewerbeberechtigung eine selbstständige Beratungspraxis aufzubauen. Nicht wenige Personen sind auch QuereinsteigerInnen. Häufig bilden auch Erfahrungen in der Biografie, etwa persönliche Erlebnisse in der Familie, in der Kindererziehung und im Freundeskreis oder im beruflichen Kontext den Hintergrund für die Entscheidung.

**Welchen USP attestieren Sie Ihren Lehrgängen?**

Studierende schätzen an unserem Ausbildungsangebot:

» Fundierte Ausbildung, guter Mix aus Theorieanleitung und Übungssequenzen, zeitgemäße Inhalte, Fokussierung und damit Spezialisierung auf eine Methode (kein Methodenmix, der gehört in die Fortbildung). Kollegialer Austausch mit den Vortragenden auf Augenhöhe.

» Alumni-Angebote, Weiterbildungsprogramme zur Vertiefung und Spezialisierung, Jour-fixe, Wissenschaftssalon, Upgrade zur Ehe- und Familienberatung.  
 » Die Ausbildung erhält ihre Anerkennung durch eine mehrfache Zertifizierung und Akkreditierung: AQ-Austria, Wien-Cert, Ö-Cert, BM f. Frauen, Familie und Jugend, WKO.

**Auf welche Vortragenden greifen Sie zurück? Wie „wissenschaftlich“ ist Ihr Ansatz?**

Wir setzen auf Vielfalt der ReferentInnen, die alle eine Beratungspraxis führen und damit einen breiten Erfahrungshintergrund mitbringen, u.a.: aus den Berufen Lebens- und Sozialberatung, Psychologie, Psychotherapie, Medizin, Psychiatrie, Jus u. Wirtschaft. Alle ReferentInnen durchlaufen im Auswahlprozess einen Qualitätsmanagementprozess.

Die Ausbildung der SFU ist als Universitätslehrgang akkreditiert und damit wissenschaftlich ausgewiesen. Sie wird von AQ-Austria überprüft. Neben den fachlichen und praktischen Inhalten der Beratung werden wissenschaftliche Themen angeboten wie z.B. Wissenskul-

turen, Feldforschung, Gesellschafts- und Kulturtheorie, dazu werden im Masterprogramm qualitative und quantitative Forschungsseminare absolviert und eine empirische Masterarbeit erstellt.

Mittlerweile sind in der ARGE Bildungsmanagement/SFU ca. 1930 Masterarbeiten zu unterschiedlichen Gebieten der Beratung erstellt und einsehbar. Einmal im Jahr erscheint ein von der ARGE Bildungsmanagement herausgegebenes Forschungsjournal, in dem ausgezeichnete studentische Arbeiten und Fachartikel zu aktuellen Themen publiziert werden.

**Wie stellt sich in Ihren Augen der Ausbildungsstand der heimischen LSB im internationalen Vergleich dar?**

Zu einer Einschätzung des internationalen Vergleichs kann insofern wenig gesagt werden, als sowohl der Beruf als auch die Ausbildung „Lebens- und Sozialberatung“ in Österreich eine Besonderheit darstellen, zu der es in anderen Ländern keine direkte Entsprechung gibt. Beratung in verschiedener Form und Ausbildungen dazu sind in anderen Ländern natürlich existent und firmieren unter den Begriffen psychologische Beratung, Coaching und Counseling, die oft

nicht zu gesetzlich geschützten Berufsbezeichnungen führen.

In Deutschland gibt es den Beruf des Heilpraktikers, der aber im Vergleich zur Lebens- und Sozialberatung stärker psychotherapeutisch und medizinisch orientiert ist. Mit der österreichischen Gewerbeberechtigung „Lebens- und Sozialberatung“ kann beim deutschen Berufsverband BVPPT (Berufsverband für Beratung, Pädagogik und Psychotherapie) die Mitgliedschaft und die Berechtigung zur Führung der Berufsbezeichnung „Counselor grad., BVPPT“ erworben werden.

**Wie ist das Feedback der Studierenden, welche Benefits haben sie von Ihren Ausbildungen?**

Wir bekommen erfreulicherweise viel positives Feedback von AbsolventInnen, die von unseren Ausbildungen profitieren konnten.

Einige Beispiele:

Doris St., Leiterin von zwei Beratungsstellen: „Vollstens zufrieden, gute Ausbildung, systemische Beratungsmethoden sehr hilfreich für die Praxis anwendbar, aktuelle Fortbildungsangebote zur Vertiefung der Beratungsskills sind wertvoll.“

**„Top-ReferentInnen, Ausbildungsstätte mit hoher Qualität, 100 % zu empfehlen, toll organisierte Verwaltung und Service, besteht jeden Vergleich mit anderen Hochschulen.“**

Katharina H. BEd, MSc,

Katharina H. BEd, MSc, Lehrende an einer Hochschule, Beratungslehrerin, tätig in der Schul-, Unterrichts- und Professionalitätentwicklung: „Top-ReferentInnen, Ausbildungsstätte mit hoher Qualität, 100 % zu empfehlen, toll organisierte Verwaltung und Service,

besteht jeden Vergleich mit anderen Hochschulen.“

Elisabeth G., Praxis für Stress und Schmerzberatung: „High-Level-Ausbildung, habe über die Erwartung hinaus viel gelernt und war positiv überrascht. Die Ausbildung ist fachlich inhaltsreich und vermittelt viele Anstöße zur Persönlichkeitsentwicklung, ermöglicht neue Freundschaften und professionelle Netzwerke. Ich habe meine Praxis nach der Ausbildung neu aufgestellt.“

**Welche Pläne verfolgen Sie in diesem Bereich für die absehbare Zukunft?**

Der Beruf „Lebens- und Sozialberatung“ ist attraktiv und hat nach unserer Einschätzung eine große Zukunft. In unserer säkularisierten Welt müssen viele Entscheidungen (Partner- und Berufswahl, Kindererziehung, Identität und Rolle, Beziehungsprobleme, Sinnfragen, Lebensgestaltung, Umgang mit Verlust und Abschied etc.) von den einzelnen Menschen selbst gelöst werden. Das ist der Preis der Freiheit, die uns manchmal auch überfordern kann. Für den modernen Menschen werden zunehmend Beratungen zur Lösung seiner Lebensfragen alltäglich werden. Mit stetiger Qualitäts-

entwicklung und zunehmender Spezialisierung schreitet die Professionalisierung im Beratungsberuf voran. Die Zukunft der Ausbildung wird in einer stärkeren Fokussierung auf individuelle und soziale Lebensbedürfnisse der ratsuchenden Menschen liegen, d.h. auf Gesundheitsprophylaxe, Lebensstilberatung, Bildungs- und Umweltberatung, auf die Organisation von neuen Formen der Arbeit und des Lebens, auf neue politische und zivile

Solidaritätsstrukturen, auf die Fragen der gerechten Verteilung des Reichtums und der globalen Gerechtigkeit.

# VON ALTEN MEISTERN, GRÜNEN BAUWERKEN UND GESUNDEM ESSEN

**Ein Setting sollte länger anhalten, nachwirken, etwas bewegen für die Zukunft – was Lebensberatung nachhaltig macht.**

VON ANDREA HAUF \*/\*\*

**W**ir, mein Mann und ich, bauen gerade ein Haus. Ökologisch nachhaltig, aus Holz, energetisch so gut es geht unabhängig, altersgerecht und mit regionalen Firmen als Partner. Lebensraum für uns und unsere (fast) erwachsenen Kinder sinnvoll gestaltet auch für die Zukunft – nachhaltig eben. Ja, da ist der Begriff absolut im gewohnten Ausdrucks- und Verständnisbereich. Ebenso beim Einkaufen – also für mich. Denn wenn ich Gemüse kaufen möchte, ist das mitunter ein anstrengendes Unterfangen. Regional soll es sein, am besten unverpackt und noch dazu bezahlbar – Aspekte, welche nicht immer miteinander einhergehen. Egal, in welchem Lebensmittelbereich, ob Gemüse, Fleisch, Brot oder einfach ein paar frische Eier, die Produkte sollen uns gesund ernähren, damit wir nachhaltig was davon haben, nämlich Lebensenergie.

Folglich hat für mich der Begriff ‚nach-haltig‘ immer was mit Zukunft zu tun, denn etwas soll später, also nach jetzt noch anhalten. Da bin ich in der Beratung gar nicht weit weg. Denn auch ein Setting sollte ja noch länger anhalten, nachwirken, etwas bewegen für die Zukunft.

\* **ANDREA HAUF**, Counselor grad. BVPPT Kunst- & Gestaltungstherapie, Grafik-Designerin (FH), Post-Trauma-Counseling (IHP), Koordination IHP – Akademie Faber-Castell (ab 2019), [www.ateliergeplauder.de](http://www.ateliergeplauder.de)

Da kommt vielleicht eine Klientin zu mir und hat ein Thema mit der Arbeit. Natürlich ist das im Jetzt und wahrscheinlich auch geprägt von Vergangenem. Aber wichtig ist die Zukunft, also ihr Ziel: „Wie kann ich es in Zukunft anders machen, damit es mir wieder besser geht?“ Dabei gehen wir gedanklich in die Erinnerung, denn auch diese ist nachhaltig, oftmals zum Verzweifeln hartnäckig und langanhaltend. Immer wieder kommen alte, eingeprägte Muster, immer wieder gehörte Ansagen und Aufträge daher und verbauen, weil im Jetzt gerade nicht mehr gebraucht, der Klientin den Weg. Es ist spannend, miterleben zu dürfen, wie sich Türen öffnen und neue Wege sichtbar werden. Nicht immer sind diese Wege stabil, manchmal werden sie auch wieder verlassen, dann waren sie eben nicht so nachhaltig und die Klientin darf andere finden. Für den Moment waren sie jedenfalls richtig.

## NACHHALTIGKEIT IST KEINE FIXE GRÖSSE

Dabei kommt mir gerade in den Sinn, dass nicht alles immer nachhaltig sein muss, die Klientin verändert sich ja auch. Was gestern gepasst hat, kann heute schon zu eng, zu groß oder zu schwer sein. Eine Beratung ist im Hier und Jetzt, auch wenn wir gedanklich oder systemisch in der Zeit zurückgehen, um eben diese nicht mehr gebrauchten Muster oder alte Verletzungen zu finden, so ist das Ziel des Settings doch in erster Linie das Jetzt und die Zukunft. Egal, ob nah oder fern, Hauptsache das Setting bewirkt bei der Klientin etwas Positives und das ist dann immer nachhaltig, egal, ob für die nächsten zwei Stunden oder ein Meilenstein für die nächsten 20 Jahre. Wenn ich dann nach ein paar Wochen bei der Klientin nachfrage, wie es ihr geht und sie mich verdattert fragt, warum ich anrufe, weil da doch gar nichts Dramatisches war, dann hat sie sicher nachhaltig an sich und ihrem Thema gearbeitet. Natürlich nicht bewusst, denn sonst wäre es ja klar. Eher unbewusst mit diesem kleinen Mosaiksteinchen aus

dem Setting oder der geöffneten Tür, durch die sie dann ging. Oder durch die Erlaubnis, die sie sich gegeben hat und die an ihrem Kühlschrank hängt. Für mich als Beraterin ist das immens nachhaltig, ein großer Erfolg, der mich glücklich macht.

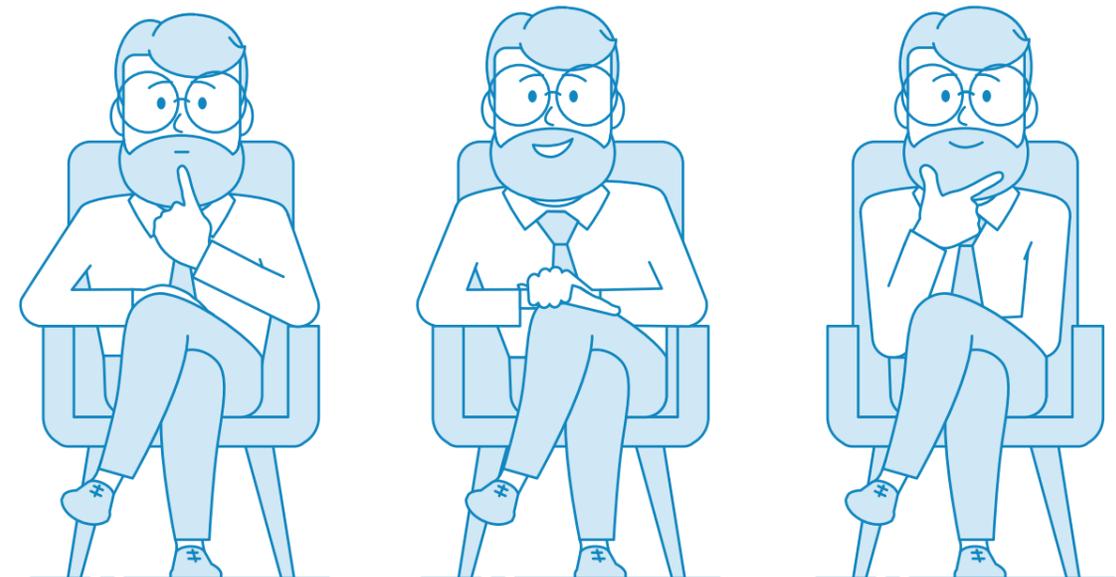
Apropos glücklich, ich darf mit Kunst arbeiten, das macht mich auch sehr glücklich. Art-Therapie, das ist ja alles: alte Musik, neue Kunst, Alte Meister, moderne Musik, Bilder, Skulpturen, Objekte, Bücher, einfach alles, das mir persönlich Spaß macht. Dabei war das vielleicht bei einem Alten Meister gar nicht so, da er in einer Zeit lebte, als die Kunst noch leidenschaftslose Darstellung von Adligen war. Und doch hat er uns etwas gegeben. Ein Bild. Ein Ding. Etwas, das wir sehen und fühlen können. Ein Bauwerk, in das wir hineingehen können und welches wir als Raum spüren dürfen. Genauso wie meine Klientin, die ihr Symbol aus Ton oder ihr Bild mit nach Hause nimmt. Besonders interessant ist für mich, diese beiden Bereiche miteinander zu verbinden. In einer Ausstellung Kunst ansehen, fühlen und von diesem Künstler bzw. dessen Kunst ein Stück für sich selbst (mit)nehmen, um daraus weiterzugestalten. So wie im Setting, wenn wir das Tonobjekt in den Raum stellen und spüren, was da gerade los ist, wenn ein Bild vor uns an der Staffelei steht und Energie oder irgendetwas davon ausgeht. Da sind unsichtbare Kräfte, die über dieses Kunstwerk etwas mit uns machen. Mit meiner Klientin bestimmt was anderes als mit mir, denn wir haben ja beide eine andere Geschichte. Im Setting geht's natürlich um die Klientin und diese darf ihre Gefühle und Geschichten erzählen. Es ist wunderbar und einfach, da ja das Bild oder das Objekt da ist. Wir können immer wieder draufschauen, das kann in die

Hand genommen werden und umgedreht oder hingelegt werden – also sehr nachhaltig für den Prozess des Settings. Und – und das ist das Wichtigste – es kann verändert werden. Es ist also beides zugleich: ein Objekt, das etwas gibt, weil es so ist, wie es ist, und ein Objekt, das die Veränderung und den Prozess direkt parallel mitmacht. Es kann abgeschnitten, zerknüllt, weggeworfen, erweitert oder sonst was werden und ist immer für uns da.

Da kommt mir noch ein Gedanke hinzu, nämlich auch für mich als Beraterin ist Beratung nachhaltig. Ja, das ist toll. Ich wohne in der Zukunft in einem modernen Haus, esse gesund und mache Lebensberatung – alles nachhaltig. Und dazu auch wieder veränderbar, denn das muss ja nicht so bleiben. Ich habe immer wieder die Möglichkeit, etwas zu verändern – das macht mich frei. Die Entscheidung zu treffen, was ich heute will und gut finde, muss morgen nicht passen, was ich heute als modern und fortschrittlich finde, kann in einem Jahr alt sein, was heute für mich das Beste ist, darf übermorgen was anderes sein. Also nicht alles muss für mich nachhaltig sein. Ich darf mir das so nehmen, wie ich es brauche. Und meine Klientinnen und Klienten dürfen davon profitieren, dass die Methoden der Kunst- und Gestaltungstherapie beides zulassen. Behalten, was wir brauchen, weglassen, was wir nicht mehr brauchen – das ist nachhaltige Lebensberatung.

\*\* Dieser Aufsatz wurde übernommen aus: Counseling Journal für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie, der Verbandszeitschrift des BVPPT, 19, Juni 2020.

**Hinweis:** Zur leichteren Lesbarkeit im österreichischen Raum wurden die Begriffe „Counselor“ bzw. „Counseling“ durch „Berater“/„Beraterin“ bzw. „Beratung“ ersetzt.



# SELBSTPOSITIONIERUNG IN DER BERATUNG

## Über Sinn und Unsinn der konsequenten Selbstzurücknahme als Berater bzw. Beraterin.

VON DENNIS SAWATZKI \*/\*\*

Die Aufgabe als Berater\*in besteht darin, den Klient\*innen einen geschützten Raum und damit Gelegenheit zu bieten, an ihren Themen und Anliegen zu arbeiten. Dabei bringt er/sie sich impuls- und strukturgebend ein, um den Klient\*innen die nötige Sicherheit und Orientierung zu bieten. Gleichmaßen gilt es als essenzieller Bestandteil der Beratung, sich die Probleme der Klienten nicht zu eigen zu machen und sich – insbesondere im Falle eigener Feldkompetenz – nicht verführen zu lassen, selbst die Lösungen entwickeln zu wollen und klassische Ratschläge anzubieten. Auch etwaiger Projektionen und Übertragungseffekte sollten wir uns als Berater\*in gewahr sein, damit wir nicht unsere eigene Biografie, unsere eigenen Muster und Themen mit denen unserer Klient\*innen verwechseln oder vermengen.

### ABSTINENZ VERSUS ABSENZ

Der Berater bzw. die Beraterin sollte also die Haltung mitbringen, sich selbst zugunsten der Klienten zurückzunehmen, um ihnen als Impulsgeber, Prozessbegleiter, Spiegel und Resonanzkörper zur Verfügung zu stehen – und zwar immer dann und immer so, wenn und wie es

\* **DENNIS SAWATZKI**, Jahrgang 1983, Counselor grad. BVPPT, Greentrainer für kooperatives Lehren, Lernen und Leiten, Supervisor (DGSv), wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Uni Kassel (Institut für Psychologie), Doktorand an der Uni Erfurt (erziehungswissenschaftliche Fakultät), Buchautor bei Beltz, Auer, Persen u.a., Geschäftsführer der Reflection Akademie in Bochum, Geschäftsführer der IQES Schulentwicklungs GmbH, Moderator für Lehrerfortbildungen, Dozentenworkshops und Train-the-Trainer-Qualifizierungen

für die Beratung angemessen ist. Es geht nicht darum, sich als Berater\*in zu profilieren, seine Fachkompetenz unter Beweis zu stellen oder dem Klienten Musterlösungen zu präsentieren. Ich halte professionelle Abstinenz für grundsätzlich angebracht, da sie uns Beratern dabei hilft, die Grenzen zwischen informeller und professioneller Beratung klarer zu markieren und uns unsere Rolle deutlicher vor Augen zu führen. Eine konsequente, bedingungs- und ausnahmslose Selbstzurücknahme des Beraters bzw. der Beraterin hingegen bezeichne ich als „Absenz“ – und lehne sie ab, da sie mir zu dogmatisch erscheint und zu sehr nach den vielen unsäglichen, bis heute ausgetragenen Grabenkämpfen zwischen verschiedenen therapeutischen und beraterischen Schulen riecht. Abstinenz meint die Zurückhaltung, Absenz die Abwesenheit des Beraters. Für diesen Unterschied möchte der nachfolgende Artikel sensibilisieren.

### 1. VOM ANGEMESSENEN MASS PROFESSIONELLER ABSTINENZ

Eine Klientin möchte sich beruflich umorientieren. Sie hat jahrelang (und recht erfolgreich) für ein Wirtschaftsunternehmen gearbeitet, das vor allem auf Wachstum und Gewinnmaximierung ausgerichtet war. Der permanent gestiegene Druck und die gleichzeitig natürlichen Wachstumsgrenzen des Marktes haben sie so sehr in eine Stressspirale und ein Defiziterleben manövriert, bis ihr dies letztlich mit einem mehrmonatigen Burnout quittiert wurde. Um anschließend nicht wieder in das Hamsterrad einzusteigen, entschließt sie sich für einen Neuanfang und begibt sich auf die Suche nach ihrer Berufung. Im Rahmen unserer gemeinsamen Arbeit an ihrem Anliegen treten verschiedenste Fragen auf, die nicht gleich eine Beantwortung finden. Die Klientin ist ungeduldig, da sie ohnehin den Eindruck hat, die Hälfte ihres Lebens vergeudet zu haben. Sie sehnt

sich nach schnellen Antworten auf weitreichende Fragen und ist sich dieses Paradoxons durchaus bewusst. Das macht es für sie jedoch nicht einfacher.

### EIGENE ERFAHRUNGSWERTE

In dieser Situation geht es darum, der Klientin möglichst rasch Anhaltspunkte anzubieten, mit denen sie weiterarbeiten kann, damit sie das Gefühl hat, vorwärtszukommen. Zugleich kann es jedoch nicht darum gehen, irgendwelche Schnellschusslösungen zu produzieren und Scheinantworten zu entwickeln, die kurzfristig zwar befriedigend wirken mögen, doch nicht von nachhaltiger Dauer sein können. Und schließlich soll die Klientin ja selbst dazu angeregt und darin unterstützt werden, Lösungsansätze für ihre Situation zu entwickeln. Es bietet sich sehr wohl an, eigene Erfahrungswerte in das Setting einzubringen oder Aspekte aus der eigenen Biografie. Dies können Positiv- wie Negativbei-



spiele und damit der Klientin Anregung und Mahnung zugleich sein. Wichtig ist hierbei jedoch, dass stets der Charakter der Analogie gewahrt bleibt. Das bedeutet, dass es niemals um eine Eins-zu-eins-Übertragung geht und demzufolge die Klientin auch nicht einfach das dargebotene Beispiel für ihre Situation blindlings übernehmen kann. Es geht vielmehr darum, Ähnlichkeiten, Gemeinsamkeiten, Parallelen zu identifizieren und somit den eigenen Handlungshorizont zu erweitern, die Denk- und Verhaltensmuster zu flexibilisieren oder die Situation aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und gegebenenfalls neu zu bewerten.

Insofern kann die Analogie, die Metapher, die anekdotische Episode durchaus nützlich und hilfreich sein, um der Klientin neue Denkrichtungen zu eröffnen. Die Übertragung auf die eigene Situation muss jedoch unbedingt von ihr selbst geleistet werden. Auch recht persönliche Beispiele des Beraters bzw. der Beraterin sind aus meiner Sicht nicht als Dogma und Tabu kategorisch abzulehnen. Denn diese repräsentieren uns als Mensch und verdeutlichen, dass auch wir mit ähnlichen Themen, Fragen, Sorgen und Problemen umzugehen haben. Hierdurch präsentieren wir uns sehr viel nahbarer und somit zugleich vertrauenswürdiger, als wenn wir unsere eigenen Erfahrungen – in der Angst, sie könnten verkürzt als Ratschlag gedeutet werden – konsequent aus dem Beratungssetting ausklammern.

#### BERATUNG ALS BEZIEHUNG

Eine Beratung ist eine soziale Interaktion zwischen zwei Menschen, die verschiedene Rollen einnehmen und sich damit in ihrem kommunikativen Verhalten voneinander unterscheiden. Sie sind damit jedoch immer noch

zwei Menschen. Und jede Beratung ist stets eine Beziehung zwischen diesen beiden Menschen. Dabei ist es der Beziehungsgestaltung durchaus dienlich, wenn wir uns in angemessenem Maße nicht nur mit unserer Kompetenz, sondern auch mit unserer Persönlichkeit einbringen. Die Frage, wie sehr wir dies tun sollten, lässt sich in der Theorie sehr leicht beantworten: so weit es dem Klienten hilft und dem Prozess dient! Und damit ist auch dies eine Frage der Dosis, des Zeitpunktes und des Fingerspitzengefühls, wann wir persönliche Erfahrungen einfließen lassen, wann wir ein analoges Beispiel anbringen und wann nicht. Genau hierin zeigt sich meines Erachtens eine wesentliche Berater\*innen-Kompetenz und ein professioneller Umgang mit professioneller Abstinenz: dass ich nicht immer dann eine eigene Analogie ins Feld führe, wenn sie mir gerade einfällt, sondern nur dann, wenn sie aus guten Gründen gewinnbringend erscheint. Dass ich demgegenüber aber auch nicht per se auf jedwede Analogie verzichte, nur weil ich einmal gelernt habe, dass dies dem Berater verboten sei. Denn das wiederum riecht dann doch ganz stark nach Absenz.

#### 2. ZU DEN MÖGLICHKEITEN, SICH EINZUBRINGEN

Im ersten Teil dieses Artikels wurde die Frage beantwortet, ob ich mich mit meinem eigenen Erfahrungswissen und meiner Feldkompetenz in den Beratungsprozess einbringen darf. Bleibt nun noch zu klären, wie dies am sinnvollsten ist. Es gibt ganz sicher einige Grundsätze, die wir als Berater\*in im Hinterkopf haben sollten. Denn der schmale Grat zwischen Ratschlag, Handlungsempfehlung und analogem Beispiel kann mitunter ein ganz schöner Balanceakt sein. Daher unternimmt die folgende Gegenüberstellung den Versuch, hierüber zumindest einige Anhaltspunkte zu liefern:

Anweisung/Ratschlag	Empfehlung/Hinweis	Beispiel/Analogie
präskriptiv (vorschreibend-bewertend)	normativ (bewertend)	deskriptiv (beschreibend)
Imperativ	Konjunktiv	Indikativ
Vorschlag	Idee	Assoziation
„du“-Botschaften	„du“-Botschaften oder „man“-Aussagen	Ich-Botschaften
Pauschalisierung	Generalisierung	Einzelfall
Ausruf (!)	Aussage (.)	Aussage (.) oder Frage (?)
asymmetrisch (superiore oder inferiore Person)		symmetrisch (Augenhöhe)
Zukunft		Vergangenheit
verbindlich	eher verbindlich	unverbindlich
müssen/sollen	müssten/sollten	haben/sein
tun/werden	können/dürfen	

Der elementare Unterschied besteht darin, wer die Bewertung vornimmt. In Spalte 1 liegt die Bewertung eindeutig beim Berater, in Spalte 2 steckt zumindest eine normative Implikatur. Spalte 3 hingegen bleibt auf einer deskriptiven Ebene und überlässt die Bewertung des Beispiels, der Analogie oder der Anekdote dem Empfänger – womit die Autonomie des Klienten gewahrt bleibt und die Verantwortung für den Prozess in seiner Hand liegt.

Insgesamt lässt sich feststellen, dass die Schlagworte der rechten Spalte (beschreibend/wertneutral, assoziativ, hierarchiefrei/symmetrisch, unverbindlich) sehr viel besser zur Berater\*innenhaltung passen als die in der linken. Allerdings entsprechen die Schlagworte der linken und der mittleren Spalte oftmals sehr viel mehr der Erwartungshaltung unserer Klient\*innen („Sagen Sie mir, was ich tun soll.“). Dieser Wunsch entspringt jedoch der vorherrschenden Unsicherheit des Klienten, seiner Entscheidungsunfreudigkeit oder der unklaren Verantwortlichkeiten im Beratungssetting. Das Bedürfnis dahinter zielt in erster Linie auf Orientierung ab. Und diese wiederum können wir unseren Klienten auch über ein analoges Beispiel liefern.

#### VERHALTENSÄNDERUNG DURCH ERFAHRUNGEN

Beispiele sind Modelle und Modelle sind Orientierungspunkte. Lernen bedeutet nicht nur Wissenserweiterung, sondern immer auch Verhaltensänderung. Diese Veränderung des Verhaltens und mitunter auch des Erlebens und Bewertens erfolgt aufgrund individueller Erfahrungen. Das Gute daran: Es müssen nicht immer unsere eigenen Erfahrungen sein! Im Sinne des Modelllernens (Albert Bandura) verändern wir unser Verhalten auch durch vorgelebte oder tradierte Beispiele. Natürlich ist die Selbsterfahrung immer sehr viel wirkmächtiger, doch ist der Wunsch zur Veränderung beim Klienten nur groß genug, so „reicht“ zuweilen schon das externe Beispiel.

Zurück zur eingangs beschriebenen Klientin: Da sie mit ihrer Suche noch recht konzeptlos unterwegs ist und sie nach Vision, Ziel, Berufsfeld, Produkt und Nische zugleich sucht, arbeiten wir immer wieder mit Analogien.

→ **Als Ausgangspunkt der Suche:** Ich hatte mal einen Klienten, der befand sich in einer ganz ähnlichen Situation wie du. Ihm hat es geholfen, sich zunächst mit seinen grundlegenden handlungsleitenden Werten im Leben auseinanderzusetzen. Daraus ließen sich dann leichter bestimmte Richtungen ableiten und andere Richtungen ausschließen.

→ **Zur Entwicklung einer Vision:** Ich hab mir in meiner eigenen damaligen Gründungsphase jeden Abend meine Vision in einem Satz aufgeschrieben. Manchmal fiel mir das ganz leicht, manchmal hab ich dafür bestimmt zwanzig Minuten gebraucht. Das Spannende daran war, dass sich meine Formulierungen teilweise gar nicht so sehr voneinander unterschieden. Dennoch veränderten sich Nuancen – und damit wurde mein Fokus schärfer und zugleich konnte ich mich immer besser mit dieser Vision identifizieren, weil ich sie mehr verinnerlicht hatte. Und dadurch konnte ich sie dann auch besser nach außen kommunizieren und selbstbewusster vertreten.

→ **Zu den Alleinstellungsmerkmalen:** Du suchst nach einer Nische, auch wenn das vielleicht erst der über- oder überübernächste Schritt ist. Letztlich gibt es ja auch ein Dutzend unterschiedlicher Supermarkketten, die im Endeffekt doch auch nur alle Lebensmittel verkaufen. Die Unterschiede liegen vielmehr im Detail wie zum Beispiel im Sortiment, in der Einrichtung der Filialen oder dem Preis-Leistungs-Verhältnis. Und die haben bestimmt auch nicht mit ihrer ersten Filiale gleich umgesetzt, wofür sie heute stehen.

Die Beispiele und Analogien helfen der Klientin, sich selbst zu positionieren. Wie möchte sie bestimmte Fragen für sich klären? Und welche Möglichkeiten stehen ihr hierfür zur Verfügung?

Bei so großen, weitreichenden Fragen wie der nach der eigenen Berufung müssen wir immer davon ausgehen, dass sie viele verschiedene Ebenen berühren und dass die Suche einem iterativen Prozess entspricht. Analoge Beispiele können dabei helfen, einen Rahmen abzustechen und sich zielgerichtet der Antwort zu nähern. Wenn wir hierbei insbesondere die sprachlichen Aspekte berücksichtigen (siehe Tabelle), bleiben wir unserer Haltung und Rolle als Berater bzw. Beraterin treu und wahren die so wichtige Grenze zwischen Beratung und Ratschlag. Denn dafür müssen wir nicht mit Abwesenheit glänzen – ein angemessenes Maß zwischen eigener Erfahrungskompetenz und Zurückhaltung genügt.

\*\* Dieser Aufsatz wurde übernommen aus: Counseling Journal für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie, der Verbandszeitschrift des BVPP, 18, Oktober 2019.

**Hinweis:** Zur leichteren Lesbarkeit im österreichischen Raum wurden die Begriffe „Counselor“ bzw. „Counseling“ durch „Berater“/„Beraterin“ bzw. „Beratung“ ersetzt.

# GESCHLECHTSTYPISCHE KRISENBEWÄLTIGUNG IN DER BERATUNG BEWUSST WAHRNEHMEN UND AUFFANGEN

Unterscheidungen zwischen den Geschlechtern sind sowohl in gesellschaftlichen Debatten als auch im wissenschaftlichen Kontext ein stets präsent und brisantes Thema.

VON ALINA ESCH \*/\*\*

**A**uch in der Beratung kann die Perspektive auf eine geschlechtliche Prägung der Klient\*innen eine türöffnende Wirkung haben. Hierbei können, mit Fokus auf Krisenereignisse, unterschiedliche Bewältigungsmuster betrachtet und darauf aufbauend geschlechtssensible Hilfestellungen entwickelt werden.

In diesem Artikel soll es darum gehen darzustellen, wie sich in Krisensituationen geschlechtstypische Muster aufzeigen können und inwiefern mit diesen in der Beratung umgegangen werden kann.

## GESCHLECHTSTYPISCH

Wenn von „geschlechtstypisch“ gesprochen wird, so ist damit Verhalten gemeint, welches mehrheitlich bei Zugehörigen eines Geschlechtes wahrgenommen werden kann. Inwiefern sich die Geschlechter unterscheiden und woher solche Unterscheidungen kommen können, ist ein breit diskutiertes und erforschtes Thema und würde den Rahmen dieses Beitrages sprengen.



Es wird angenommen, dass Zweigeschlechtlichkeit kulturell und nicht biologisch begründet ist. In einer sozialen Realität werden Menschen weiblich oder männlich sozialisiert und geprägt.

Dennoch ist eine Positionierung innerhalb dieses Spektrums wichtig, um den Hintergrund für den Blick auf Geschlechtertypiken verständlich zu machen. Aus dieser Perspektive sind wahrnehmbare Unterschiede zwischen den Geschlechtern, besonders im Verhalten und der Ausdrucksweise, vornehmlich durch soziale Strukturen erlernt, tradiert und gefestigt und nicht biologisch festgelegt. Es wird ebenfalls angenommen, dass Zweigeschlechtlichkeit kulturell und nicht biologisch begründet ist. In einer sozialen Realität werden

## Unterscheidungen zwischen den Geschlechtern liegen im Umgang mit einer Krisensituation, nicht etwa in dem Ausmaß der Betroffenheit. Sie bauen auf tief integrierten Glaubenssätzen auf und dienen als Schutzmechanismus, wenn keine andere Ressource mehr greift.

Menschen weiblich oder männlich sozialisiert und geprägt. Von dieser konstruierten heteronormativen Kategorisierung wird hier ausgegangen. Innerhalb der Gesellschaft werden Menschen somit durch normative Strukturen wie Erwartungen, Leitbilder und Stereotype in ihrem Handeln geschlechtstypisch beeinflusst. Vor diesem Hintergrund gelten in einer Gesellschaft oft bestimmte rollengebundene Regeln, welche im Verlauf der Biografie auf unterschiedlichste Art und Weise integriert werden.

### AUTOMATISIERTE MUSTER

In einer krisenhaften Situation geraten Menschen aus dem Gleichgewicht und bisher erfolgreiche Strategien der Bewältigung reichen oft nicht mehr aus. Nun ist es möglich, dass ursprünglich und unbewusst erlernte geschlechtstypische Muster aufbrechen und hervortreten. Dies sind automatisierte Muster, welche in dieser Situation Sicherheit vermitteln und eine Form von Lösung darstellen, um die eigene Handlungsfähigkeit wiederzuerlangen.

Alle Menschen haben sich in ihrer Biografie durch erlerntes und verwehrt Verhalten Ressourcen angeeignet, welche sich im Verhalten in der Krisensituation zeigen. Damit wird deutlich, dass Menschen keinesfalls bestimmte Bewältigungsmuster besitzen oder grundsätzlich Krisen nur auf eine Art bewältigen können,

sondern ihnen im Laufe des Entwicklungsprozesses alternative Möglichkeiten und Zugänge verwehrt wurden.

Durch Austausch mit dem nahen Umfeld, Sport oder anderen Ressourcen können viele die entstandene Hilflosigkeit der Situation überwinden. Die hier vorgestellte Perspektive ist an jene Menschen adressiert, welche nicht die Möglichkeit erlernt haben, ihre Hilflosigkeit zu thematisieren. Dadurch sucht sich der Druck der Situation andere, automatisierte Wege, wieder in Handlungsfähigkeit zu kommen und die eigene Hilflosigkeit kann durch geschlechtstypisch geprägte Bewältigungsformen verschleiert zum Vorschein treten.

### ORIENTIERUNG NACH AUSSEN

Werden die Unterscheidungen von männlich und weiblich sozialisierten Menschen betrachtet, so lassen sich tendenziell folgende Bewältigungsmuster als erlernte und unterbewusst wirkende Reaktion auf Krisensituationen beschreiben: Männlich konnotierte Bewältigungsmechanismen können in der Literatur mit Attributen wie Externalisierung, Kontrolle oder Rationalität beschrieben werden. Die Biografien sind häufig durch die Verwehrung des Kontaktes zu den eigenen Gefühlen gekennzeichnet. Es entsteht ein Druck, Hilflosigkeit nach außen abzuspalten und nicht an sich heranzulassen. Prägend ist hier die Orientierung nach außen. Entsprechend den gesellschaftlichen Erwartungen werden häufig dominante Verhaltensweisen erlebt. Auch mit dem Blick auf Extreme, z.B. Straftaten, überwiegen hier Delikte, welche mit Gewalt nach außen oder gegen andere verbunden sind.

Das weiblich konnotierte Bewältigungsschemata kann durch einen hohen Bezug zu anderen und damit verbundener Zurücknahme des Selbst und eigener Schuldzuweisung charakterisiert werden. Im biografischen Verlauf wurde die Fähigkeit des Verhaltens nach außen häufig abgesprochen. Daher ist der Weg des Ausdrucks nach außen durch Sanktionierung verschlossen. Demnach ist der Mechanismus hier durch Bewältigung nach innen gekennzeichnet. Der Umgang mit Aggression gilt in diesem Zusammenhang eher als selbstdestruktiv, indirekt gegen andere oder ist mit Ausbrüchen nach innen verbunden. Dementsprechend können Extreme dieses Bewältigungsmusters in autoaggressiven Verhaltensweisen wie Essstörungen oder Medikamentenmissbrauch überwiegend bei weiblich sozialisierten Menschen festgestellt werden.

### UNTERSCHIEDLICHER UMGANG

Damit ist festzuhalten: Unterscheidungen zwischen den Geschlechtern liegen im Umgang mit einer Krisen-

situation, nicht etwa in dem Ausmaß der Betroffenheit. Sie bauen auf tief integrierten Glaubenssätzen auf und dienen als Schutzmechanismus, wenn keine andere Ressource mehr greift.

Wird nun auf das Beratungs-Setting geschaut, so kann festgehalten werden, dass kritische Lebenssituationen oftmals Teil von Beratungsprozessen sind. Im Hinblick auf eine subjektiv verbesserte Lebenslage kann die Beratung als Ressource unterstützend wirken. Dies kann ebenfalls in Bezug auf geschlechtssensible Bewältigungsmechanismen wirken, indem das Handlungsrepertoire erweitert und Kompetenzen gestärkt werden. Im besten Fall so, dass diese für die künftigen Bewältigungssituationen Bestand haben. Dabei gilt, je verdeckter geschlechtstypische Merkmale wirken, „desto notwendiger wird es, das Wissen über diese tiefer liegenden Geschlechterdynamiken in (...) Intervention eingehen zu lassen.“ (Böhnisch/Funk 2002, S. 113) Somit kann herausgearbeitet werden, dass Menschen zu geschlechtstypischem Verhalten sozialisiert wurden und damit Begrenzungen erleben können, welche sie daran hindert, ihr volles Potenzial zu leben. Durch sensibilisierte Fragen und reflektierende Methoden werden die Befindlichkeiten hinter womöglich geschlechtstypischen Ausdrucksweisen adressiert und die Bewältigungsherausforderung der Person anerkannt.

### ZWÄNGE ERKENNEN

Neben ressourcenorientierter Grundhaltung und respektvollem Umgang kann eine vertraute Umgebung Raum dafür bieten, das Verhalten zu reflektieren und dahinterliegende Bedürfnisse aufzuarbeiten. Neben Haltungen können auch Methoden wie das Reframing oder funktionale Äquivalente Chancen des Perspektivwechsels bieten. Kann in der Arbeit eine gewisse Distanz zu den eigenen rollengebundenen Erwartungshaltungen geschaffen werden, so wird die tatsächliche Gebundenheit an diese erst deutlich. Die Zwänge, welche hinter den gelernten Rollenerwartungen in Bewältigungsverhalten stecken, können durch reflexive Vorgänge erkannt und aktiv infrage gestellt werden.

### ALTERNATIVE WEGE

Um stereotypen Zuschreibungen entgegenzuwirken, soll noch einmal verdeutlicht werden, wo der Fokus der geschlechtssensiblen Arbeit in Krisensituationen liegt. Es geht folglich nicht darum zu glauben, dass weiblich oder männlich sozialisierte Menschen jeweils „so sind“ und nur diesen Weg der Bewältigung gehen können. Sondern darum, durch geschlechtssensible und reflektierte Perspektiven alternative Wege zu öffnen und Ressourcen sowie Handlungs- und Bewältigungsoptionen im Umgang mit Krisensituationen zu erwei-

tern. Hierfür ist es hilfreich, das gezeigte Verhalten vor dem Hintergrund biografisch erworbener Bewältigungsmechanismen zu verstehen. Auf diese Weise können durch das Verhalten verdeckte Befindlichkeiten gemeinsam erkannt und reflektiert werden. Dies eröffnet die Möglichkeit, einen neuen Zugang zum eigenen Verhalten zu entdecken und mit erlebten Dynamiken bewusst umzugehen.

\*\* Dieser Aufsatz wurde übernommen aus: Counseling Journal für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie, der Verbandszeitschrift des BVPPPT, 20, Dezember 2020.

**Hinweis:** Zur leichteren Lesbarkeit im österreichischen Raum wurden die Begriffe „Counselor“ bzw. „Counseling“ durch „Berater“/„Beraterin“ bzw. „Beratung“ ersetzt.

\* ALINA ESCH, Jg. 1997, Sozialarbeiterin (B.A.), in Ausbildung zum Counselor grad. BVPPPT, Gestalt & Orientierungsanalyse.



## Literatur:

- » Becker-Schmidt, R.; Knapp, G.: Geschlechtertrennung – Geschlechterdifferenz. Suchbewegungen sozialen Lernens. Bonn: Verl. Neue Gesellschaft. 1987. S. 150.
- » Böhnisch, L.: Der Weg zum sozialpädagogischen und sozialisationstheoretischen Konzept Lebensbewältigung. In: Litau, J.; Walther, A.; Warth, A.; Wey, S. (Hrsg.): Theorie und Forschung zur Lebensbewältigung. Methodologische Vergewisserungen und empirische Befunde. Weinheim Basel: Beltz Juventa. 2016. S. 18–38.
- » Böhnisch, L.: Lebensbewältigung. Ein Konzept für die Soziale Arbeit. Weinheim Basel: Beltz Juventa. 2019. S. 38–47.
- » Böhnisch, L.; Funk, H.: Soziale Arbeit und Geschlecht. Theoretische und praktische Orientierungen. Weinheim und München: Juventa-Verl. 2002. S. 113–128.
- » Hagemann-White, C.: Wir werden nicht zweigeschlechtlich geboren ... In: Hagemann-White, C.; Rerrich, M. (Hrsg.): FrauenMännerBilder. Männer und Männlichkeit in der feministischen Diskussion. Bielefeld: AJZ-Verl. 1988. S. 224–235.
- » Voigt-Kehlenbeck, C.: Flankieren und Begleiten. Geschlechterreflexive Perspektiven in einer diversitätsbewussten Sozialarbeit. Wiesbaden: VS, Verl. für Sozialwiss. 2008. S. 138.

# Im Frauen Tower

**Weibliche Beraterinnen arbeiten mit Frauen. Völlig normal und alltäglich. Alltäglich schon allein unter statistischen Gesichtspunkten. Und normal sicher auch. Aber ist es auch wirklich gut?**

VON IRENE TREUTLEIN \*/\*\*

**U**m das genau zu betrachten, möchte ich mit euch einen ungewöhnlichen Aussichtsturm besteigen, den Frauentower. Für den guten Rundumblick. Ein Turm versinnbildlicht den höheren Standpunkt und die Verbindung von Himmel und Erde. Wir kennen ihn aus Dornröschen und Rapunzel. Vom Elfenbeinturm, Turmbau zu Babel oder aus „Herr der Ringe“ als Turm Barad-dûr mit dem furchterregenden Auge. Wir hingegen werden mit einem liebenden, aber durchaus kritischen Blick auf das Thema: „Frau als Beraterin in der Arbeit mit Frauen“ schauen. Steigen wir also auf den Turm und schaffen wir uns einen ersten Überblick.

Eine Frau berät eine Frau. Das macht Sinn. Eine Frau kann sich in die Belange einer Frau und in spezifisch weibliche Themen gut einfühlen und sie natürlich darin unterstützen. Natürlich? Sind wir Frauen wirklich „natürlich“ die besten Beraterinnen für Frauen? Besser als ein Mann? Kann sein – aber nicht immer und schon gleich gar nicht „natürlich“. Frauen sind Menschen, so weit die logische und triviale Feststellung. Aber Frauen sind andere Menschen, das „andere Geschlecht“ wie es Simone de Beauvoir schon 1948 in ihrem gleichnamigen Buch feststellte. Das heißt, unsere Körperlichkeit, unsere Sozialisation, unsere Geschichte und unsere gesellschaftliche Stellung sind anders.

## WEIBLICHE WELTEN

Leben wir Frauen also in einer „Anderswelt“? Und was wäre dann die „eigentliche“ Welt? „Natürlich“ die männliche. Es gibt demnach ein „Eigentliches“ und ein „Anderes“. Jedoch existieren diese beiden Welten nicht getrennt voneinander, sondern sind bis in unsere intimsten Bereiche miteinander verflochten. Natürlich, und das meine ich im eigentlichen Wortsinne, leben wir alle in einer Welt. In die „Anderswelt“ wurden wir Frauen im Laufe der letzten 3000 Jahre nur konsequent verbannt. Das „Anderssein“ ist gegeben durch unsere andere Leiblichkeit und deren Potenzial. Die damit verknüpften Erfahrungen und die daraus resultierenden unterschiedlichen Sichtweisen wurden und werden als weniger wert oder gar minderwertig erachtet. Dazu kommt ein anerzogenes „Anderssein“. Folglich entstehen abstruse Verschränkungen der Botschaften in uns selbst. So werden wir eigentlich als starkes Geschlecht geboren: Wir sind widerstandsfähiger, weniger krank, können gebären, werden älter etc. Aber wir werden dann als das vermeintlich „schwache Geschlecht“ erzogen und sozialisiert. Oft ist das in unserem inneren und äußeren Erleben nicht gut vereinbar und führt zu Kummer und Orientierungslosigkeit. Dieses gemeinsame Erleben und Leben in der „Anderswelt“ macht uns Frauen füreinander zu grandiosen Expertinnen, aber eventuell auch grandios blind. Blind gegenüber vermeintlich „natürlichen“ Blickwinkeln. Treten wir doch mal an das Turmgeländer für einen kurzen Rückblick.

## RÜCKBLICK

Schon seit sehr langer Zeit wurden und werden wir Frauen mehr oder weniger als Mädchen geboren und erzogen. Auch wenn wir Papas liebstes Töchterchen waren und zur Technik und Naturwissenschaft angehalten wurden, so war das auch nur als Antithese wirksam. Unterschiedliche Rollenbilder und geschlechtliche Heimat wirken, wie wir allzu gut wissen, von Anfang an. Mitsamt ihren Fallstricken, Widersprüchen und Zuschreibungen. Doch wie sind wir Frauen wirklich? Das ist eine der Schlüsselfragen unserer Zeit. Gerade jetzt, in Zeiten der Unsicherheit und Angst, wo einer-

seits viele alte Strukturen wegbrechen, aber sich andererseits auch verfestigen, sind wir oftmals verunsichert und fragen uns nach unserer Identität, nach unserer Weiblichkeit, unserer Gestaltungskraft und Zukunft. Es zeigt sich mehr und mehr: Die „Anderswelt“ ist nicht unsere Heimat. Es ist nicht das gelobte Land, darin können wir nicht wachsen und aufblühen. Und eine Emigration in die „eigentliche Welt“, die der Männer, bringt uns auch nicht weiter. Dort sind ja nicht einmal die Männer erfüllt und glücklich. Was haben wir dann dort zu finden? Es bleibt also nichts anderes übrig, wir müssen uns auf den Weg machen und Neuland betreten. Doch wie finden wir das und wie kann das gehen? Dafür lehnen wir uns etwas über das Turmgeländer und wagen einen Tiefenblick.

#### TIEFENBLICK

Die „Anderswelt“ ist und war kein Paradies. Es wimmelt vor Verletzungen, Vorurteilen und Verurteilungen. Scham, Ohnmacht, Schuld, Tabus bilden gerade in der weiblichen „Anderswelt“ tiefe Abgründe. Wir finden sie unterschwellig fast bei jeder Frau. Die unterschiedlichsten Lesarten für Töchter und Mütter sprechen hier

eine klare Sprache: Glucken, Zicken, Karrierefrauen, Weibchen, Emanzen, Milfs, Zimmerliesen, Tussis, Kampflieben, Rabenmütter, Prinzesschen, Bitches etc. Demzufolge ist diese „Anderswelt“ für uns nur bedingt identitätsstiftend. Sie hat ihr Bezugssystem in der männlichen, „eigentlichen“ Welt. Eine kürzlich weltweite Befragung der UN zeigt, dass neun von zehn Menschen denken, Frauen seien weniger wert als Männer. Auch bei uns in Deutschland liegt der Prozentsatz immerhin bei 65 %. Auch bei uns haben die großen Religionen einen männlichen Hauptgott, wenig geeignet für Frauen sich zu identifizieren. Auch bei uns kommen Frauen kaum in „unserer“ Geschichte vor. In der Schule wird His-Story gelehrt und nicht Her-Story. Verbunden damit gibt es kaum weibliche Vorbilder. Unser „Framing“ ist ein jahrtausendealtes kulturelles Denken über Frauen. Ja, natürlich, es hat sich viel getan in den letzten Jahrzehnten. Aber versuchen nicht gerade viele Frauen in die „eigentliche Welt“ zu kommen, weg von der „Anderswelt“ in die sogenannte Männerwelt? Wie oft ist das denn umgekehrt? Treten wir also einen Schritt vom Geländer zurück und schauen in das Innere des Turmes, in unser Inneres. Für einen ehrlichen Einblick.

#### EINBLICK

Stellen wir uns ein paar Fragen: Was denken wir über Frauen? Über Frauen im Beruf? Was über Karriere? Über Führung? Was ist weibliche Führung? Und die Gretchenfrage: Was denken wir über Frauen und Macht? Darf Grete mächtig sein? So richtig machtvoll? Oder nur ein bisschen? Gerade so über ihre Ohn-Macht hinaus? Und was denken wir Frauen über Mütter, über das Muttersein? Akzeptieren wir verschiedene Lebensmodelle und unterschiedliche Vorstellungen von Mutter sein? Wie denken wir über Kinderlosigkeit? Über Erziehung? Was haben wir für Rollenmodelle gelebt? Waren wir zufrieden damit? Was haben wir als Tochter bei unserer Mutter erlebt? Sind wir da wirklich unbefangen?

Und in Bezug auf unseren Körper, unsere Körperlichkeit. Wie schauen wir auf die andere Frau? Und auf uns selbst? Vergleichen wir? Was ist, wenn die Frau/Klientin schöner/schlanker/jünger ist als wir? Ein bisschen Neid? Oder ein wenig Häme, wenn sie es eben nicht ist? Oder wenigstens Erleichterung? Wie stehen wir zu unserer eigenen Körperlichkeit? Verurteilen wir sie/uns insgeheim? Wie leben wir unsere Sinnlichkeit, wenn Scham, Schuld und Tabus in der „Anderswelt“ alltägliche Begleiterinnen waren? Und zu guter Letzt die Schlüsselfrage: Können wir es wirklich wollen, dass die Klientinnen wachsen und groß werden, wenn wir doch zum „Kleinbleiben“ sozialisiert wurden? Haben wir da wirklich Durchblick?

#### DURCHBLICK

Das sind, so empfinde ich es zumindest, unbequeme Fragen. Aber ich denke, es ist existenziell, sie zu stellen. Wir sollten sie selbstkritisch durchdringen und uns darüber ehrliche Klarheit verschaffen. Denn, ja, es gibt diese Seite, diese sozialisierte Rivalität, das Minderwertigkeitsgefühl, den Neid. Und was ist jetzt mit der oft beschworenen Solidarität unter Frauen? Ja, die gibt es auch zweifellos, mehr oder weniger hilfreich. Denn eine falsch verstandene Solidarität kann uns untereinander auch kritiklos machen. Wir könnten es uns gleichgesinnt im „Opferstatus“ einrichten, uns vermeintlich wehrlos gegen die Männer verschwören. #Metoo hatte durchaus solche Aspekte.

Auf der anderen Seite gibt es diese ganz wunderbare „Parteilichkeit“ und „Verschwesterung“ zwischen Frauen. Sie ist unglaublich kraftvoll und identitätsstiftend. Sie kann ein Ort der Wärme, Freude, Lust, Liebe und Weisheit sein. Eine vielschichtige, fruchtbare Heimat. Das alles gibt es bei Männern natürlich auch. Aber bei Frauen eben „anders“. Dieses „Anderssein“ wird ja gerade von Frauen sowohl bereichernd als auch

beschränkend empfunden. Es ist wichtig, einen klaren Blick darauf zu werfen, zu analysieren und die richtigen Schlüsse daraus zu ziehen. Und, ja, natürlich sind wir die besten Beraterinnen für Frauen. Nur wir kennen unsere „Welten“. Wenn wir weiblichen Beraterinnen uns auf den Weg machen, wenn wir erforschen, was unsere wahrhaftige individuelle und kollektive Identität ist, jenseits von allen Fremddefinitionen, und solidarisch sind mit unseren Klientinnen, dann sind wir das Beste für unsere Klientinnen. Wagen wir also einen Ausblick.

#### AUSBLICK

Hoch auf dem Turm konnten wir uns eine Übersicht über die „Anderswelt“ verschaffen. Aufgrund unserer ureigenen, weiblichen, gemeinsamen Vergangenheit gibt es noch viel mehr geheimnisvolles Land zu entdecken. Dunkle Winkel und lichte, warme Hoffungslandschaften. Leider fehlt es uns Frauen mitunter an geeigneten Landkarten. Wir durchleuchten sehr wohl unsere eigene individuelle Geschichte (gerade wir weiblichen Beraterinnen), aber die Einbettung in die große und großartige Geschichte und Welt der Frauen ist häufig noch begrenzt. Dabei gibt es dort Außerordentliches und Mutmachendes für uns zu entdecken und zu eigen zu machen und dadurch unser berufliches und individuelles Erleben lebendig zu erweitern.

#### MIT WEITBLICK

Jetzt stehe ich auf dem Turm und schließe die Augen. Ich träume. Ich träume von einem Ort, an dem Frauen ihre historische, spirituelle, gesellschaftliche, künstlerische und philosophische Heimat weiter erforschen und gemeinsam Erkenntnisse gewinnen. Auf kluge, mutige, zukunftsweisende, sinnliche und kreative Weise. Eine Art Universität oder besser eine Multi-Versität. Raus aus dem Frauentower, rein ins unentdeckte Land. Ein großartiger Lichtblick!

\*\* Dieser Aufsatz wurde übernommen aus: Counseling Journal für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie, der Verbandszeitschrift des BVPPT, 20, Dezember 2020

**Hinweis:** Zur leichteren Lesbarkeit im österreichischen Raum wurden die Begriffe „Counselor“ bzw. „Counseling“ durch „Berater“/„Beraterin“ bzw. „Beratung“ ersetzt.

\* **IRENE TREUTLEIN**, Counselor grad. BVPPT, Lehrtrainerin (IHP), Art-Counseling, Kunst & Gestaltungstherapie, Gestalttherapie & Orientierungsanalyse, Schwerpunkte: FrauenMUT, HerSTORY, Empowerment, Weiblichkeit, Kreativität & Inspiration, [www.irene-treutlein.de](http://www.irene-treutlein.de)



# AM ANFANG WAR DAS WORT

**Sind wir denn alle schon am Limit? Eine Frage, die in Krisenzeiten besonders häufig zu hören ist. Von der besonderen Rolle der Sprache in Konflikten und wie sie uns hilft, gerade unter krisenhaften Bedingungen Konflikte gut zu bewältigen.**

VON SILKE KURZMANN, ALEXANDER BEICHTBUCHNER,  
DANIEL KURZMANN \*

**L**ockdown, Inzidenz, Kontaktbeschränkung und Social Distancing. Das sind nur einige der unheimlichen Wörter, denen wir seit Beginn der COVID-19-Pandemie in unseren Wortschatz Eingang gewähren mussten. In dieser Gesundheitskrise sind wir besonders gefordert, mit anderen Menschen gut auszukommen. Als soziale Wesen brauchen wir andere Menschen fast so sehr wie die Luft zum Atmen. Und gleichzeitig kann es aus unterschiedlichen Gründen vorkommen, dass Konflikte unser gutes Zusammenleben beeinträchtigen. „Konflikt“ kommt aus dem Lateinischen und heißt so viel wie „zusammentreffen“ oder auch „kämpfen“, weist also schon vom Begrifflichen her auf die zwei Seiten der gleichen Medaille hin: Konflikt ist Risiko und gleichzeitig Chance. Risiko, sich dem anderen verletzlich zu zeigen und vielleicht auch verletzt zu werden, sprichwörtlich also sein Gesicht zu verlieren. Chance, den anderen emotional abzuholen, sich in den anderen hineinzusetzen, in den Schuhen des anderen einen Neubeginn zu wagen.

## **MEDIATION ALS KOOPERATIVES VERFAHREN ZUR KONFLIKTLÖSUNG**

Die Mediation eignet sich besonders gut als Verfahren zur Förderung der Kommunikation zwischen den MediandInnen – und davon sind wir bei „FRE!DAY“ begeistert. Als Mediatoren sind wir nämlich Vermittler oder auch eine Art Übersetzer zwischen zwei (oder mehr) Personen, die gerade einen Konflikt miteinander erleben. Vor lauter Gefühlen, Erwartungen oder auch falsch Verstandenem scheinen Lösungsmöglichkeiten aus deren jeweiliger Sicht zunächst oft ver-

schüttet. Hier helfen wir unseren MediandInnen dabei, die Gesprächsbasis zueinander wieder herzustellen und ihre für sie anfangs vielleicht noch verborgenen Lösungsmöglichkeiten sichtbar zu machen. Ein offenes Gespräch über die eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Ziele wirkt oft Wunder und schafft eine positive Dynamik in Mediationsgesprächen. Genau diese Momente machen für uns das Besondere der Mediation aus. Mediation kann gut gelingen, wenn MediandInnen bereit sind, Auseinandersetzungen der Vergangenheit zu beenden, freiwillig und eigenverantwortlich in der Mediation mitzuarbeiten und diese mitzugestalten, fair und offen miteinander umzugehen, ergebnisoffen und zukunftsorientiert zu verhandeln sowie Informationen, die zur Konfliktlösung notwendig sind, offenzulegen.

## **WO KANN MEDIATION UNTERSTÜTZEN?**

Als Verfahren kann Mediation in vielen Lebensbereichen eingesetzt werden. Überall dort, wo Menschen miteinander zu tun haben, können Konflikte entstehen. Eine Mediation ist daher sowohl im privaten als auch im wirtschaftlichen Kontext zielführend: Beispielsweise wenn Eltern sich trennen und auf einmal gemeinsam vor die Frage gestellt sind: Was ist das Beste für unser Kind in dieser schwierigen Situation? Bei wem soll unser Kind wohnen? Wie vereinbaren wir die Kontakte zum Kind? Wie halten wir trotz Trennung eine gute Gesprächsbasis in Fragen der Obsorge, die unser Kind betreffen? Auch wenn Geschwister miteinander streiten oder Generationenkonflikte entstehen, kann eine Mediation sinnvoll sein. Diese Themenfelder sind naturgemäß sehr emotional. Hier freut es uns, wenn es gelingt, eine sach- und zielorientierte Gesprächsbasis zu schaffen.

Auf der anderen Seite lohnt sich eine Mediation auch bei Themen rund um Nachbarschaft. Wenn Tür-an-Tür-Nachbarn in einem Wohnhaus oder Grundstücksnachbarn miteinander in Konflikt geraten, sind die Themen, um die es wirklich geht, meistens nicht nachhaltig von Anwälten oder Gerichten gut lösbar. Während das Rechtliche oftmals mit der Vergangenheitsbewältigung beschäftigt ist (z. B.: Wer hat meinen Besitz gestört?),



richtet sich die Mediation als Methode in die Zukunft und beschäftigt sich etwa mit der Frage: Wie können wir als Nachbarn von jetzt an (wieder) gut miteinander auskommen?

Ein gewichtiges Anwendungsfeld für Mediation ist der Wirtschaftskontext: So kann Mediation bei Konflikten im Arbeitsumfeld, im Team, mit Vorgesetzten, bei Betriebsübergaben, zwischen Unternehmen oder beispielsweise im Lehrlingsbereich zu von allen Beteiligten mitgetragenen und lebhaften Lösungen führen. Wesentlich ist dabei der wirtschaftliche Gedanke, dass Konflikte für Unternehmen mit erheblichen Kosten verbunden sein können. Eine durch Mediation herbeigeführte Konfliktlösung kann Unternehmen daher nicht nur jahrelanges und kostspieliges Prozessieren vor Gericht ersparen, sondern ihnen nachhaltig durch erhöhte betriebliche Produktivität infolge eines optimalen Betriebsklimas den wirtschaftlichen Erfolg sichern und steigern.

## **GEWALTFREIE KOMMUNIKATION ODER EIN STÜCK ALLTAGSZAUBEREI**

Der amerikanische Psychologe und Mediator Marshall B. Rosenberg hat 1963 den Begriff „gewaltfreie Kommunikation“ geprägt. Wir Menschen sprechen ihm zufolge zu oft in der „Wolfsprache“. Das ist nämlich die Sprache, mit der wir aufgewachsen sind. Urteile, Analysen und Schuldzuweisungen sowie Leugnen von Verantwortung für eigene Gefühle und Handlungen stehen dabei im Zentrum. Ganz nach dem Motto: „Du bist egoistisch, weil ...“, oder: „Das ist falsch, weil ...“. In eine ganz andere Richtung schlägt die „Giraffensprache“. Die ist dynamisch und stellt das Zwischenmenschliche, also die Beziehung zu anderen in den Mittelpunkt. In vier einfachen Schritten lassen sich Sätze aus der „Wolfsprache“ leicht in die „Giraffensprache“ übersetzen.

*\* SILKE KURZMANN, MBA BA, ALEXANDER BEICHTBUCHNER, BAKK. RER. SOC. OEC., MAG. JUR. DANIEL KURZMANN, BA MA, betreiben die Praxis FRE!DAY in Feldkirchen bei Graz. FRE!DAY bietet Dienstleistungen in den Bereichen Mediation, Konflikt-coaching, Unternehmensberatung, Coaching, Supervision und Lebens- und Sozialberatung. Es ist unser Anliegen, dass Menschen konfliktfrei, verständnisvoll und in gegenseitiger Wertschätzung leben und arbeiten können. Wir sind fasziniert von guten Lösungen und unser Ziel ist es, dass sich durch unsere Unterstützung ein „gordischer Knoten“ löst. [www.freiday.at](http://www.freiday.at)*

- » Im ersten Schritt drücken wir aus, was wir beobachten,
- » im zweiten Schritt, was wir fühlen,
- » im dritten Schritt, was wir brauchen
- » und im vierten Schritt, worum wir bitten.

Simsalabim und fertig:

Aus dem Satz „Hast du’s immer noch nicht verstanden?!“ wird der gewaltfreie Satz: „Wenn ich das höre, bin ich gekränkt, weil ich es brauche, dass mein Bemühen gehört wird.“ Oder für die Geübteren unter uns: Aus dem Satz „Ich erzähle dir gerade von meinem anstrengenden Arbeitstag im Büro. Muss du mich dauernd beim Reden unterbrechen?!“ wird der gewaltfreie Satz: „Ich wünsche mir, dass ich dir von meinem Arbeitstag erzählen kann.“

Wir haben also gesehen: Sprache macht einen „gewaltigen“ Unterschied.

# MEIN CHEF

**Mein Chef – armselige Leidfigur oder geschätzte Leitfigur? Nicht nur im unternehmerischen Alltag eine Schlüsselfrage.**

VON DORIS JÄGER \*

Viele Menschen haben jemanden, der führt. Das kann in der Firma der Entscheidungsträger oder Anweisungsgeber der höheren Hierarchie sein, aber auch in der Familie hat jemand die Hosen an. Der oder diejenige ist dann „Chef“ bzw. „Chefin“. Wie diese Person wahrgenommen wird, ist unterschiedlich.

## „MEIN CHEF IST EINE ARMESELIGE LEIDFIGUR“

Was habe ich als Mitarbeiter für Möglichkeiten, wenn Macht ausgeübt wird, durch Drohungen die Angst geschürt wird, den Job zu verlieren? Was, wenn der Chef cholerisch veranlagt ist und seinen Narzissmus auslebt, so nach dem Motto: Zuckerbrot und Peitsche?

## LOVE IT - CHANGE IT - LEAVE IT

Ich beginne gerne mit „change it“. Was kann ich verändern? Nicht beim Chef, sondern bei mir selbst, meiner Einstellung ihm gegenüber. Kann das gefühlte Leid, das der Mitarbeiter empfindet, dadurch verändert werden, wenn er auch die positiven Seiten der Obrigkeit erkennt? Den Fokus auf dessen Stärken legt, in der Art: Ja, er ist ein übellauniger Antreibertyp, aber er ist zu allen gerecht. Ja, er ist ein Korinthenkacker, aber er ist voll durchorganisiert.

Geht das nicht, dann kommt „love it“ zum Einsatz. Kann ich diesen Menschen und seinen Charakter akzeptieren? Er hat ja auch gute Eigenschaften. Heben die Firma, das Finanzielle, die Kollegen, die Arbeitsinhalte den „armseligen Chef“ auf?

Geht das nicht, weil dieser Mensch so massiv gegen meine Wertvorstellungen lebt, kann man sich das „leave it“ überlegen. Loslassen und gehen. Sich neu orientieren, entweder in einer anderen Firma, vielleicht will man sich einen ganz neuen Job suchen oder gar selbstständig werden.

Oft hört man: „Nein, ich kann doch nicht gehen.“ Existenzängste halten Mitarbeiter oft zurück, zu kündigen. Dann geht die Denkei von vorne los. Was kann ich verändern? Anders machen als bisher, weniger machen, was könnte ich mehr machen, was will ich mir überhaupt nicht mehr gefallen lassen?

Das Gute: Es gibt immer eine Lösung.

## LOVE IT. CHANGE IT. LEAVE IT.

## WAS MACHT EINEN CHEF ZUR GESCHÄTZTEN LEITFIGUR?

Sind Sie selber eine Führungsperson, überlegen Sie mal für sich: Was meinen Sie, was Ihre Mitarbeiter von Ihnen halten? Sind Sie eine armselige Leidfigur oder eine geschätzte Leitfigur? Was macht denn eine geschätzte Leitfigur aus? Was sind DIE Kompetenzfaktoren einer souveränen Führungspersönlichkeit? Über welche Talente und Stärken sollte sie verfügen?

Im Wesentlichen handelt es sich um die Bereiche der sozialen, persönlichen und der fachlichen Kompetenzen. Idealerweise sind alle drei gut entwickelt, wobei ich behaupte, dass erst mit der Ausbildung der sozialen und persönlichen Faktoren die fachlichen Fähigkeiten voll zur Geltung kommen.

Zu den sozialen Kompetenzen gehört eine adäquate, respekt- und wertschätzende Gesprächsführung bzw. Kommunikation. Es geht darum achtsam zuzuhören und wahrzunehmen, WAS IST und zu spüren, WAS FEHLT.

## WAS SCHÄTZEN MITARBEITER AN EINER SOUVERÄNEN FÜHRUNGSPERSÖNLICHKEIT?

Als „guter Chef“ bzw. „gute Chefin“ wird man geschätzt, wenn Mitarbeiter erkennen, dass er bzw. sie nach der FREBS-Regel agiert:

- F** – Er/sie „fokussiert“ auf das Wesentliche und kann Wichtiges vom Dringlichen unterscheiden.
- R** – Er/sie „reduziert“ Unwesentliches oder versteht es gerecht an den richtigen Mitarbeiter zu delegieren
- E** – Er/sie „entschleunigt“ das Arbeitstempo und versucht nicht auf Biegen und Brechen, das Ultimative aus den Mitarbeitern herauszupressen.
- B** – Er/sie versteht es die „Balance“ zwischen Freude an der Arbeit und dem Erfüllen des Solls herzustellen.
- S** – Er/sie agiert „selbstbestimmt“, im idealen Fall auch humorvoll und gibt einen nachvollziehbaren Kurs vor.



\* **DIPL. PÄD. DORIS JÄGER, LSB**, Gesundheitscoach ICI/ISO, Resilienztrainerin, Naturheiltherapeutin, Dozentin an der Päd. Hochschule für lösungsorientiertes Highspeedcoaching, WIFI, Paracelsus Zürich, Inhaberin eines Naturheil- und Coachingzentrums, Autorin und Seminarleiterin für GOKI (Gesundheitsorientierte Kurzzeitinterventionen aus Therapie und Coaching), Fernsehsendung „Gesund unterwegs“ auf RTV, Gründerin der Vortrags-Informationsserie „natumed – Natur als Medizin“, [www.nhp-jaeger.at](http://www.nhp-jaeger.at), [www.coaching-jaeger.com](http://www.coaching-jaeger.com), [www.dorisjaeger.com](http://www.dorisjaeger.com)

# DIE DREI FUNDAMENTSTEINE DER LOGOTHERAPIE

## Die Logotherapie als Ansatz zur Neugestaltung des Lebens.

VON BARBARA HASSLER \*

Die Logotherapie mit ihren zwei Wortstämmen Logos (= Sinn) und Therapie (= Heilung) und dem Konzept der Heilung durch Sinn wurde von Viktor Frankl begründet.

Die Logotherapie ist eine wertvolle Bewusstmachung vom Seelischen zum Geistigen. In der Existenzanalyse geht es um Freiheit und Verantwortung im Hier und Jetzt. Sie hat sich aus den Schulen der Psychoanalyse und Individualpsychologie heraus entwickelt. Man spricht auch von der dritten Wiener Schule. Wenn man die drei Schulen mit wenigen Worten beschreibt, so ist bei der Psychoanalyse (Sigmund Freud) vom Willen zur Lust zu sprechen, bei der Individualpsychologie (Alfred Adler) vom Willen zur Macht und bei der Logotherapie vom Willen zum Sinn - Logotherapie als eine sinnzentrierte Psychotherapie.

Im logotherapeutischen Modell werden die verschiedenen Fundamentsteine dargestellt, mit denen man mit Lebenskrisen aller Art umgehen kann. Der Ausgangspunkt ist das dreidimensionale Menschenbild „Körper-Psyche-Geist“. Während Körper und Psyche eng miteinander verbunden sind, kann der Geist sich bei Bedarf entgegenstellen und Veränderung bewirken. Die geistige Ebene ist folglich der Ansatzpunkt für die Logotherapie.

### FREIHEIT DES WILLENS

Der erste Fundamentstein in der Logotherapie ist die „Freiheit des Willens“. Der Mensch hat freie Gestaltungs- und Entscheidungsmöglichkeiten. Er hat seinen schicksalhaften Bereich selbst in der Hand und verfügt über die Möglichkeit zu einem „Anders-Werden“, wenn er bereit dafür ist. Die Verantwortung über sein Schicksal und die Verwirklichung der eigenen Werte zu

übernehmen, kann sehr beglückend sein. „Ich muss mir von mir selbst nicht alles gefallen lassen“, sagt Frankl.

### WILLE ZUM SINN

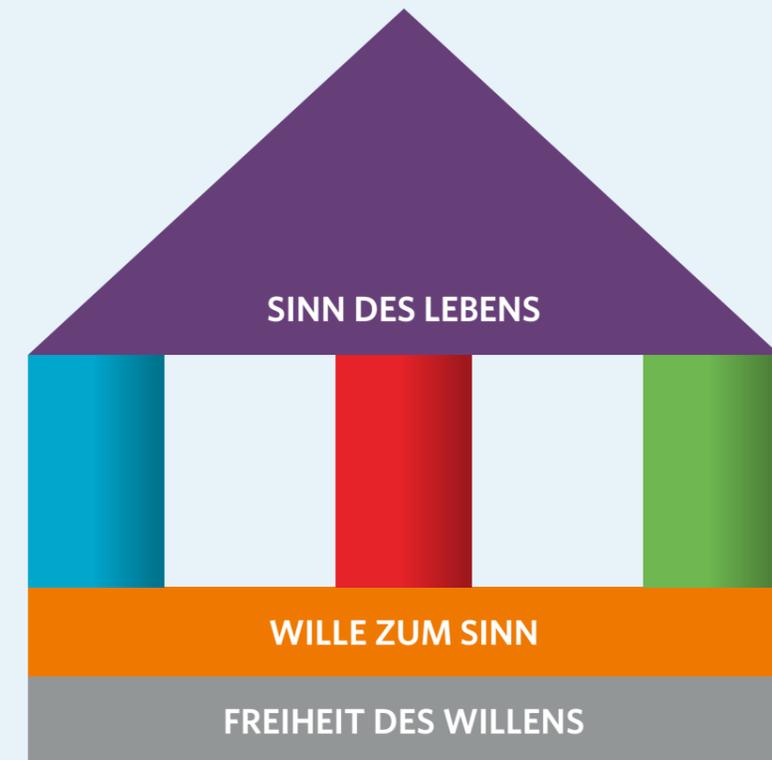
Der zweite Fundamentstein in der Logotherapie ist der „Wille zum Sinn“. Die Urmotivation des Menschen ist die Sinnerfüllung, mit der er seine Möglichkeiten verwirklichen kann. Sinn kann niemals gegeben werden, er muss gefunden werden. Jeder Mensch ist einzigartig und einmalig und hat besondere Stärken, die er mitbringt. Die Freiheit des Willens und der Wille zum Sinn bilden das Fundament.

### SINN DES LEBENS

Der Fundamentstein „Sinn des Lebens“ ist der Querbalken, der den bedingungslosen Glauben an den „Sinn des Lebens“ repräsentiert. Fehlt den Menschen dieses Motiv, stellt sich die Frage „Wozu mache ich das?“ Das Schicksal, das ein Mensch erleidet, hat also erstens den Sinn, möglichst gestaltet zu werden, und zweitens, getragen zu werden, wenn nötig. (Frankl, 2005a, Seite 162) Der Sinn des Augenblicks: Welche anstehenden Aufgaben, Werte sind zu erfüllen? Was ist die sinnvollste Entscheidung in einer bestimmten Situation? Diese Fragen sind wichtige Bausteine für ein verantwortliches und zufriedenes Leben.

### MEINE BILDLICHE DARSTELLUNG ZUR NEUGESTALTUNG DES LEBENS

Jeder Mensch kann ein Haus bauen. Jeder Ziegel entspricht seinen Talenten, Begabungen, Fertigkeiten, Freunden, Interessen, seinen Prägungen und Vorbildern aus seinem Umfeld. Wenn Ziegel auf Ziegel gebaut wird, entsteht ein Meisterwerk. Brechen Ziegel zusammen oder auseinander, aufgrund eines Schicksals, durch Krankheit, Arbeitsplatzverlust oder Abschied von einer geliebten Person, kann es passieren, dass bestimmte Lebensräume nicht fertig werden. Wenn das Lerngeschenk angenommen wird und daraus Bewältigungsstrategien entstehen, kann das Meisterwerk mit allen Lebensräumen erfolgreich beendet werden.



„Erst wenn der junge Mensch gelernt hat, mit der Fülle des Lebens richtig umzugehen, wenn er gelernt hat, selbständig zu arbeiten, wenn er gelernt hat, Liebe zu geben und Leid zu bewältigen, wird er auch befähigt sein, Sinn in seinem Leben zu finden“, sagte Otmar Wiesmeyr (Logotherapeut, Vorsitzender des Abile Wels).

### GEHEN UND REDEN ALS BERATUNGSSETTING

Ein anderes Beratungskonzept ist das Gehen und Reden. Die Natur zu erleben, fördert das menschliche Wohlbefinden auf allen Ebenen: Körper, Geist und Seele. Diese Form der Bewegung beschleunigt den Veränderungsprozess und fördert die Kreativität. Das Selbstvertrauen steigert sich und die Stimmung verbessert sich. Im Gehen entstehen neue Wege für die Zukunft. Der Austausch auf Augenhöhe schenkt Vertrauen und dadurch können neue Perspektiven entdeckt werden. Beim Gehen wird das Herz-Kreislauf-System angeregt und die Ausdauer trainiert. Die Person kann die Richtung ändern und das Tempo reduzieren. Ich höre zu; stelle zur passenden Zeit „logotherapeutische Fragen“ und gebe Denkanregungen. So kann sich der Blickwinkel verändern und bestimmte Blockaden können sich lösen. Neue Lösungswege können sich entwickeln und meine Gesprächspartner können belastende Gedanken loswerden. Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832) war auch ein berühmter Spazier-

„Sei andächtig ihm gegenüber, respektiere deinen Körper, Sorge dich um ihn, er ist ein Geschenk Gottes. Handle ihn wohl und er wird dir große Mysterien enthüllen. Alles Wachstum hängt davon ab, welche Beziehung du zu deinem Körper hast.“

(Osho)

gänger: „Ich ging im Walde, so für mich hin, und nichts zu suchen, das war mein Sinn.“ In diesem Zitat weist er auf die entspannende Wirkung des Gehens hin. (Quelle: <http://www.peregrina.at/download?id=129>.)

Die Dereflexion hat das Ziel das neurotisierende Gedankenkarussell zu durchbrechen, indem die übertriebene Aufmerksamkeit von einem Symptom abgezogen wird. Im Gehen können diese Prozesse der krankhaften Selbstbeobachtung entgegenwirken. Die Dereflexion fördert die Fähigkeit zur Selbsttranszendenz und reduziert die Hyperreflexion. Durch das Gehen verwurzelt sich der Mensch und findet seine gesunde Mitte.

\* Informationen zur Autorin auf Seite 36

# WAS WÜRD DIR DEINE IMMUNZELLE GERNE ERZÄHLEN?

Der Begriff Immunität begleitet uns dieser Tage ständig. Wann ist man immun, wie lange hält Immunität an, wie kann sie entstehen? Das Buch „Der kleine Begleiter – Autobiographie einer Immunzelle“ des niederländischen Arztes Henk Fransen bietet einen Zugang zu diesem Thema, der abseits der rein medizinischen Betrachtungsweise liegt.

VON SUSANNA KLEINDL-ROSENBERGER \*



„Der kleine Begleiter – Autobiographie einer Immunzelle“ (ISBN 978-3-200-07179-7, Preis: 21 Euro) ist u.a. in regionalen Geschäften in Graz, Weiz, Gleisdorf, Feldbach und Großwilfersdorf erhältlich. Auf der Webseite [www.aho-nui.at/der-kleine-begleiter](http://www.aho-nui.at/der-kleine-begleiter) sind alle Verkaufsstellen und auch eine Hörprobe aus dem Buch zu finden.

Vor vielen Jahren bin ich auf ein Buch des niederländischen Arztes Henk Fransen aufmerksam geworden. Er lässt darin eine Immunzelle eine berührende Geschichte erzählen. Die Geschichte einer bedrohlichen Krankheit und wie die Immunzellen im menschlichen Körper sich mit all den anderen Körperzellen zusammenschließen, um dem Menschen, zu dem sie gehören, wieder zu Gesundheit und Lebenssinn zu verhelfen. Letzterer

ist nämlich im Laufe der Zeit immer mehr und mehr in Vergessenheit geraten, bis der Mensch ihn völlig vergessen hat. Vergessen, wozu er eigentlich hierhergekommen ist. Beschäftigt damit, zu entsprechen und „Dienst nach Vorschrift“ zu machen, so wie er es eben gelernt hat.

Henk Fransen ist ausgebildeter Arzt. Bald merkte er, dass ihm der rein medizinische Blickwinkel zu mechanisch und isoliert und wenig geeignet erschien, um den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit zu erfassen und ihn beim Gesunden auf allen Ebenen zu begleiten.

## IMMUNZELLEN ALS VERBÜNDETE

Der kleine Begleiter – die Immunzelle – kann auch als Verbündeter angesehen werden. Als Freund, Unterstützer oder Beistand, den es wirklich kümmert, wie es einem geht und der – wachgerüttelt durch das offensichtliche Leiden und die Schmerzen des Menschen – zur Tat schreitet und alles in seiner Macht Stehende tut, um zu helfen. Nicht durch Kampf, sondern durch Kooperation, durch das Fokussieren auf das Positive, das wirklich Stimmige und Einzigartige im Leben. Dies kann ein Weg sein, der uns als Individuen guttut und auf allen Ebenen unterstützt.

## KÜMMERN WIR UNS WIRKLICH GUT UM UNSER SELBST?

Henk Fransen meint unter anderem, dass viele Menschen sich weit besser mit der Gebrauchsanweisung für ihr Handy als mit der für ihr Leben und ihren Körper

auskennen. Wie oft denken wir darüber nach, was sich in unserem Körper abspielt, was unsere Zellen für uns leisten, welchem physischen und emotionalen Stress wir uns aussetzen? Wie schauen unsere inneren Monologe aus, wie freundlich oder kritisch sind wir mit uns selbst, wie sehr haben wir das im Blick, was uns guttut, friedlich stimmt, zufrieden macht? Und wie weit und wie lange haben wir vielleicht schon die Grenzen überschritten, die uns unser Körper zugesteht, ohne dass es ihm endgültig zu viel wird? Wann wird der Schaden zu groß, wann die Symptome unüberhörbar?

## DEN IMMUNZELLEN EINE STIMME GEBEN

Die Begeisterung für dieses kleine Büchlein und die Art und Weise, wie die Immunzelle uns ihre (Lebens-) Geschichte erzählt, hat nicht nur mich, sondern auch meine Kollegin Ursula Bencsics (<https://www.nfk.world/ursula-bencsics/>) begeistert. Motiviert durch die wundervolle Möglichkeit, vielen Menschen den spielerischen Zugang zur Kommunikation mit dem eigenen Körper zu vermitteln, haben wir uns an Henk Fransen gewendet. Er hat uns dankenswerterweise die bereits vorliegende deutsche Übersetzung für eine Veröffentlichung im deutschsprachigen Raum zur Verfügung gestellt.

## LASS DEIN HERZ SPRECHEN

Die wahrscheinlich wichtigste Botschaft des Buches ist, sich der wunderbaren, weisen und heilenden Kraft zuzuwenden, die unser Herz für uns bereithält. Es kann helfen, die Aktivitäten im Körper, die Zusammenarbeit

aller Zellen und das Treffen von Entscheidungen so zu unterstützen, das alles von einer liebevollen Absicht für uns selbst getragen wird. Dass ein harmonischer und entspannter Zustand Gesundheit positiv beeinflusst, wurde bereits vielfach bewiesen. Auch der Zugang über die Herzratenvariabilität bzw. Herzkohärenz vermittelt genau das. Wir möchten mit diesem kleinen Begleiter eine wunderbare Botschaft in die Welt bringen: In uns allen steckt eine große Weisheit, Liebe und Kraft zur Selbstheilung. Beginnen wir, diese zu nutzen!



\* **MAG.<sup>a</sup> SUSANNA KLEINDL-ROSENBERGER**, Lebens- und Sozialberaterin mit dem Fokus Stressmanagement. Aus- und Weiterbildungen: Studium Erziehungswissenschaften, Schwerpunkt Sozialpädagogik, Karl Franzens-Universität Graz, Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg, Systemisches Coachen und Beraten, Hypnosystemische Konzepte, Neue Autorität und gewaltloser Widerstand, PEP® (Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie), ROMPC® (Relationship-oriented Meridian-based Psychotherapy, Counselling and Coaching), HRV-TherapeutInnen-Ausbildung. [www.aho-nui.at](http://www.aho-nui.at)

# Leitfaden für ein erfülltes Leben

Barbara Hassler\* über ihr neues Buch „Neustart in ein sinnvolles Leben. Glaube, Liebe und Hoffnung als Wegbegleiter“:



## Die Autorin

\* **Barbara Hassler**, Dipl. Psychosoziale Beraterin, (Schwerpunkt Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl); Selbsterfahrung, Autobiografie und Gruppenselbsterfahrung (ausbildungsberechtigt gemäß § 4 und § 3 Abs. 3b für PSB), Teamleitung „Fit für die Praxis“ BfI Kärnten, Beraterin und Referentin in der Erwachsenenbildung, Trainerin in der betrieblichen Gesundheitsförderung, Fachtrainerin nach ISO 17024, Lehrlingsausbilderin nach § 29g BAG, Dipl. Kleinkindpädagogin, Dipl. Wellnesstrainerin, „Schwerpunkt Rückenfit und Beckenbodenyoga“, Spiraldynamik-Körperarbeit, Mental & Entspannungstraining, Kinder Buchprojekt „Kunterbunte Streichelgeschichten“, Autorin „Neustart in ein sinnvolles Leben“, [www.bodyfit-hassler.at](http://www.bodyfit-hassler.at)

Dieses Buch ist aus meiner Diplomarbeit entstanden und richtet sich an Menschen, die sich einen Neustart wünschen und eine Lebensveränderung annehmen wollen. Der logotherapeutische „Glücksweg“ ist eine Orientierungshilfe für ein zufriedenes und harmonisches Leben. Der Glaube an sich selbst, die Hoffnung, dass es eine Bestimmung, eine Liebe für sich selbst und andere gibt – es liegt bei jedem Einzelnen selbst darüber nachzudenken und zu reflektieren.

Herausforderungen und Lebensgefahren begegnen wir sehr oft im Leben. Mit unterschiedlichen Bewältigungsstrategien kann ein zufriedenes Leben gelingen. Mit vielen inspirierenden Ideen lade ich Leserinnen und Leser ein, die fabelhafte Welt der persönlichen Entfaltung zu entdecken und neue Möglichkeiten auszuprobieren.

Die Frage nach dem Sinn des Lebens und danach, welche Lebenswerte wichtig sind, habe ich einem Pastor aus Florida, einer Lebensberaterin, einer Sängerin, einer Diätologin, einem Diözesanreferenten, einer Pädagogin und einem Sportmanager gestellt. In diesem Buch erzählen diese Personen über ihre eigenen Geschichten – über den „Sinn des Lebens“.

Die Themenbereiche umfassen die 12 Body-fit-fun-Lebensgewohnheiten,

das heitere Trio in der Logotherapie sowie wertvolle Fragetechniken zur Selbstreflexion. Dazu gibt es humorvolle Geschichten, tiefsinnige Gedichte, Zitate zum Nachdenken, Geschichte über Slow Sex und kunterbunte Beratungsmethoden. Mit diesem Reisehandbuch durch das Alltagsleben können Körper, Geist und Seele gestärkt werden.

\*

### Ein Gedicht zum Nachdenken

*Wenn du wirklich Wert drauflegst und deine Füße hegst und pflegst, sind die für dich das Fundament, wie beim Baum die Wurzel kennt.*

*Die Mutter Erde gibt Halt und Kraft, auch den notwendigen Lebenssaft, versorgt dich genügend mit Energie, ist es dein Wille, verlierst du sie nie. Dein Körper ist der Stamm vom Baum, sie unterscheiden sich voneinander kaum, denn beide haben eine Seele und Herz, durch Misshandlung spürt er wie du den Schmerz.*

*Wenn man eine Verbindung mit dem Universum hat um Schutz bittet, göttliche Führung und guten Rat, dann schickt dir Gott Liebe, Erkenntnis und Licht, nimm es, wie der Baum in seiner Krone und zweifle nicht.*

*Wer sich gänzlich mit der Erde verbindet, der kann sicher sein, dass er seine ersehnte Erfüllung findet.*

*Darum sei offen für den Wachstum jeden Tag und die Ernte der Vollendung sich sehen mag.*

(Charlotte Pachler)

# Resilienz STATT REPARATUR

Wie können wir das Leben in und nach der Krise im Großen wie im Kleinen für uns gut meistern? Viele Menschen, die derzeit in bestimmten Krisensituationen stehen, wollen ihr Leben anders gestalten oder neu ordnen. Stärker denn je sind deshalb Lebens- und SozialberaterInnen gefragt, die individuelle Varianten der professionellen Begleitung anbieten.

VON TINA VEIT-FUCHS \*

„Uns wurde in den letzten Monaten vor Augen geführt, wie sensibel das Leben ist“, hält Komm.-Rat OStR Univ.-Prof. Mag. Dr. Andreas Schnider, stellvertretender wissenschaftlicher Leiter des Grazer Universitätslehrgangs „Psychosoziale Beratung KOMPAKT“, fest. „Die neue Situation zwischen Nähe und Distanz zeigt uns auf, dass wir mit unserem Leben und den Verbindungen zu anderen Menschen behutsam umgehen müssen. In Anbetracht der vorangegangenen ‚Bussi-Bussi-Gesellschaft‘ bekommt vieles eine neue Wertigkeit“, konstatiert Schnider.

### PSYCHOSOZIALE BERUFE & PRÄVENTION

Die Coronakrise ist ein offensichtlicher Stresstest für das soziale Wesen Mensch. Zwischen Corona und Normalität steckt eine Bandbreite an dynamischen Herausforderungen, Problemen, Sorgen und Ängsten. Kraft zu schöpfen, wenn der eigene Weg nebulös erscheint, gelingt nicht immer ohne Hilfe. Was macht die gestiegene Verunsicherung in der Gesellschaft und in jedem Einzelnen von uns mit dem Berufsfeld der Lebens- und SozialberaterInnen und welche Themenfelder werden nun innerhalb der Branche sichtbar? „Wir leben in einer extrem beschleunigten Zeit, auch wenn die Pandemie vorübergehend vielleicht manches verlangsamt zu haben schien. Zeitgleich stellen sich viele Menschen die Frage, wohin diese Fahrt überhaupt geht und damit eröffnet sich in der Lebens- und Sozialberatung eine Fülle an Themen“, präzisiert Andreas Herz, MSc, seines Zeichens Keynote-Speaker, Managementtrainer, Coach und Obmann des Fachverbands Personenberatung und

**„Die Krise hat klar sichtbar gemacht, wie wichtig professionelle Begleitung und Krisenintervention ist. Egal, ob es dabei um individuelle Ängste vor einer Erkrankung, Kurzarbeit, Jobverlust oder grundlegende Sinnfragen geht.“**

Andreas Herz, MSc

Personenbetreuung sowie Vortragender im Rahmen der Ausbildung für Lebens- und Sozialberatung bei UNI for LIFE, der Weiterbildungsinstitution der Universität Graz. Dies bestätigt auch Mag. Dave Karloff, Assistent der wissenschaftlichen Leitung jenes Universitätslehrgangs: „Je mehr sich Angst und Krisenstimmungen gesellschaftlich ausbreiten, desto bedeutsamer werden



alle psychosozialen Berufe. Die Lebens- und Sozialberatung entfaltet ihr Potenzial vor allem als Gesundheitsvorsorge, als professionelle Hilfe beim Gesundbleiben unter widrigen Umständen, immer öfter aber auch als psychosoziale Krisenfeuerwehr.“

### KRISENFESTE KARRIERECHANCE

„Die Krise hat klar sichtbar gemacht, wie wichtig professionelle Begleitung und Krisenintervention ist. Egal, ob es dabei um individuelle Ängste vor einer Erkrankung, Kurzarbeit, Jobverlust oder grundlegende Sinnfragen geht – KlientInnen qualitativ und umfassend zu unterstützen ist nur mit einer umfassenden Ausbildung gegeben“, unterstreicht Herz. Dass die Berufsgruppe der Lebens- und SozialberaterInnen auch im Lockdown telefonisch und über digitale Kanäle Beratungen durchgeführt hat, bestätigt ihre soziale wie gesellschaftspolitische Relevanz. Karloff: „Die Frage, wie wir miteinander umgehen, wie wir einander begegnen – ob als bedrohliche VirentägerInnen oder helfende andere – ist neu zu stellen. Hier kommt der psychosozialen Beratung eine Schlüsselrolle in der Begleitung dieser Prozesse zu.“ Für Lebens- und SozialberaterInnen gelte deshalb, in der Beratung noch intensiver das positive Spektrum der jeweiligen individuellen Situation aufzuzeigen. Es geht darum, den Menschen mit seinem eigenen Denken

zusammenzubringen und Reflexion erleben zu lassen. Denn viele Antworten auf Fragen, die nun aufpoppen, würden in uns selbst liegen, meint etwa Schnider. Ein Blick auf die erweiterten Kompetenzen, die es braucht, um Menschen künftig professionell zu begleiten: „Wenn wir als Lebens- und SozialberaterInnen selbst auch von krisenhaften Veränderungen betroffen sind, ist es besonders wichtig, dass wir ausreichend gut für uns selbst sorgen können, um denk- und arbeitsfähig zu bleiben. Das heißt nicht, angstfrei sein zu müssen“, betonen die Experten. Vielmehr geht es darum, als beratende Person zu lernen, sich eigene Ängste zuzugestehen und sie so weit zu kultivieren, um sich den Ängsten anderer widmen zu können, „ohne selbst fortgeschwemmt zu werden.“

### NOCH RASCHER UND UNMITTELBARER

Es gibt viele Gründe, um die qualitätsorientierte Positionierung der Lebens- und Sozialberatung als Präventionssäule im Gesundheitswesen zu manifestieren. Denn die Expertise von ausgewiesenen Fachkräften wird am Markt immer stärker nachgefragt und die Akademisierung der Ausbildungswege ist Erfolgswachstum im täglichen Business. Hand in Hand mit dem Zuwachs an Bedeutung der Branche bildet sich eine immer umfassendere berufliche Identität aus. So legen Vortragende

wie Schnider und Herz in der berufsbegleitenden Kompaktausbildung in Form des Universitätslehrgangs „Psychosoziale Beratung KOMPAKT“ für die gewerbliche Ausübung der Lebens- und Sozialberatung künftig einen noch stärkeren Fokus auf Krisenintervention und den Trend der Online-Beratung. „Methodisch werden wir einiges neu denken müssen, denn fortan muss Beratung noch rascher und unmittelbarer passieren. Zudem sehen wir die Chance, künftig auch weltweit enger zusammenzurücken und von BranchenexpertInnen aus aller Welt zu profitieren.“

Alle Infos zur Weiterbildung finden Sie hier: <https://www.uniforlife.at/de/weiterbildung/bildung-soziales/universitaetslehrgaenge/psychosoziale-beratung-kompakt/>

*\* TINA VEIT-FUCHS arbeitet seit 2004 als freiberufliche Texterin, Autorin und Konzeptionistin für Printmedien und Unternehmen, so auch die Grazer UNI for LIFE. Die gebürtige Grazerin lebt in der Südsteiermark. Sie ist auch Autorin mehrerer Bücher über und aus der Südsteiermark.*

# TRAUERBEGLEITUNG IM FOKUS DER LEBENS- UND SOZIALBERATUNG

Die zunehmende Nachfrage nach Trauerberatung und Trauerbegleitung ist nicht zuletzt eine Folge des demografischen Wandels. Die Corona-Krise verschärfte die Aktualität dieser zentralen Leistung der Lebens- und Sozialberatung noch einmal.

VON MARTINA STOLLHOF \*



\* **MARTINA STOLLHOF**, psychosoziale Beraterin mit Schwerpunkt Sterbe-, Trauer- und Traumabegleitung, zertifizierte Trauerbegleiterin und Supervisorin, Lehrgangstrainerin bei AGB. Berufliche Wurzeln als Pädagogin im elementarpädagogischen Bereich und als Abteilungsvorständin im berufsbildenden Schulbereich (BAFEP). Universitätslehrgänge in Palliative Care für Kinder Jugendliche und Erwachsene, Montessoripädagogin, Gestaltpädagogin u. Theaterpädagogin.

In der gegenwärtigen Situation der Pandemiekrise haben sich Intensität und Bedingungen, unter denen Menschen Verlustereignisse und die damit verbundene Trauer erleben, stark verändert. Fehlende Möglichkeiten, sich wie gewohnt um Menschen zu kümmern, Zuwendung, körperliche Berührung und Trost zu schenken, hinterlassen schmerzliche Gefühle. Abschied und Trauer auf Distanz werden für viele schon vor dem realen Tod massiv spürbar und können letztlich meist nicht vollzogen

werden. Nicht persönlich Abschied nehmen zu können erschwert die Trauer und die Bewältigung des Verlusts.

Es stellt sich mehr denn je die Frage, wie man in diesen einschneidenden Situationen des Lebens Abschied nehmen und Formen der Trauerkultur nachträglich dennoch so erfahren kann, dass daraus – bei allem Schmerz – Trost erwächst, um langfristig eine erhoffte Zukunft loszulassen, Vergangenes liebevoll zu integrieren und neue Strukturen zu schaffen. Spätfolgen psychosozialer Traumata und Belastungen aus dieser Pandemiekrise werden vermutlich in den nächsten Jahren verstärkt die Themen Ängste, Verluste und Trauer in das Zentrum sozialer Arbeitsfelder rücken. Infolgedessen sind alle beratenden Berufsgruppen, die mit Menschen in ihrer seelischen Verunsicherung, Verletztheit und Trauer zu tun haben, verstärkt mit Herausforderungen konfrontiert, welche in dieser Dimension neu sind.

## KOMPETENTE TRAUERBERATUNG GEFRAGT

Die Verarbeitung traumatischer Erlebnisse und Erfahrungen erfordert in diesen komplexen Lebenssituationen fachgerechte Unterstützung. Abschiede, sei es von einer geliebten Person, der Vitalkraft, einer Lebensgemeinschaft, einem Lebensabschnitt, einer beruflichen Tätigkeit oder von Lebensgewohnheiten, lösen Gefühle wie Schmerz, Sehnsucht, Trauer, Wut, Angst, Selbstzweifel, Enttäuschung, Einsamkeit, Verzweiflung, emotionale Leere und Hilflosigkeit aus.

Kompetente Trauerberatung richtet sich sowohl an Angehörige als auch an Menschen, die in den verschiedenen Berufsfeldern Betroffenen begegnen (Hospiz- und Palliative Care). Dabei sind alle Themen relevant, die den Prozess und die Verarbeitung von Verlust, Sterben, Tod und Trauer zum Inhalt haben. Dies sind zum Beispiel:

- » Bewusstsein um die Vielfalt von Abschieden und die vielfachen Ursachen von Trauer
- » Lebenskrise Arbeitslosigkeit – Auswirkungen von Kurzarbeit
- » Verlust von Verantwortung, Status, Alltag, Identität, soziale Anerkennung, Sicherheit
- » Sensibilität hinsichtlich Trennung/Scheidung als Lösung einer familiären Krise
- » Erfahrungen mit Flucht und Migration im Kontext der Trauer
- » Wissen um Systeme und deren unterschiedliche Bezüge
- » bedeutsame Systemwirkungen über Generationengrenzen hinweg
- » Wege zum gelingenden Umgang mit Angst und Trauer
- » Kenntnis von Einflussfaktoren auf die Trauer – versteckte/aberkannte Trauerprozesse



- » Kenntnis von Trauersymptomen und Trauerverhalten
- » Wissen um kognitive, affektive, somatische und soziale Ausdrucksformen von Trauer
- » Kenntnis von normaler und pathologischer Trauer
- » Kenntnis von Traueraufgaben und Trauerprozessen
- » Kenntnis von religiös-weltanschaulichen Fragen/ Glaubensgemeinschaften
- » Abgrenzung psychosoziale Beratung und Therapie

Beratung für trauernde Menschen eröffnet Raum und Zeit zum Zuhören und zur Anteilnahme und fasst das Erlebte behutsam in Worte. Rituale zur Trauerbewältigung werden angeboten. Bedeutend sind das Entdecken von Ressourcen zur Erhöhung der Lebensqualität und der achtsame Umgang mit sich selbst.

**SENSIBILISIERUNG DURCH LEBENSBERATUNG**

Aufgabe der psychosozialen Beratung ist aber auch eine Sensibilisierung für Traueraspekte im alltäglichen Leben um dann den Trauerprozess als Bewältigungshilfe zu erfahren. Den Tod, die Vergänglichkeit als Bestandteil des Lebens anzunehmen, kann für die künftige persönliche Lebensgestaltung eine wertvolle Ressource darstellen.

Wesentliche Schritte in der begleitenden Beratung sind:

- » einen vertrauensvollen Rahmen schaffen
- » Sicherheit und Orientierung bieten
- » Verstorbene gehen lassen
- » Verlorenes würdigen
- » Trauer spiralförmig-zirkulär erleben
- » sich erinnern und die Erinnerung bewahren
- » loslassen, was nicht mehr da ist
- » Leben und Tod als Einheit begreifen
- » sich dem Leben wieder öffnen
- » einen Neubeginn wagen

**QUALIFIZIERUNGSMÖGLICHKEITEN FÜR TRAUERBERATUNG/TRAUERBEGLEITUNG**

Die AGB-Akademie für Gruppe und Bildung bietet für angehende und ausgebildete Lebens- und Sozialberater\*innen und jene Personen, die im beruflichen Kontext mit Verlust, Abschied, Trauer, Sterben und Tod zu tun haben, einen Upgrade-Lehrgang für Trauerbegleitung an.

Im Lehrgang gehen wir der Vielfalt von Transitionen im Leben von Menschen nach und befassen uns mit der gesellschaftlichen und historischen Themenbreite bezüglich Verlust, Abschied und Trauer. Wir vermitteln erklärende Modelle und Thesen, Formen der Trauer und Trauer in unterschiedlichen Entwicklungs- und Lebensphasen. Wichtig sind uns Unterscheidungsmerkmale

zu Begriffen wie Hospiz und Palliative Care sowie Trauerbegleitung – Trauerberatung – Trauertherapie.

Im Kontext des Lehrganges gestalten wir ein achtsames, wertschätzendes Gruppenklima und spüren zunächst persönlichen Erfahrungen mit kleinen und großen Verlusten nach. So schaffen wir Zugang zu eigenen Ressourcen.

Daran anknüpfend werden mittels einer Vielfalt an Methoden im Sinne einer aktivierenden Didaktik und systemischen Sichtweisen in vier Modulen theoretische Inhalte mit der Praxis in Bezug gesetzt. Das Team der Referent\*innen umfasst ein breites Spektrum an Zusatzqualifikationen und praktischen Erfahrungen: psychosoziale Beratung, Supervision und Trauerbegleitung, Hospiz- und Palliative Care im Bereich Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Bestattung, systemische Aufstellungsarbeit, integrative Tanzpädagogik, Theaterpädagogik, Kunstwerkstatt, Gestaltpädagogik, Schulpädagogik und Elementarpädagogik.



**Lehrgang Trauerbegleitung**

**4 Module à 25 AE, jeweils Do-Sa.**

**START:** Jänner 2022  
**ENDE:** Mai 2022 Ort: Österreich Mitte/ Mondsee

**ZIELGRUPPE:** Psychologische Berater\*innen und Menschen aus anderen psychosozialen Berufen, die ihr Tätigkeitsfeld um Trauerbegleitung erweitern wollen.

Anerkannter Fortbildungslehrgang (RA-LSB FL-TB 006.0/2019) AGB – Akademie für Gruppe und Bildung Der Abschluss des Lehrganges berechtigt zum offiziellen WKO-Eintrag in den Expert\*innenpool für Trauerbegleitung.

**LEHRGANGSTEAM:** Franz Moser, Diana Reitenbach, Renate Schneidhofer, Martina Stollhof Nähere Informationen unter: [www.agb-seminare.at](http://www.agb-seminare.at)

# Ganzheitliche Sicht auf Ernährung

„Gesundheit durch die Kraft der Nahrung. TCM, Nachhaltigkeit und bewusste Ernährung“: Das neue Buch des Ernährungsberaters Michael Puntigam erklärt das 5-Elemente-System der „Traditionellen Chinesischen Medizin“ und versucht eine Synthese mit unserem heutigen Wissensstand.



„Gesundheit durch die Kraft der Nahrung. TCM, Nachhaltigkeit und bewusste Ernährung“ von Michael Puntigam, erschienen 2021 im Verlag „braumüller“, verfügbar gebunden (24 Euro) oder als W-Book/EPUB 21,99 Euro.

**Zum Autor**

**Michael Puntigam** wurde in Feldbach (Stmk.) geboren, er lebt und arbeitet in Wien. Nach seiner Ausbildung als technischer Zeichner und EDV-Techniker fand er im Jahr 1998 zu seiner Berufung im Bereich der ostasiatischen Naturheilkunde und Lebensweise. Er absolvierte zahlreiche Aus- und Weiterbildungen sowie Praktika, darunter an der Chengdu University of TCM in China.

Brauchen wir Fleisch und Milch und Zucker? Ist Brot ein gutes Nahrungsmittel? Wie müssen wir uns ernähren, um uns und unsere Umwelt zu schonen? Welche Auswirkungen hat die Nahrungsmittelindustrie auf unser Klima und welche Gefahren entstehen aus der Massentierhaltung?

Das neue Buch des in Wien praktizierenden Ernährungsberaters Michael Puntigam beginnt mit Fragen nach dem Status quo unserer Ernährung heute: Wie ist es um unser Ernährungssystem, die Qualität unserer Nahrungsmittel bestellt und wer kocht heute noch zu Hause für seine Familie?

Die notwendige Lösung des zeitgenössischen Ernährungsdilemmas sieht Puntigam in der pflanzlichen Ernährung. Darüber hinaus brauche es regionale, biologische Lebensmittel, die noch genügend wichtige Inhaltsstoffe liefern. Es bedürfe, so der Autor, auch neuer Ansätze, die auch traditionelles Wissen über die Zubereitung von Nahrung miteinbeziehen. Die Lebensmittelindustrie habe mit vielen Halbwahrheiten aus der Ernährungswissenschaft große Verwirrung erzeugt, in vielen Bereichen sei daher eine Rückbesinnung auf traditionelles naturheilkundliches Essen notwendig. „Wir haben viel Wissen über unsere Ernährung, aber kein ganzheitliches Denken darüber“, so

Puntigams Bilanz. „Die Traditionelle Chinesische Medizin bietet uns ein vollständiges lebendiges System, das gut mit unserer modernen Ernährungswissenschaft verbunden werden kann.“

Das Buch erklärt das 5-Elemente-System der TCM und versucht eine Synthese mit unserem heutigen Wissensstand. Erklärt wird dies anhand der Entsprechungstheorien und im Besonderen der Wichtigkeit der 5 Geschmacksrichtungen. 10 beispielgebende Kochrezepte erklären die Philosophie praxisnahe. „Der Blick auf unser Mikrobiom im Darm“, ist Puntigam überzeugt, „zeigt die Wichtigkeit der gesunden Ernährung. Fast alle chronischen Krankheiten und unser Immunsystem liegen hier verborgen.“

Das Buch enthält viele Praxisanleitungen für Kräutertees, Schneidetechniken, Kochmethoden, Lebensmittelkombinationen und Reihenfolgen, die sich in der modernen und traditionellen Ernährungswissenschaft bewährt haben. Das Buch beantwortet die Frage, wie heute eine gesunde Ernährung konkret aussehen kann, ohne unseren Planeten weiter auszubeuten. In vielen Grafiken und Tabellen werden Inhaltsstoffe und Funktionen beleuchtet. Zahlreiche wertvolle Nahrungsmittel werden in kurzen Porträts beschrieben.

# DIE LEISTUNG BEGINNT IM DARM

**Weniger ist oft mehr – das gilt auch bei der Ernährung. Worauf man verzichten soll und worauf nicht, warum eine Fastenkur dein Leben verändern kann und wie man neue Ernährungsroutinen aufbaut.**

VON KLAUS MOLIDOR \*/\*\*

**L**ängst nicht mehr nur im Frühjahr ist ein Begriff in aller Munde: Entschlackung. Dabei ist der genau genommen Blödsinn. „Denn es gibt im Körper keine Schlacken“, sagt Sport- und Ernährungsmediziner Dr. Robert Fritz von der Sportordination in Wien. Auch von der Entgiftung mit medikamentöser Hilfe hält er wenig. „Das schafft unser Körper sehr gut allein. Dazu braucht es als Grundbaustein ausreichend Flüssigkeit“, sagt Fritz. Dazu ist eine ausgewogene, gesunde Ernährung wichtig. „Da sind wir beim Thema basische Ernährung, also pflanzenreiche, gemüsebasierte Kost – hilft gegen Entzündungen.“ Fleisch ist für Fritz nicht per se ungesund. Die Dosis macht's. Zu viel davon fördert Entzündungen, zu viel rotes Fleisch kann sogar zu Darmkrebs führen. „Also bringt es nichts, ständig Blödsinn zu essen, eine Tablette zu schlucken und zu glauben, damit ist alles wieder gut.“

## IMMUNSYSTEM

Dass der Darm einen großen Einfluss auf die Gesundheit hat, wird der Medizin immer bewusster. „Die Erkenntnis der Darm-Hirn-Achse ist noch nicht so alt“, erklärt Robert Fritz. „Also dass der Darm auch das Hirn beeinflussen kann und nicht nur umgekehrt. Der Darm ist weiters enorm wichtig in Bezug auf das Immunsystem. Wenn man ständig verkühlt ist, sich schlapp fühlt, nichts verträgt, dann kann das seine Ursache im Darm haben“, sagt Fritz. Kapseln mit speziellen Bakterien können helfen und das sogenannte Mikrobiom verbessern. „Man muss sich das Problem aber genau anschauen und wenn es zum Beispiel überwuchernde Bakterien gibt, dann kann man die zuerst medikamentös bekämpfen, damit die ‚guten‘ Bakterien überhaupt eine Chance haben zu wirken.“

Auch ein „Leaky-Gut-Syndrom“, also ein „durchlässiger Darm“, kann die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Zum Verständnis: Der Darm ist mit Zellen ausgekleidet, die aneinander anschließen und wenn diese engen Verbindungen nicht mehr eng genug sind, spricht man vom Leaky Gut. „Das führt dann zu diversen Problemen wie Aufnahmestörung der Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente bis zur Aufnahme von Dingen, die du gar nicht möchtest“, erklärt Fritz.

Ausgelöst wird das meist durch viel Stress in Verbindung mit schlechter Ernährung. Auch wenn die wissenschaftlichen Beweise zum Leaky-Gut-Syndrom noch fehlen, sollte daran gedacht werden, wenn klassische Magen-Darm-Erkrankungen als Ursache ausgeschlossen werden konnten. Auch intensiver Sport kann dazu führen. „Wenn man intensiv läuft, werden die Beine

vorrangig mit Blut versorgt und nicht der Darm.“ Die Lösung: Intensität rausnehmen, Essensprotokolle führen und schauen, wie sich das auswirkt.

### ERNÄHRUNG IM FOKUS

Es ist aber auf alle Fälle sinnvoll, sich einmal über die eigene Ernährung Gedanken zu machen und vielleicht auch einmal auf vieles zu verzichten. Auf Zucker zum Beispiel oder auf Alkohol, auf unnötig fette Speisen. „Kuren sind da eine gute Idee. Auch für den Kopf. Zu schauen: schaffe ich das überhaupt“, sagt Fritz. „Und wenn sich in den zwei, drei Wochen ein Schalter im Kopf umlegt und man draufkommt, dass man sich das ganze Jahr über besser ernähren könnte, wäre das extrem sinnvoll.“ Nur für die Dauer einer Kur etwas zu ändern, wäre zu wenig, um einen dauerhaften Effekt auf Gesundheit und Wohlbefinden zu erzielen.

Fastenkuren sollte man aber nicht einfach so beginnen. „Sondern sich davor medizinisch durchchecken lassen: Hab ich eine Nieren- oder Leberkrankheit oder Ähnliches?“ Wie lange es braucht, bis sich Änderungen manifestieren, darüber ist man sich auch auf wissenschaftlicher Ebene nicht einig. „Manche sagen 21 Tage, andere 30 oder gar 66“, erzählt Fritz. „Wichtig ist ein gewisser Rahmen, in dem du Routinen brichst und neue Routinen aufbaust.“ Einen Trick für den Erfolg hat er auch parat. „Man muss das Belohnungszentrum aktivieren, denn schöne Laborwerte sind für kaum jemanden Motivation – was völlig verständlich ist.“ Aber wenn es sich gut anfühlt, wenn man besser schläft, mehr Energie hat, man dieses Gefühl immer weiter haben will, dann, so Fritz, „ist mir kein Weg zu steil“.

### LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Fasten ist auch für die sportliche Leistungsfähigkeit sinnvoll. Wenn man es richtig macht. „Sport zu machen ist auch in dieser Zeit sehr gut. Aber die Intensität muss niedrig sein. Walken, spazieren gehen, Yoga, langsam laufen – wunderbar“, rät der Experte. „Trainierst du



**SPORTaktiv** ist Österreichs größtes Aktivsport-Magazin. Es erscheint sechs-mal pro Jahr und bietet, in spannende Geschichten verpackt, ein breites Portfolio an Information und Service für Freizeit- und Hobbysportler von Biken über Laufen und Fitness bis zu Klettern, Hiking und anderen Outdoorsportarten sowie Reportagen und Interviews aus dem Profisport. Regelmäßig erscheinen Specials zu Biken, Wintersport oder Outdoortrends. SPORTaktiv ist im Abo oder bei den Magazin-Partnern Gigasport, Hervis und XXL Sports sowie bei ausgesuchten Intersport-, Sport-2000- bzw. Bike- und Outdoor-Fachhändlern erhältlich oder online abrufbar: [www.sportaktiv.com](http://www.sportaktiv.com)

aber intensiv und nimmst keine Kohlenhydrate auf, wird der Körper seine benötigte Energie aus dem Eiweißspeicher des Muskels holen und nicht aus den Fettspeichern. Man verliert zwar auch Gewicht, was bei vielen der Wunsch ist, aber nicht dort, wo man den Verlust haben möchte.“

Hartes Training ohne Kohlenhydrate und damit auch Zucker macht aus mehrerer Hinsicht wenig Sinn. „Also lieber weniger hart trainieren, dann schreit das Hirn nicht nach Zucker, du isst damit weniger Zucker und fühlst dich besser. Die Leute fühlen sich dann klar und sind voll da und konzentriert.“ Warum aber fällt uns der Verzicht darauf so schwer? „Wegen des Belohnungszentrums“, sagt Fritz. „Wir haben schon als Kinder gelernt, wenn wir brav sind, gibt es einen Lutscher oder eine Schoko. Es gibt Untersuchungen, dass Zuckersucht so ähnlich wie eine Heroinsucht ist. Kein Wunder also, dass es schwerfällt.“ Auch dafür hat der Hobby-Triathlet eine List parat. „Nach Alternativen suchen, die auch eine Belohnung sind. Statt einer Schokolade eine

Selleriestange zu essen, wird nicht klappen. Aber mit Genuss einen Apfel essen. Die Geschmacksrezeptoren wollen süß spüren und der Apfel ist süß. Kurz danach ist der Gusto auf Schoko weg.“

Es gibt aber auch Dinge, auf die man nicht verzichten sollte. „Eiweiß zum Beispiel“, sagt Fritz. „Das wird immer noch unterschätzt und vor allem mit Muskelaufbau in Verbindung gebracht. Dabei ist es enorm wichtig in der Regeneration und lässt sich gut mit pflanzlichen Produkten aufnehmen.“ Je schwerer man ist, desto schwieriger wird es aber, den täglichen Bedarf von 1 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht über die normale Nahrung aufzunehmen. „Da kann es dann ruhig auch einmal ein Shake sein, um den Bedarf decken zu können.“

Logischerweise sollte man nie auf ausreichend Flüssigkeit verzichten und wenn die körperliche Belastung intensiv wird, auch nicht auf Kohlenhydrate. „Eine Berg- oder Skitour mit 1500 Höhenmetern in einer

Fastenwoche wird ordentlich ins Aug gehen“, warnt Fritz. „Da muss man das Fasten unterbrechen, zumindest einen Riegel oder eine Banane mithaben. Weil wenn du am Berg fertig bist und es wartet eine schwere Abfahrt oder ein herausfordernder Abstieg, kann das Böse enden, wenn die Kraft fehlt und dann auch die Konzentration nachlässt.“ Er plädiert auch dafür, nicht nur kulinarisch, sondern auch digital zu fasten, einmal rauszukommen aus dem Hamsterrad. Und sich auch zu überlegen, was man in die Zeit nach dem Fasten mitnehmen kann. „Vielleicht einmal wirklich das Handy abdrehen und nicht mehr abends Mails abzurufen. Man kann eh nichts mehr machen um 22 Uhr, ärgert sich aber und schläft schlechter.“

\* **Klaus Molitor** ist Chefredakteur von SPORTaktiv.

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



**DR. ROBERT FRITZ** ist Sport- und Ernährungsmediziner und betreut in der Sportordination in Wien Hobby- und Leistungssportler. [www.sportordination.com](http://www.sportordination.com)

# WIR WERDEN FAULTIERE

**Warum Josef Niebauer als renommierter Sportmediziner und Kardiologe nicht immer Freude mit E-Bikes hat, wir in einer Pandemie der Inaktivität leben und wieso der Sportunterricht wie Mathematik benotet werden sollte. Achtung, starker Tobak!**

VON CHRISTOPH HEIGL \*/\*\*

**Herr Doktor Niebauer, als „Corona-speck“ wurden die Ergebnisse betitelt: Durchschnittlich zwei Kilogramm haben die Österreicher im ersten Lockdown 2020 wegen eingeschränkter Bewegungsmöglichkeiten zugenommen. Teilen Sie den Befund?**

Das Problem mit dem Übergewicht wird von Jahr zu Jahr schlimmer. Obwohl der Mensch die Bewegung eigentlich braucht, muss ich leider feststellen: Wir werden immer mehr zu Faultieren.

**Wie beobachten Sie das?**

Ich sehe am Flughafen Menschen, die gerade Los Angeles-Frankfurt geflogen und elf Stunden gesessen sind. Dann steigen sie aus dem Flieger aus und stellen sich im Gate aufs automatische Förderband oder auf die Rolltreppe, anstatt die Treppen zu nehmen. Sie waren gerade elf Stunden ohne Bewegung! Aber wahrscheinlich müssen sie sich für

die anschließenden zwei Stunden Heimfahrt im Auto ausruhen.

**Wenn wir Erwachsene so faul sind, müsste man also früher ansetzen. Bei den Kindern?**

Sicher auch dort. Denn da habe ich ja meine Probleme, wenn ich sehe, wie der Turn- und Sportunterricht bewertet wird. Jeder, der halbwegs gerade stehen kann, bekommt im Turnunterricht ein Sehr gut ins Zeugnis, der Rest einen Zweier. Warum gibt es hier kein Genügend oder eben Nicht genügend? Die deutlich Übergewichtigen werden überdurchschnittlich oft vom Turnunterricht befreit. Die, die es am nötigsten haben. Stellen Sie sich vor, Sie haben eine Schwäche in Mathematik oder Englisch und werden gerade deshalb von Mathematik oder Englisch befreit. Das wäre undenkbar. Selbstverständlich gäbe es zusätzlichen Förderunterricht.

**Und folglich sind Sie überspitzt formuliert auch kein Freund der E-Bikes ...**

Wenn E-Bikes sportlich eingesetzt werden und wenn sie ein Auto ersetzen, so ist das wunderbar. Aber das Thema E-Bike wird mir zu positiv bewertet und zu einseitig gepusht. Für mich ist da die körperliche Fitness ein guter Indikator. Zu mir kommen Menschen, die sagen, dass sie Tausende Kilometer mit dem Rad gefahren sind! Im Belastungstest sehen wir dann Werte, die schlechter sind als im Vorjahr – als sie halt noch richtige Fahrräder und nicht die mit Motor gefahren sind. Schlechter als im Vorjahr. Warum? Die Leute kurven zwar viel mit dem E-Bike durch die Gegend, aber genau dann, wenn der Körper ins Schwitzen käme, schalten viele E-Radfahrer den Akku an, denn dafür haben sie ja das E-Bike gekauft, eben um ohne Anstrengung von A nach B zu kommen. Ein möglicher Fitnessseffekt ist so dahin. Dieser suboptimale Umgang mit der Technik wird ja auch durch die Sportkleidung der E-Biker demonstriert.

**Inwiefern?**

Ich erkenne E-Biker aus 1000 Meter Entfernung schon am Gewand. Sie fahren auch im Sommer mit Jacke und langer Hose, weil sie ja nicht schwitzen und beim Fahrtwind von 25 km/h frieren. Wie sehr es oft nur um den Verkauf und nicht um die Gesundheit geht, sieht man ja auch daran, dass der Kauf von Fahrrädern mit Motor vom Staat teils mit einer Prämie gefördert wird, der Kauf eines normalen Fahrrads aber nicht. Wollte man wirklich, dass sich die Bevölkerung mehr bewegt und somit gesünder wird, so müsste das Gegenteil der Fall sein. Auch ist das richtige Fahrrad umweltfreundlicher als das E-Bike, denn Letzteres verbraucht Strom und lässt am Ende einen Akku zurück.

**Am MTB-Kongress in Saalbach sagte Ihr Medizinerkollege Sven Malte John: „Sich nicht zu bewegen, ist bereits ein krankhafter Zustand.“**



INTERVIEW

**Wir leben in einer Pandemie der körperlichen Inaktivität mit all ihren tödlichen Folgen. Nicht nur rauchen ist tödlich, Ziel muss es sein, sich so viel wie möglich aktiv zu bewegen.**

**Leistet das E-Bike nicht einen wichtigen Anstoß, mit dem Rad zu fahren, ohne voll ans körperliche Limit zu gehen?**

Jeder Schritt ist besser als keiner. Und der Umstieg vom Auto auf ein E-Bike ist zu begrüßen. Bedenken muss man aber, dass, wenn Ungeübte nach Jahren der Fahrradabstinenz auf ein E-Bike steigen, ihnen leider oft die erforderliche Grundfitness fehlt. Auch haben ältere Ungeübte Probleme mit dem Steuern und Bremsen. Für viele Ältere sind 25 km/h viel zu schnell, besonders auf unseren meist viel zu schmalen Radwegen. Radwege werden oft nur deshalb gebaut, dass sie den Verkehr nicht stören, nicht aber, dass man darauf schnell und sicher von A nach B kommen kann. Das Ergebnis sehen wir dann an den Unfallzahlen. Gesünder wäre hier ein richtiges Rad, das Zufußgehen oder erst nach guter Einschulung und viel Übung auf sicherem Terrain ein E-Bike.

**Wie lauten folglich Ihre Empfehlungen für einen idealen Umgang?**

Wir leben in einer Pandemie der körperlichen Inaktivität mit all ihren tödlichen Folgen. Nicht nur rauchen ist tödlich, Ziel muss es sein, sich so viel wie möglich aktiv zu bewegen. Auf eine fixe Distanz bezogen kann man viele Kalorien beim Gehen verbrennen, gefolgt vom richtigen Radfahren. Wesentlich ist, dass man sich so anstrengt, dass man ins Schwitzen kommt und den Motor nur zur Hilfe nimmt, um z.B. einen Hügel hinaufzukommen, den man sonst hochschieben müsste. Dann ist ein E-Bike Gold wert. Wenn man aber einem Verkaufsgespräch lauscht, erfährt man, dass ein Rad gesucht wird, bei dem man nicht schwitzt – also ein Motorrad. Eingesetzt wird es dann als „Elektroroller“. Der Trend geht zu E-Bikes, bei denen man den Motor kaum noch sieht. Hier findet ja fast E-Doping statt.

**Das Argument ist, dass ein E-Bike Leistungsunterschiede ausgleicht.**

Problematisch wird es, wenn Freunde oder Paare gemeinsam radeln wollen, der Leistungsunterschied aber zu groß ist. Damit der Schwächere mitkann, bekommt er ein E-Bike. Sorge mache ich mir nicht um den Stärkeren, denn der braucht jetzt nicht mehr nach Anstiegen zu warten, sondern kann die ganze Zeit über voll reintreten. Sorgen mache ich mir um den Schwächeren: Dieser möchte mithalten und das kann er nur, wenn er frühzeitig den Akku zündet, da er ja sonst zurückfällt. An Stellen, an denen man sich abgeschlagen, aber doch noch den Berg hinaufgekämpft hat, wird jetzt der Akku gestartet. Im Ergebnis wird der Fitte immer fitter, was auch toll ist, der Unfitte aber unfitter, da er nicht mehr beißen muss. Denn was man nicht übt, verlernt man bzw. kann man nicht mehr. Bedenkt man, dass die körperliche Leistungsfähigkeit der stärkste Prädiktor für



Foto: Schreiner

**PRIM. UNIV.-PROF. DR. DR. JOSEF NIEBAUER, MBA**  
 Innere Medizin, Kardiologie, Sportmedizin, Sportkardiologie; Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation, Vorsitzender Sektion Sportkardiologie European Association of Preventive Cardiology der European Society of Cardiology, Universitätsinstitut für präventive und rehabilitative Sportmedizin, Einheit für physikalische Medizin und Rehabilitation am Uniklinikum Salzburg, REHA Zentrum Salzburg, Forschungsinstitut für molekulare Sport- und Rehabilitationsmedizin, Paracelsus Medizinische Privatuniversität Salzburg, Institut für Sportmedizin des Landes Salzburg, Sportmedizin des Olympiazentrums Salzburg-Rif, Betriebliche Gesundheitsförderung der Salzburger Landeskliniken, Ludwig Boltzmann Institut für digitale Gesundheit und Prävention.  
 Infos: [www.salk.at/sportmedizin.html](http://www.salk.at/sportmedizin.html)

die Lebenserwartung ist, so ist es super, wenn der Bessere noch besser wird, aber eine Katastrophe, wenn sie beim eh schon Schwächeren weiter abnimmt.

**Was würden Sie sich generell wünschen, um Menschen mehr in Bewegung und aufs Rad zu bringen?**

Als ich an der Stanford University in den USA gearbeitet habe, hat jeder Mitarbeiter mit Rad vor seinem Gebäude einen Abstellplatz und im Gebäude einen Spind mit Duschmöglichkeit bekommen. Zusätzlich gab es vierteljährlich einen Gutschein für Rad- und Sportgeschäfte in interessanter Höhe. Voraussetzung war, dass man keinen Parkausweis für sein Auto hatte, also nachweislich entweder radelte oder Öffis benutzte. Man hatte halt die Entscheidung getroffen, auf die vorhandenen Flächen lieber Klinik- und Forschungsgebäude zu stellen, als diese mit weiteren Parkplätzen zuzu-asphaltieren. Letztendlich eine rein finanzielle Entscheidung, die aber auch der Gesundheit der Angestellten diene. Auch das Radwegenetz ist dort ein Traum, mit Vorrang für Fußgänger und Radfahrer und nicht – wie bei uns – für Autos. Bei uns heißt es ja oft „Rad weg“ statt „Radweg“.

**Ihre Wünsche ans Bauamt und die Verkehrsministerin?**

Radwege bauen, die sicher und breit genug sind, mit gutem Belag, gut gekennzeichnet etc. Alle freuen sich über die tollen Verkaufszahlen bei den E-Bikes, niemandem fällt auf, dass wir dafür gar nicht die Infrastruktur haben. Auch wäre es gut, im Winter Radwege in der Qualität zu räumen, wie man Straßen räumt. Oft wird Salz auf die Straße gestreut und gefährlicher, nutzloser Rollsplitt auf die Radwege, die dann teils über Wochen hin spiegelglatt sind, während die direkt daneben befindliche Straße geräumt und staubtrocken ist. Natürlich wären auch längere Grünphasen an den Ampeln angebracht. Klassiker sind die Rechtsabbieger: Die Ampel für die geradeaus radelnden Räder beträgt wenige Sekunden und springt dann auf Rot, damit die Rechtsabbiegerampel dann für die Autos gerne auch eine Minute lang auf Grün bleibt. Vorrang für Räder, wo immer sie fahren!

**Corona und Lockdown bescherten uns einen Sport- und Bewegungsboom, zumindest in den aktiven Bevölkerungs-**

**schichten. Eine große Chance auch für das Thema Rad und E-Bike?**

Positiv ist, dass Menschen, die sonst nicht vor die Tür gehen, jetzt im Freien unterwegs waren. Der Anfang Richtung Sport ist gemacht. Natürlich kann da auch das E-Bike etwas beitragen: Nicht jeder ist gesund genug, um mit dem Fahrrad überall hinzukommen. Hier kann das E-Bike hilfreich sein. Mancher war verletzt und möchte wieder fitter werden und den Akku immer weniger einsetzen, dafür immer mehr treten – das E-Bike für zwischendurch als „Gehhilfe“ wie eine Krücke. Es ist also nicht so, dass ein E-Bike nur gut oder nur schlecht ist. Es kommt darauf an, wie man es einsetzt. Am Ende kann es dann ein Segen sein, aus sportlicher Sicht ist es das aber nur in den allerwenigsten Fällen.

\* **Christoph Heigl** ist Redakteur bei SPORTaktiv.

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



**SPORTaktiv** ist Österreichs größtes Aktivsport-Magazin. Es erscheint sechsmal pro Jahr und bietet, in spannende Geschichten verpackt, ein breites Portfolio an Information und Service für Freizeit- und Hobby-sportler von Biken über Laufen und Fitness bis zu Klettern, Hiking und anderen Outdoorsportarten sowie Reportagen und Interviews aus dem Profisport. Regelmäßig erscheinen Specials zu Biken, Wintersport oder Outdoortrends. SPORTaktiv ist im Abo oder bei den Magazin-Partnern Gigasport, Hervis und XXL Sports sowie bei ausgesuchten Intersport-, Sport-2000- bzw. Bike- und Outdoor-Fachhändlern erhältlich oder online abrufbar:  
[www.sportaktiv.com](http://www.sportaktiv.com)



**So ist das Leben: Wer ein Ziel erreichen will, muss wissen, ob dafür auch die Voraussetzungen gegeben sind! Für alle Menschen, die Sport betreiben, heißt daher die Frage: Bin ich fit genug für das, was ich tue? Wie ihr darauf die Antwort findet, klären wir hier mit den Sportwissenschaftlern Kurt Steinbauer und Stefan Spirk.**

VON THOMAS POLZER \*/\*\*

**WIE FIT BIN ICH?**



**E**s ist eigentlich paradox, aber trotzdem Realität: Ausgerechnet der Corona-Lockdown, der unseren Alltag völlig einbremst, hat mehr Menschen denn je zu Sport und Bewegung motiviert. Die Gründe dafür sind allerdings so unterschiedlich wie der körperliche Zustand jedes Einzelnen, sie reichen vom reinen Gesundheitsgedanken über eine gewünschte Gewichtsabnahme bis zum Erreichen eines hochgesteckten sportlichen Zieles. Aber bei aller Verschiedenheit gibt es eine Gemeinsamkeit, die alle - von den unbedarften Neueinsteigern bis zu den versierten Hobbysportlern - betrifft: „Wer Sport betreibt und damit ein Ziel verfolgt“, wissen unsere Experten Mag. Kurt Steinbauer und Mag. Stefan Spirk von der Sportchirurgie Plus in Graz, „muss sich im Klaren sein, von welchen körperlichen und auch mentalen Voraussetzungen auszugehen ist. Das heißt: Nur wer seinen Ist-Stand kennt und diesen natürlich auch berücksichtigt, kann einerseits die erhofften Ziele erreichen, verhindert andererseits aber auch möglichen Schaden.“

Auf welche Art und Weise man diesen Ist-Stand ermitteln kann und vor allem, welche Faktoren dafür überprüft werden müssen, dafür liefern unsere beiden Experten hier die passende Gebrauchsanweisung.



**MAG. KURT STEINBAUER** ist Sportwissenschaftler, Leistungsdiagnostiker und Lauftrainer in Graz und Deutschlandsberg.  
[www.spiritofsports.at](http://www.spiritofsports.at)



**MAG. STEFAN SPIRK** ist Sportwissenschaftler und Leistungsdiagnostiker sowie Athletik- und Volleyballtrainer in Graz.  
[www.sportchirurgieplus.at](http://www.sportchirurgieplus.at)

Fotos: Sissi Furgler Foto, beigestellt.

**Hinweis:** Selbsttests und weitere Informationen über Trainingsbereiche & Co auf [www.sportaktiv.com](http://www.sportaktiv.com). Einfach „Wie fit bin ich?“ in die Suchmaske eingeben.

**1. SCHRITT: BESTIMME DEIN ZIEL!**

Zuerst stellst du dir die Frage, welche Ziele du dir grundsätzlich mit bzw. in deinem Sport gesetzt hast. Willst du Gewicht reduzieren, kleine Schwachstellen beseitigen, Knie- oder Rückenschmerzen in den Griff bekommen, eine allgemeine bessere Fitness für den Alltag erreichen oder tatsächlich die Leistungsfähigkeit in deinem Sport verbessern? So verschieden diese Ziele sind, so unterschiedlich sind klarerweise auch die Wege und Methoden, die zu diesen Zielen führen. Dementsprechend müssen auch die Voraussetzungen überprüft werden, die du mitbringst.

**2. SCHRITT: WELCHE FITNESS BRAUCHST DU DAFÜR?**

Wer sich als Sport Laufen, Biken, Skitourengehen oder etwa Wandern ausgesucht hat, muss in erster Linie über seine Herz-Kreislauf-Ausdauerfähigkeit Bescheid wissen, also darüber, wie viel Sauerstoff an die Muskeln geliefert werden kann. „Für alle Hobbysportler, egal, ob Ausdauersportler, Fitnesssportler oder Kraftsportler, ist es zusätzlich ganz wichtig, dass sie den Ist-Stand ihrer funktionellen Beweglichkeit kennen“, sagt Stefan Spirk, „denn diese entscheidet über Bewegungsmuster und koordinative Steuerung. Und bei intensiver Belastung (oft auch nur muskulär) mit einer Dauer bis max. einer Minute z. B. Crossfit, Bodyworkout, Ski alpin, Eishockey,

Tennis, muss man noch mehr Augenmerk auf seine Werte bei der Kraft- und Schnelligkeitsausdauer legen. Aber natürlich gilt für alle Hobbysportler in erster Linie, dass sie ihre allgemeine Ausdauerfähigkeit kennen, denn die ist auch die Basis für Kraftausdauer und Schnelligkeitsausdauer.“

**3. SCHRITT: WIE KANNST DU DICH TESTEN?**

Um nun vorrangig diese Herz-Kreislauf-Ausdauerfähigkeit zu überprüfen, ist grundsätzlich eine „professionelle Leistungsdiagnostik am Fahrrad oder Laufband“ zu empfehlen, und zwar für Neueinsteiger ebenso wie für durchaus gut trainierte Hobbysportler. „Mit dieser Leistungsdiagnostik kann jeder Mensch nicht nur seinen momentanen Gesundheits- und Fitnesszustand genau feststellen, sondern von einem Sportwissenschaftler oder Sportmediziner auch gleich eine Trainingsempfehlung ableiten lassen“, sagt Kurt Steinbauer. Von der Praxis, diese Trainingsplanung von einem Trainingsgerät im Fitnessstudio zu übernehmen, wie es häufig angeboten wird, rät der Experte ab, „denn diese Werte und Daten werden dort nur anhand von Statistiken berechnet, die aber individuell viel zu ungenau sind.“

**Wer sich als Sport Laufen, Biken, Skitourengehen oder etwa Wandern ausgesucht hat, muss in erster Linie über seine Herz-Kreislauf-Ausdauerfähigkeit Bescheid wissen, also darüber, wie viel Sauerstoff an die Muskeln geliefert werden kann.**

Stefan Spirk

Bei der Leistungsdiagnostik dagegen werden für die Trainingsplanung wichtige Parameter wie die Sauerstoffaufnahme in Kombination mit Laktat, Puls und Blutdruck oder von Puls und Herzfrequenzkurve herangezogen und liefern genaue Ergebnisse, „zum Beispiel auch für die Bestimmung eures Maximalpulses, denn der ist wiederum entscheidend für die Festsetzung eurer persönlichen Ausdauer-Trainingsbereiche, von der Regenerationszone über die Fettverbrennungszone, die Aerobe Zone bis zur Wettkampfzone.“

**UMFASSENDE DIAGNOSTIK**

Dabei erfolgt eine umfassende Leistungsdiagnostik

in drei Bereichen: Ausdauerleistungsfähigkeit, funktionelle Beweglichkeit und mentale Fitness.

„Leider haben es sogar viele fortgeschrittene Hobbysportler nicht am Schirm, dass ein ganz wichtiger Fitness-Faktor die funktionelle Beweglichkeit ist“, sagt Stefan Spirk. „Wie sind die Bewegungsmuster im Alltag und beim Sport, wo gibt es Defizite, wo kleinere oder auch größere Verletzungen und Fehlhaltungen und welche Korrekturen sind notwendig, um gesund zu sporteln bzw. zu trainieren?“

All diese Punkte gehören von einem Experten mittels ‚Functional Movement Screening‘ (FMS) abgeklärt. Dieses FMS machen etwa Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler oder auch Orthopäden, die dann gleich die passenden Übungen kennen, mit denen bestehende Mängel behoben werden können.“

Wie das Überprüfen der funktionellen Beweglichkeit sollte schließlich von Sport-Einsteigern genauso wie von bereits aktiven Hobbysportlern die geistige, also mentale Fitness durchgecheckt werden. Kurt Steinbauer: „Stell dir ruhig die Frage, wie viel Freude du eigentlich an deinem ausgewählten Sport hast? Welche Übungen taugen dir, was findest du positiv, was negativ? Ein Ziel vor Augen zu haben genügt auf Dauer nicht, du musst auch Freude an dem Weg haben, den du bis zu diesem Ziel gehst.“ Um diese Freude zu erleben, gilt es Grundregeln einzuhalten: Das Wichtigste ist natürlich, dass der ausgeübte Sport überhaupt zu dir und zu deiner Motivation passt.

Aber abgesehen davon sollst du stets auf die optimale Dosierung achten, positive Rahmenbedingungen (Ausrüstung, Zeitmanagement ...) schaffen, immer wieder kleine Erfolgserlebnisse einholen und dich vor allem nie durch den Sport gestresst oder überfordert fühlen! „Grundsätzlich sollte man täglich in sich hineinhören und prüfen, was sich gut anfühlt“, rät Stefan Spirk. „Sport zu betreiben ist ein ständiger Lernprozess. Mach dir dein eigenes Bewegungsmanagement, prüfe immer wieder deine persönlichen Empfindungen und plane danach wöchentlich ganz individuell deine Trainingseinheiten, dann bist du auf einem guten Weg.“

Aber speziell allen Neu- oder Wiedereinsteigern wollen Kurt Steinbauer und Stefan Spirk auf diesem Weg doch noch eine ganz konkrete Trainingsempfehlung mitgeben: „Eine sichere Basis für eine gute Gesundheit und Fitness ist, wenn ihr jede Woche mehr als zwei Stunden etwas für eure Ausdauerleistungsfähigkeit tut, an zumindest zwei Tagen mit Krafttraining eure Muskeln stärkt und täglich für mindestens 15 Minuten mit Yoga oder anderen Übungen eure Beweglichkeit in Schuss haltet.“

\* **Thomas Polzer** ist Redakteur und Fotoredakteur bei SPORTaktiv. Er hat auch eine Ausbildung als Lebens- und Sozialberater (psychologische Beratung) absolviert.

\*\* Dieser Artikel wurde (in einer gekürzten Version) mit freundlicher Genehmigung aus SPORTaktiv, Österreichs größtem Aktivsport-Magazin, übernommen. Es erscheint sechsmal pro Jahr und ist im Abo oder bei den Magazin-Partnern Gigasport, Hervis und XXL Sports sowie bei ausgesuchten Intersport-, Sport-2000- bzw. Bike- und Outdoor-Fachhändlern erhältlich oder online abrufbar: [www.sportaktiv.com](http://www.sportaktiv.com)



„Glück ist kein Geschenk der Götter, sondern die Frucht innerer Einstellung.“

ERICH FROMM



# Kontakt



## BURGENLAND

Robert-Graf-Platz 1  
7000 Eisenstadt  
T 05/90907-3120  
F 05/90907-3115  
E alexander.kraill@wkbgl.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](mailto: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](mailto:dienstleister.gesundheit@wknoe.at)  
[www.wko.at/noe/personenberatung-personenbetreuung](http://www.wko.at/noe/personenberatung-personenbetreuung)



## OBERÖSTERREICH

Hessenplatz 3  
4020 Linz  
T 05/90909-4145  
F 05/90909-4149  
E [pb@wkoee.at](mailto:pb@wkoee.at)  
[wko.at/ooe/personenberatung\\_betreuung](http://wko.at/ooe/personenberatung_betreuung)



## SALZBURG

Julius-Raab-Platz 1  
5027 Salzburg  
T 0662 8888 279  
F 0662 8888 679279  
E [jhager@wks.at](mailto:jhager@wks.at)  
[wko.at/sbg/lsbundpb](http://wko.at/sbg/lsbundpb)



## STEIERMARK

Körblergasse 111-113  
8010 Graz  
T 0316/601-530  
F 0316/601-424  
E [dienstleister@wkstmk.at](mailto:dienstleister@wkstmk.at)  
[www.betreuung-stmk.at](http://www.betreuung-stmk.at)



## TIROL

Wilhelm-Greil-Straße 7  
6020 Innsbruck  
T 05 90 90 5-1284  
F 05 90 90 5-51284  
E [personenbetreuung@wktiro.at](mailto:personenbetreuung@wktiro.at)  
[www.personenberatung-personenbetreuung.at](http://www.personenberatung-personenbetreuung.at)



## VORARLBERG

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



## WIEN

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

