

Das lebensbejahende Magazin  
der Lebens- und SozialberaterInnen  
& PersonenbetreuerInnen in Wien

Ausgabe #1/C • 2,50 €

Vertrieb: Eigenvertrieb österreichweit von 1. 08. 2021 bis 1. 08. 2022  
Der Reinerlös der Auflage kommt ausschließlich gemeinnützigen Zwecken zu Gute.

# Gutleben

BERATUNG, BEGLEITUNG UND BETREUUNG



## Sinn finden in Zeiten der Krise

Mit Hilfe der Lebens- und Sozialberatung  
auf hoffnungsvolle Entwicklungen  
in der Zukunft fokussieren

**WKO**  
WIRTSCHAFTSKAMMER WIEN  
Personenberatung & Personalsuche



**SONDERTEIL**  
Selbsteilungskompetenz als  
Antwort auf natürliche Virenattacken

Qualitätssicherung in der  
24-Stunden-Betreuung

Über die Geburtsstunde der  
Lebens- und Sozialberatung

# Gut leben = Lebensberatung + Lebensbegleitung



Foto: 123rf, Foto Weinwurm (Doppelportrait Kudziová und Janisch)

# Vorwort

Liebe Wienerinnen und Wiener,



Bibiána Kudziová und Harald Haris G. Janisch vertreten die PersonenberaterInnen und PersonenbetreuerInnen in der Wirtschaftskammer Wien.

an wen soll man sich wenden, wenn's im Leben einmal nicht so rund läuft? Und wem soll man geliebte Familienmitglieder anvertrauen, die auf Grund ihres Alters oder wegen gesundheitlicher Probleme nicht mehr ohne Unterstützung leben können? Wer sind Ihre ersten AnsprechpartnerInnen für Ihr persönliches Lebensglück, für Ihre Gesundheit und für Erfolg in allen Lebensrollen?

Auf diese Fragen gibt dieses Magazin viele wertvolle Antworten – und eine wesentliche Empfehlung: Die Wiener Lebens- und SozialberaterInnen und die PersonenbetreuerInnen haben für fast alle Lebenslagen und -fragen wunderbare Beratungskompetenzen verbunden mit enormen Mitgefühl, um Ihrer Familie hilfreich zur Seite zu stehen.

Es ist fast unmöglich, die gesamte Bandbreite der Fähigkeiten und Kenntnisse dieser bestens ausgebildeten ExpertInnen für Personenberatung und -betreuung in einem Magazin darzustellen. Wir reden hierbei von vielen tausend VertreterInnen von fünf Berufsgruppen, die in Wien psychosoziale sowie ernährungs- und sportwissenschaftliche Beratung leisten, oder sehr engagiert sind als PersonenbetreuerInnen und Organisationen von Personenbetreuung, die neben der 24 h Betreuung auch stundenweise Betreuungsangebote liefern.

Wir wollen Ihnen mit vielen wertvollen Fachartikeln, die eine oder andere Anregung mitgeben, damit Sie einen Eindruck vom großen Erfahrungsschatz dieser Berufsgruppen bekommen. Auf diese Weise wird es Ihnen wesentlich leichter fallen, im Bedarfsfall Unterstützung zu finden. Die AutorInnen der jeweiligen Beiträge repräsentieren fachlich viele ExpertInnen, die Sie als Leser unter: [www.gutleben.wien](http://www.gutleben.wien) je nach Wiener Gemeindebezirk finden können.

## Das leisten die PersonenberaterInnen und PersonenbetreuerInnen in der Pandemie

Wir haben in diesem Magazin auch auf die massiven Belastungen durch die Corona-Krise Bezug genommen. Gerade in diesen schwierigen Zeiten sind die PersonenberaterInnen wie auch Organisationen der Personenbetreuung besonders gefragt. Um Krankheiten vorzubeugen und vor allem der um sich greifenden, kollektiven Angst Paroli zu bieten, können Sie mit einfachen Mitteln sich selbst helfen und sich auch professionell dabei unterstützen lassen. Diesen Themen ist dieses Heft gewidmet. Wir wünschen Ihnen von ganzem Herzen, dass Sie mit unseren wertvollen Tipps und Kontaktzugängen zu professioneller Unterstützung zu mehr Resilienz und Selbstheilungskompetenz finden.

Viel Spaß beim Lesen!

[www.gutleben.wien](http://www.gutleben.wien) [www.personenberaterakademie.at](http://www.personenberaterakademie.at)  
[lebensberater.at](http://lebensberater.at) & [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)

Herausgeber und Medieninhaber:  
Wirtschaftskammer Wien,  
Fachgruppe Personenberatung und  
Personenbetreuung.

Straße der Wiener Wirtschaft 1, 1020 Wien  
[www.wko.at/wien/personenberatung](http://www.wko.at/wien/personenberatung)

Für den Inhalt verantwortlich:  
Mag. Harald Haris G. Janisch

Namentlich gekennzeichnete Artikel müssen nicht mit der Ansicht des Herausgebers übereinstimmen. Die Fachgruppe Wien Personenberatung und Personenbetreuung übernimmt hierfür keine Haftung, ebenso

wenig für Satz- und Übermittlungsfehler •  
Coverfoto: 123rf.

Art Direktion, Produktion & Redaktion:  
[oliver-zehner.com](mailto:oliver-zehner.com) / [office@oliver-zehner.com](mailto:office@oliver-zehner.com)

Im Magazin wurde auf gendgerechte Formulierungen geachtet, auf die Anführung akademischer Titel wurde generell verzichtet – für mögliche Abweichungen ersuchen wir um Verständnis.

# Inhalt

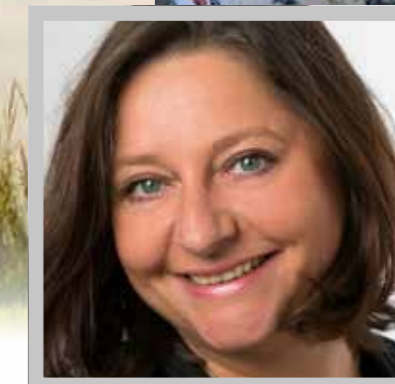
Caroline Schlinter-Maltan über Ernährung und Sport. Seite 16



Ernst Hirschal über das Altern als Chance. Seite 58



Das Qualitätszertifikat ÖQZ-24: So entsteht Vertrauen in der Personenbetreuung. Seite 52



Beate Kolouch schreibt über die wichtige Funktion der Supervision. Seite 36

## Personenberatung für alle Lebenslagen

- 6 Cover-Story: Sinn finden in Zeiten der Krise**  
Wie Viktor Frankl Lehre uns in schwierigen Zeiten helfen kann.
- 8 Die Stunde Null**  
Wie sich der Berufsstand der Lebens- und Sozialberatung in Österreich etablierte.
- 10 ExpertInnen fallen nicht vom Himmel**  
Der anspruchsvolle Werdegang für psychosoziale BeraterInnen.
- 12 Gut leben mit Sinn**  
Die Frage, um die sich fast alles in der menschlichen Existenz dreht.

reiferen Alter. PLUS: unsere Tipps – So haben Sie lange Freude an der Erotik!

- 17 Coach werden**  
Checklist: die richtige Ausbildung finden, wenn Sie BeraterIn werden wollen.
- 18 Von SpitzenathletInnen lernen**  
Welchen Einfluss hat die Ernährung auf die sportliche Leistung?
- 20 Heilsamer Seelen-Orgasmus**  
(Familien-)Aufstellung – aber richtig. Worauf Sie unbedingt achten sollten.
- 22 Hygiene ist mehr als Händewaschen**  
Grundregeln, die es einzuhalten gilt.
- 24 Neues Leben ab 47**  
Eine Befreiung aus dem „System“: So gelingt später Karrierewechsel.
- 26 Glück kann man lernen,**  
doch Glück und Glück ist nicht einerlei – es gibt vier verschiedenen Arten davon.



Petra Plakolm-Rulik unterstützt bei Lebens-themen, die uns alle irgendwann betreffen: Trauerarbeit, Trennung und Tod. Seite 28

## Beratung im Unternehmenskontext

- 37 Ihre Firma auf der Psycho-Couch**  
Das neue Beratungsmodell So|zio|krates®.
- 40 Den HelferInnen helfen**  
Warum Supervision in helfenden und pflegenden Berufen unabdingbar ist.
- 42 FIT im Business!**  
Mehr Bewegung am Arbeitsplatz: So geht's.
- 44 Wunder & Waffe in der Begegnung**  
Gute Kommunikation lässt sich trainieren.
- 46 Wenn der Chef zum Feind wird**  
Psychokrieg im Job: Bossing ist eine spezielle Form des Mobbing. Wie man sich dagegen wehrt.

- 54 Echte HeldInnen**  
Das harte Leben in der Personenbetreuung.
- 56 Strenger als das Gesetz: ÖQZ-24**  
Neues Qualitäts-Zertifikat für Vermittlungs-Agenturen in der 24-Stunden-Betreuung.
- 58 Ombudsfrau und Schlichtungsstelle**  
Neue Initiativen: Über den Konsumentenschutz in der Personenbetreuung.
- 60 Qualität steht immer im Mittelpunkt**  
Über die Kunst, gute 24-Stunden-BetreuerInnen zu finden.

- 62 Gut leben im Alter!**  
Verlust und Abbau oder Gewinn und Entwicklung? Das Altern als Chance nutzen.

**64 Service: Wichtige Infos**  
Hier finden Sie alle Kontaktdaten zu den Themen Personenberatung und -betreuung.

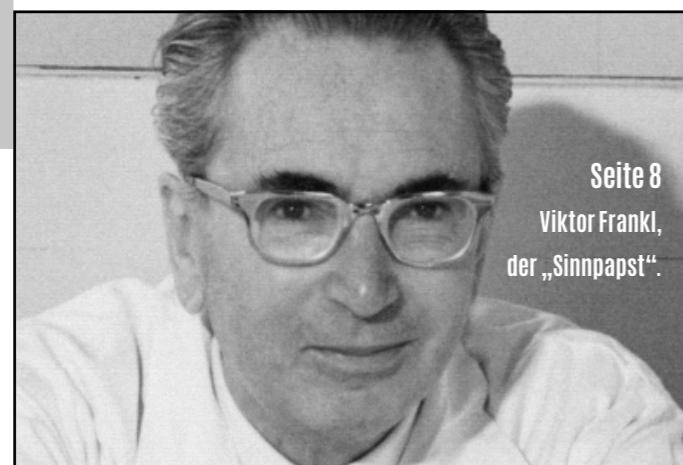


Babak Kaweh über eines der grundlegenden Themen der Existenz: die Frage nach dem Sinn. Seite 10



Zuzana Tanzer, die neue Ombudsfrau für Fragen der Personenbetreuung. Seite 54

- 14 Lust ohne Ende**  
Für die einen ist es ein Tabuthema, für die anderen die Erfüllung: Sex im



Seite 8  
Viktor Frankl, der „Sinnpapst“.

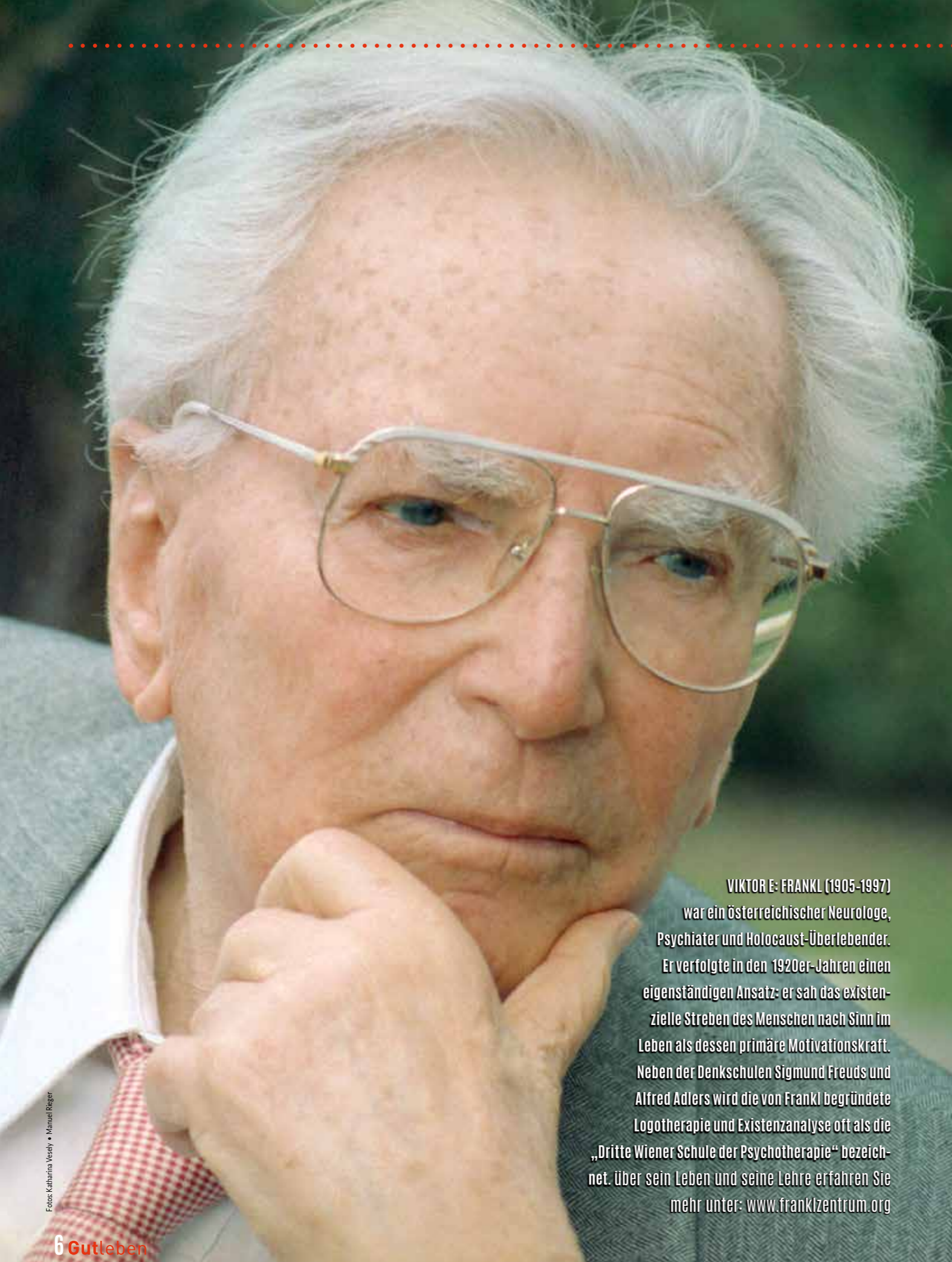
- 28 Tabuthemen Tod und Trauer**  
Der Tod hat keinen Platz mehr in unserer Gesellschaft – über Trauerbegleitung.
- 30 SONDERTEIL: Resilienz und Selbstheilungskompetenz**  
Unser Organismus ist primär auf Gesundheit programmiert
- 34 Einmal Sterben und zurück**  
Wie Peter Riese dem Tod davonrannte.

## Personenbetreuung: gut versorgt im Alter

- 52 So lang wie möglich zu Hause leben**  
Die Geschichte von Frau Fischer und ihrer Hündin Susi.



Miriam Biritz-Wagenbichler (o.) bringt gesunde Bewegung in Unternehmen. Seite 38



Fotos: Katharina Vesely • Manuel Rieger

**VIKTOR E. FRANKL (1905-1997)** war ein österreichischer Neurologe, Psychiater und Holocaust-Überlebender. Er verfolgte in den 1920er-Jahren einen eigenständigen Ansatz: er sah das existenzielle Streben des Menschen nach Sinn im Leben als dessen primäre Motivationskraft. Neben der Denkschulen Sigmund Freuds und Alfred Adlers wird die von Frankl begründete Logotherapie und Existenzanalyse oft als die „Dritte Wiener Schule der Psychotherapie“ bezeichnet. Über sein Leben und seine Lehre erfahren Sie mehr unter: [www.franklzentrum.org](http://www.franklzentrum.org)

# Sinn finden in Zeiten der Krise

„Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie“ – dieses Nietzsche-Zitat wird oft Viktor Frankl zugeschrieben. Er hat es benutzt, denn es bringt eine der wichtigsten Kernaussagen seiner Lehre auf den Punkt. Simone Pibernik über den „Sinnpapst“ Frankl.

In den jahrelangen Wirren der zermürbenden Weltkriege lebte in Wien der jüdische Psychiater Viktor Frankl. Er gilt als Begründer der Dritten Wiener Schule der Psychologie, die in Folge historisch als Existenzanalyse und Logotherapie weltweiten Ruf errang. Man könnte ihm zu Recht den Titel „Sinnpapst“ verleihen, denn niemand vor ihm beschrieb so eindrucksvoll die tiefe Kraft eines „heilsamen Sinnes“ für den Menschen. Frankl vermag mit seiner psychologischen Schule – damals wie heute – die machtvolle Bedeutung eines höheren Sinnes als Quelle der Motivation vermitteln. Dieses Erkenntnis wird zur Basis für psychologische Beratung und Therapie. Besonders Viktor Frankls eigene Lebensgeschichte wie auch seine zeitlos gültige Lehre der Hoffnung können helfen, um gerade in der aktuellen gesellschaftlichen Lebenskrise den Wahnsinn unserer Zeit besser zu verkraften. Frankl hat ja selbst die Hölle auf Erden erlebt, da er zusätzlich zu den Weltkriegsjahren auch noch vier Jahre in insgesamt drei Konzentrationslagern des Nationalsozialistischen Schreckensregimes überlebte. Dabei wurde er Zeuge, wie seine ganze Familie ausgerottet wurde. Dass

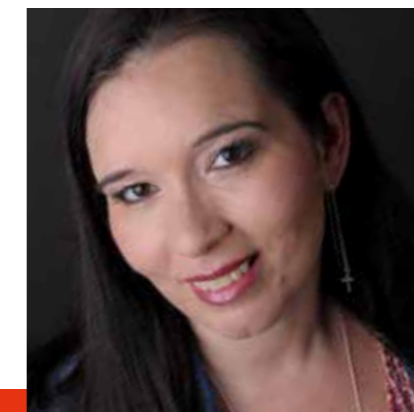
er schwerste psychische und physische Folterungen über Jahre heilsam überleben konnte, bezeugt die enorme Resilienz eines Menschen, der sich entschlossen hatte seinen „Peinigern des Lebens“ durch die „Trotzmacht des Geistes“ zu widerstehen.

## Trotzmacht des Geistes als Sinnquelle

Frankl im Original: „Wir stehen nicht an zu behaupten, daß es nichts gibt, was eher geeignet ist, einen Men-

## SIMONE PIBERNIK

ist Lebens- und Sozialberaterin, Kommunikationstrainerin, Mediatorin und Lehr-Supervisorin der WKO. Sie entwickelt maßgeschneiderte Trainings für Privatpersonen, Institutionen und Unternehmen



schen objektive Schwierigkeiten oder subjektive Beschwerden überwinden bzw. ertragen zu lassen, als: das Bewusstsein, im Leben eine Aufgabe zu haben.“

Frankl war geprägt durch seine jüdische Erziehung und vermittelte in seinen psychologischen Lehren ein modernes Verständnis des Glaubens an einen höchsten Sinn, geprägt durch ein Bewusstsein um das Vorhandensein eines Gottes. Es war die „Trotzmacht seines Geistes“ genährt durch den „Glauben der Sinnhoffnung“ die Viktor Frankl jene Kraft verlieh, vier Jahre in der Nazihölle zu überleben. An seinen Leidgenossen und an sich selbst lernte er hautnah und prägend, warum Menschen selbst unter den furchtbarsten Umständen nicht aufgaben, während andere zerbrachen.

Seine Eindrücke verarbeitete er in seinem bekanntesten Buch „...trotzdem Ja zum Leben sagen – Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager“. In schweren Zeiten die „Trotzmacht des eigenen Geistes“ durch Kraftquellen des Sinns zu wecken ist das erklärte Ziel einer Logo- und Existenzberatung nach den Grundsätzen von Viktor Frankl. Mit dem Wissen um einen höheren Sinn im Leid lassen sich auch schwere Situationen, wie beispielsweise unheilbare Krankheiten oder Pandemien in Würde ertragen.

Für viele Lebens- und SozialberaterInnen ist Viktor Frankl ein inspirierendes Vorbild. Die Trotzmacht des Geistes der Klientinnen und Klienten in Beratungssituationen zu aktivieren ist ein probates Mittel, um in schweren Lebensphasen das Bewusstsein auf Heilsames und hoffnungsvolle Entwicklungen in der Zukunft zu fokussieren. Ganz nach dem Motto: „Freue Dich über den Regen draußen, denn auch wenn Du Dich nicht freust, regnet es trotzdem!“

Sie ist die „Grande Dame“ der Lebens- und Sozialberatung: Marietheres Frauendorfer. Sie hat, zusammen mit einigen Gleichgesinnten, diesen Berufsstand in Österreich etabliert. Sie erzählt uns, wie alles begann.

Fotos: Rida Berrezoug, Franz Johann Morgenbesser

# Lebens- und Sozialberatung: Die Stunde Null

Die Lebensberatung ist ein Berufsstand mit einem gesellschaftspolitischen Auftrag. Das war nicht immer so. 1989 haben drei Personen die Beraterlandschaft in Österreich beobachtet und festgestellt, dass es eine große Zahl von Menschen mit ganz unterschiedlichen Ausbildungen gab, die hier Dienstleistungen anboten. Viele von ihnen hatten keine geeigneten Voraussetzungen, und ihre Arbeit grenzte an Scharlatanerie.

Frau Rotraud Perner und zwei ihrer Kollegen, die Psychologen Witzeling und Luttringshausen, beschlossen damals, Beratung per se auf professionelle Beine zu stellen. Die Überlegung war und ist, dass zwar kranke Menschen in unserem Gesundheitssystem ärztlich versorgt werden, während jene, die psychisch gesund sind, aber den Herausforderungen unserer Zeit nicht immer gewachsen sind, zu wenig Unterstützung bekommen.

Ich denke hier an Menschen, die vor Entscheidungen stehen und Angst davor haben. Menschen, die einsam sind, Menschen mit familiären und beruflichen Überforderungen. Ich denke an die hohe Scheidungsrate, die Überalterung unserer Gesellschaft; die rasch fortschreitende Digitalisierung und die Probleme, die sich daraus ergeben.

Wir LebensberaterInnen sind darauf vorbereitet und dafür ausgebildet, Menschen dort abzuholen, wo sie stehen, und sie ein Stück ihres Lebensweges zu begleiten, bis sie wieder stabil und entscheidungsfähig sind. Wir sind AnsprechpartnerInnen, wir hören aktiv zu, wir hinterfragen, wir nehmen unsere KlientInnen ernst, mit welchem Problem sie auch kommen mögen – und wir sind frei von Bewertung. Es geht uns immer darum, in einer beratenden Beziehung für diese Menschen da zu sein, unterstützend, reflektierend und begleitend.

Wir arbeiten frei von politischen, weltanschaulichen und religiösen Einstellungen.



Rotraud Perner

Während ich diese Zeilen schreibe, erinnere ich mich an den Beginn: die Etablierung des Berufsstandes und meine Rolle nach der Gründung. 1989 wurde eine Sitzung im Gewerbehaus am Rudolf-Sallinger-Platz organisiert. Eingeladen waren Menschen, die bereit waren, für die neue Berufsgruppe zu arbeiten. Der Saal war voll. Wir wurden gebeten, unsere Ideen und Visionen vorzustellen. Dann wurde ich zur Wiener Berufsgruppensprecherin gewählt. Diese Aufgabe habe ich 18 Jahre lang wahrgenommen.

Mein Kollege Hermann Grandl und ich baten noch drei weitere KollegInnen, mit uns zu arbeiten. Die erste Aufgabe lautete, einen Lehrgang zu konzipieren. Wir arbeiteten eng mit Niederösterreich zusammen. In St. Pölten fand 1990 der erste Probelehrgang statt, dieser dauerte 2 1/2 Jahre. Nach dem Abschluss wurde er einer umfassenden Evaluierung unterzogen. Aufgrund dieser ersten Erfahrungen korrigierten wir viele Details und schufen so die Basis für die reguläre Ausbildungspraxis.

Ich habe mir vorgestellt, dass jetzt jemand in Christusschlappen und selbstgestricktem Pullover erscheint.

Meine Kollegin Frau Theresia Hackl und ich hatten uns vorgenommen, dem WIFI Wien unseren Lehrgang anzubieten. Ich erinnere mich noch an unseren ersten Gesprächstermin mit Herrn Michael Landertshammer. Wir hatten uns schön gemacht und waren gut vorbereitet. Wir wurden empfangen mit den Worten: „Ich habe mir vorgestellt, dass jetzt jemand in Christusschlappen und selbstgestricktem Pullover erscheint“. Er war sichtlich erleichtert, dass dies nicht der Fall war. Ich brachte ihm unser Anliegen vor, und er beschloss, den ersten Lehrgang, der sich mit Persönlichkeitsbildung befasst, mit uns gemeinsam zu etablieren. Diese Ausbildung startete am 15.10.1993 mit 20 TeilnehmerInnen. Unser ursprüngliches Curriculum hat sich fast unverändert bis heute bewährt.

Bald darauf gab es auch in anderen Bundesländern Berufsgruppen und Lehrgänge. Wir trafen uns regelmäßig. Nach und nach entstanden unser Logo – ein Lebensbaum – und der Tätigkeitskatalog. Gemeinsam mit Herrn Staudigl aus St. Pölten, unserem ersten Berufsgruppensprecher für Österreich, habe ich die Standesregeln, also die Ethik der Lebensberatung verfasst. Ethik in der Begegnung mit unseren KlientInnen ist ein ganz wichtiges Thema – vielleicht sogar das allerwichtigste. Unser Beruf hat mittlerweile einen wichtigen Platz in der Gesellschaft, denn jeder Mensch kommt früher oder später in eine Situation, in der er oder sie Hilfe und Unterstützung benötigt. Dann braucht es eine/n gut ausgebildete/n BeraterIn, der/die professionell arbeitet – jemand, dem man sich anvertrauen kann.

Heute gibt es in Wien über 1.300 aktive Lebens- und SozialberaterInnen; in ganz Österreich sind es mittlerweile über 5.000.

MARIETHERES FRAUENDORFER wacht seit vielen Jahren als Wiener Ethikbeauftragte über die Einhaltung der ethischen Standards der Lebens- und SozialberaterInnen.

KONTAKT: [personenberatung@wkw.at](mailto:personenberatung@wkw.at)

# ExpertInnen fallen nicht vom Himmel

Damit sie Menschen wirklich helfen können, ein gesundes und erfülltes Leben zu führen und auch in schwierigen Situationen widerstandsfähig zu bleiben, müssen Lebens- und SozialberaterInnen ziemlich was drauf haben. Darüber hinaus müssen sie sich an strenge gesetzliche Regeln halten.

Zum Beispiel die Ernährungswissenschaftlichen BeraterInnen: Bevor sie ihr Gewerbe ausüben dürfen, müssen sie sich an einer österreichischen Universität profunde naturwissenschaftliche Kenntnisse aneignen. Dabei geht es um Chemie und Biochemie, Anatomie und Physiologie, Grundlagen der Ernährungslehre, Humanernährung, allgemeine, alternative und besondere Ernährungsformen, Erkennung von Intoleranzen und Allergien, Lebensmittel- und Warenkunde, Lebensmittelchemie und -technologie, Lebensmittelsicherheit und -hygiene sowie Lebensmittelrecht. Ganz schön viel.

Auch Sportwissenschaftliche BeraterInnen studieren an der Uni Sportwissenschaften oder Leibeserziehung. Alternativ können sie auch an einer Bundessportakademie ein Trainerdiplom machen. Sie lernen Anatomie, Physiologie, Biologie, Psychologie, Leistungsdiagnostik,

Biomechanik, Soziologie, Trainings- und Bewegungslehre und holen sich auch eine Menge Inputs aus benachbarten Fachgebieten der Gesundheitsbranchen. Ihr umfassendes und interdisziplinäres Wissen halten sie mit regelmäßiger Fort- und Weiterbildung auf dem neuesten Stand.

Psychosoziale BeraterInnen müssen eine staatlich anerkannte Ausbildung über mindestens 584 Stunden absolvieren. Das nimmt

Achten Sie bitte als KlientIn auf dieses Zeichen (Impuls Pro) und Fragen Sie Ihren

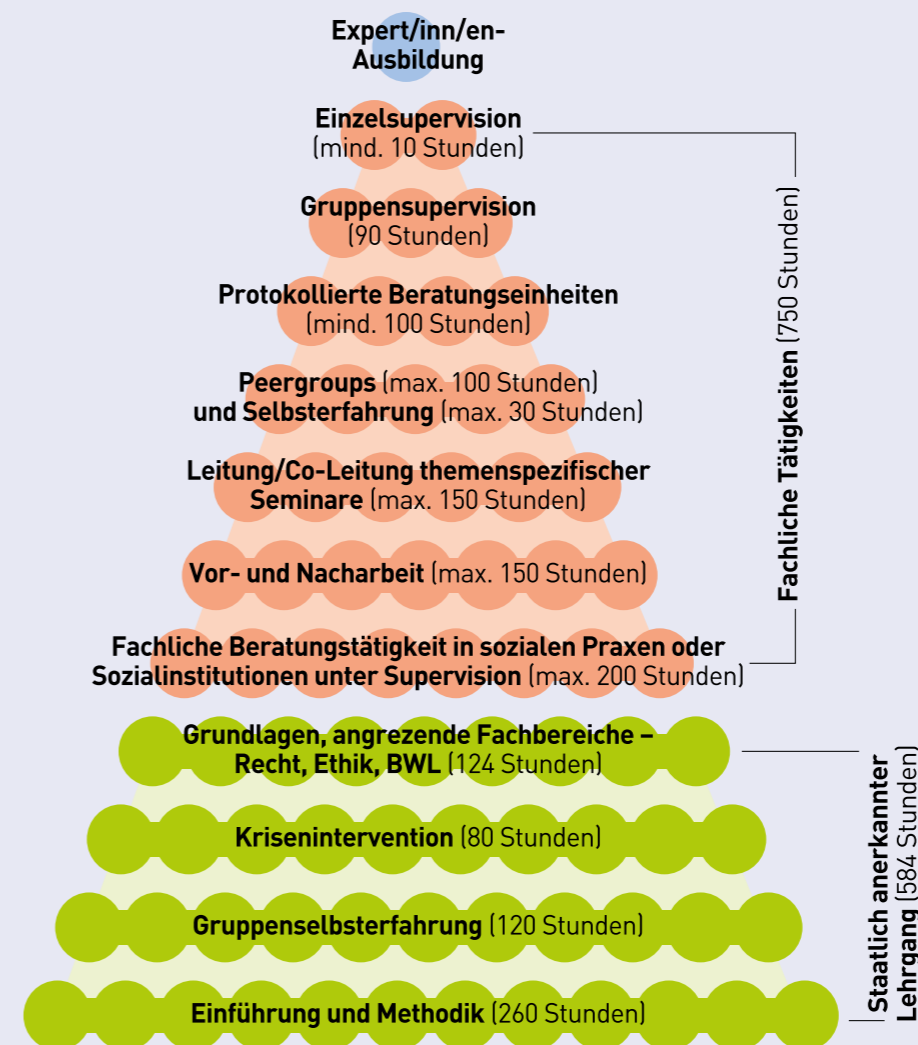


Coach /SupervisorIn / BeraterIn, ob er/sie zum Tragen dieses Qualitätsmarkenzeichens der Beratung befugt ist.

zweieinhalb Jahre in Anspruch. Nach bestandener Abschlussprüfung müssen sie 750 Stunden fachlich tätig sein und an ihrer Persönlichkeit arbeiten, bevor sie eine Gewerbeberechtigung erhalten. Das dauert in der Regel noch einmal rund 2 Jahre.

Wenn sie sich spezialisieren wollen (zum Beispiel in der Supervision, Konfliktberatung und Mediation, Ehe- und Familienberatung, Sexualberatung oder Aufstellungsarbeit), müssen sie weitere Fortbildungskurse absolvieren.

Diese hohen Ausbildungsstandards haben einen Grund: Wo es um die Gesundheit von Menschen geht, kann mangelnde Qualifikation schnell zu Risiken und Gefährdungen führen. Lebens- und SozialberaterInnen müssen daher nicht nur über eine hohe Fach- und Beratungskompetenz verfügen, sondern sich auch durch eine ausgereifte Persönlichkeit auszeichnen.



## Werdegang eines/r psychosozialen BeraterIn:

- Psychosoziale Berater/innen haben eine staatliche anerkannte, zertifizierte Ausbildung im Umfang von mindestens 584 Stunden zu absolvieren (Dauer: 2,5 Jahre).
- Nach bestandener Abschlussprüfung müssen sie 750 Stunden an fachlichen Tätigkeiten vorweisen (Dauer: rund 2 Jahre), bevor sie ihre Gewerbeberechtigung erhalten.
- Um zu Expert/inn/en in den Bereichen Supervision, Konfliktberatung und Mediation, Ehe- und Familienberatung, Sexualberatung, Aufstellungsarbeit, Trauerbegleitung usw. werden zu können, müssen weitere Fortbildungskurse absolviert werden (Dauer ca. 6 Monate).

Info: [www.personenberaterakademie.at](http://www.personenberaterakademie.at)

Die rechtlich verankerten so genannten Standes- und Ausübungsregeln der österreichischen Lebens- und Sozialberatung beinhalten unter anderem folgende Verpflichtungen:

- Lebens- und SozialberaterInnen orientieren sich bei allen ihren Entscheidungen am Wohl ihrer KlientInnen.
- Sie formulieren ihre Angebote transparent, damit sich KlientInnen ein vollständiges Bild machen können.
- Sie enthalten sich im Zusammenhang mit ihrem Beruf jeder unwahren oder unsachlichen Behauptung.
- Lebens- und SozialberaterInnen dürfen nicht den Leidensdruck von KlientInnen ausnutzen, um sich zu bereichern.
- Sie dürfen keine Bindungen eingehen, die ihre berufliche Unabhängigkeit gefährden könnten.
- LebensberaterInnen arbeiten mit gesunden Menschen. In der Zusammenarbeit mit anderen Berufsgruppen beachten sie die Erkenntnisse der jeweils zugrunde liegenden Wissenschaften.
- Bei Vorliegen einer Krankheit oder bei Anzeichen für das Vorliegen einer Krankheit empfehlen Lebens- und SozialberaterInnen die Abklärung bei ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen oder PsychiaterInnen. Für die Zuweisung an Dritte dürfen sie keine Vergütung nehmen.
- Lebens- und SozialberaterInnen tragen dafür Sorge, dass geeignete Räumlichkeiten zur Verfügung stehen, die eine ungestörte und diskrete Beratung ermöglichen.
- Lebens- und SozialberaterInnen besuchen regelmäßige Fortbildungsveranstaltungen.
- Die Reflexion der eigenen Arbeit im Rahmen von Supervision ist Pflicht.
- Lebens- und SozialberaterInnen unterliegen der Verschwiegenheitspflicht.

# Gut leben mit Sinn

Die Frage, um die sich fast alles dreht, ist die nach dem Sinn. Warum wollen wir immer die tiefere Bedeutung hinter allem Tun und Handeln erfahren? Schon seit Jahrtausenden beschäftigt diese Frage die Menschen wie keine andere. Dazu ein paar Gedanken von Babak Kaweh.

Wer von uns kennt nicht das beliebte Zauberwort der Kinder „Warum“, mit dem sie oft Erwachsene zum Verzweifeln bringen?

Auch uns Erwachsene beschäftigen solche Fragen, wie:

- Warum ich?
- Warum passiert das (immer) mir?
- Warum tut er/sie mir das an?
- Warum darf ich nicht einmal in Frieden leben?
- Warum falle ich immer wieder auf die gleichen Typen herein?
- Warum tappe ich immer wieder in die gleiche Falle?

Vielleicht kennen Sie das aus Ihrem eigenen Leben – diese Fragen beschäftigen uns nicht nur, sie können uns echte Höllenqualen bereiten. Die ewige Frage danach, „was dahintersteckt“, scheint in unserer Natur zu liegen. Aber was genau wollen wir mit den vielen Warum erforschen? Es ist eines der großen existenziellen Themen unseres Lebens: die Frage nach dem Sinn. Es geht um die „wahre“ Be-

deutung hinter den Dingen. Diese zu verstehen, schenkt uns eine gewisse Befriedigung. Sinn gibt uns das Gefühl, etwas richtig gemacht zu haben. Das erweitert unsere Möglichkeiten, anders zu denken oder zu handeln, aber auch anders zu fühlen. Alle Ereignisse lassen sich durch Sinnerfahrung auf eine fast magische Art umdeuten und dadurch leichter bewältigen. Dennoch

**BABAK KAWEH** beschäftigt sich seit 31 Jahren mit Aufstellungsarbeit, Mediation, Stressmanagement, Burnoutprävention, Gruppendynamik und Kinderpädagogik.



ist Sinn nicht so leicht beschreibbar.

#### Tiefgründiges aus Hollywood

Auch Hollywood hat sich mit tiefgründigen Spielfilmen, die zum Nachdenken anregen, diesem Thema gewidmet. Einige Beispiele dafür:

- **Das Streben nach Glück** mit Will Smith
- **Knockin' on Heaven's Door** mit Til Schweiger
- **Das erstaunliche Leben des Walter Mitty** mit Ben Stiller
- **Lucy** mit Scarlett Johansson
- **Das Beste kommt zum Schluss** mit Jack Nicholson und Morgan Freeman

Was diese Filme uns auch zeigen: Selbst schlimme Nachrichten und sogar echtes Leid bekommen eine ganz andere Qualität, wenn wir den Sinn dahinter kennen oder erfahren. Jeder von uns hat das schon einmal erlebt.

Wenn ich weiß, dass das, was ich momentan erlebe, einen höheren Sinn hat, schaut die Welt ganz anders aus. Dadurch wird gewissermaßen eine innere, stabile Ordnung spürbar.

Auch eine sinnvolle, sinnstiftende Beziehung oder Arbeit gibt dem Leben eine ganz besondere Note.

Durch Sinn werden unsere Erlebnisse ganz anders verarbeitet. Bei großen Schicksalsschlägen, ernsthaften Erkrankungen oder bei großen emotionalen Ereignissen erscheint die Suche nach einer tieferen Bedeutung oft sehr schwer oder gar unmöglich, gerade wenn man noch voll in der Krise steckt. Da hilft es, wenn eine fachkundige Person von außen dabei unterstützt, den Sinn dahinter zu entdecken oder zu verstehen. Durch professionelle Hilfe wird uns oft ermöglicht, glücklich oder zufrieden zu sein, selbst wenn wir uns gar nicht wohl fühlen, selbst wenn wir vielleicht dauerhaft Schmerzen oder große Beeinträchtigungen durch Krankheit oder Behinderung erleben.

Sinn zu erfahren oder zu entdecken, wird von den meisten Philosophen als eine Quelle der Glückseligkeit gesehen, wenn nicht sogar als die Quelle. Das Streben nach der Glück-

seligkeit ist sogar als eine Art Recht in der Unabhängigkeitserklärung der Vereinigten Staaten von Amerika von 1776 festgehalten.

#### Viktor Frankl

Der berühmte Österreicher Viktor Frankl zitierte gerne Friedrich Nietzsche: „Wer ein Warum zu leben hat,



Lesenswerte Publikationen von Wiener PersonenberaterInnen finden Sie unter: [impulspro-wien.at/buechertisch](http://impulspro-wien.at/buechertisch)

erträgt jedes Wie.“ Die berühmteste sinnstiftende Frage „Wofür ist das (was ich gerade erfahre, erlebe oder empfinde) eine Gelegenheit“ wird ja Viktor Frankl zugeschrieben.

Ein kleiner Tipp zur Selbstanwendung: Um Sinn zu erfahren, können Sie bei jeder kleinen oder größeren Aufregung, bei negativen Emotionen oder bei schlimmen Ereignissen sich selbst die Frage stellen, welche Lernerfahrung hinter dem aktuellen Gefühl oder Ereignis stecken könnte. Durch jedes Lernen kommt es zu einer Bereicherung, und wir fühlen, dass wir uns weiter entwickeln in unserem Leben. Dies trägt dazu bei, dass die negative Erfahrung als weniger schlimm empfunden wird und wir dadurch Sinn erleben.

Machen Sie es doch wie die Kinder, seien Sie hartnäckig und stellen Sie sich Ihre(n) dringendsten und drängendsten Sinn-Fragen. Oder erörtern Sie diese gemeinsam mit Ihrem/r LebensberaterIn. Gönnen Sie sich mehr Glück im Leben!



# Sex im Alter? LUST ohne Ende!

Für die einen ein Tabuthema, für die anderen die Erfüllung:

Sex im reiferen Alter. Auch wenn es anfangs schwer fällt:

Über dieses Thema zu reden,  
kann helfen, diese Erfüllung zu finden.

Sabine Bittmann berichtet  
aus ihrer langjährigen Praxis.



**SABINE BITTMANN** bietet Seminare für  
Kommunikation und Konfliktmanagement,  
Einzel- und Gruppensupervision,  
Sexual- und Paarberatung.

Die Lust auf Sex nimmt auch im Alter nicht ab. Frauen wie Männer jenseits der 50 wünschen sich körperliche Nähe, Erotik und Leidenschaft. Das ist der fast einhellige Tenor meiner KlientInnen, aus einer Vielzahl von Beratungsgesprächen.

Da wäre beispielsweise die Geschichte von Frau S. Sie kam zu mir in die Beratung, da ihr Partner, mit dem sie seit Jahrzehnten zusammen lebte, scheinbar das Interesse an ihr verloren hatte. Im Gespräch stellte sich heraus, dass Frau S. befürchtete, ihr Körper wäre mit den Jahren weniger attraktiv geworden. Aus Angst davor, mit ihrem Mann darüber zu sprechen, zog sie sich immer mehr zurück.

Herr M. konnte den Rückzug seiner Frau nicht verstehen, er fühlte sich dadurch abgelehnt und ging ebenfalls auf

Distanz. So entstand eine Kluft – eine Spannung zwischen den beiden.

Ich begann die Beratung damit, Frau S. klar zu machen, was da in ihr vor sich geht. Wichtig ist in solchen Fällen das Erkennen der Ursache. Oft ist das bereits der erste Schritt zur Lösung. In der Folge haben wir dann gemeinsam erarbeitet: Was gefällt mir an meinem Körper, was mag ich an mir? Es gibt immer etwas, das uns an uns selbst gefällt, und sei es die Augenfarbe.

Der nächste Schritt war zu fragen, ob ihr Mann jemals etwas an ihrem Körper bemängelt hatte. Das war niemals der Fall gewesen. Sie hatten ja überhaupt nie darüber gesprochen. In der Folge half ich Frau S. mit einer

„**77**  
In der Folge haben wir  
dann erarbeitet: Was  
gefällt mir an meinem  
Körper, was mag ich

an mir?  
“

Übung, dem „Spiegeltrick“, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und zu akzeptieren. Durch dieses Annehmen der eigenen Veränderung und das Aussprechen mit dem Partner haben Frau S.

und ihr Mann sich einander behutsam angenähert und können körperliche Nähe und Sexualität wieder gemeinsam genießen. Das ist für beide eine große Entlastung und eine schöne Erfahrung.

Das ist nur einer von vielen Fällen, in denen Beratung helfen konnte. Ich erinnere mich auch an eine Klientin, deren langjähriger Ehepartner verstorben war. Sie wollte nicht mehr alleine sein, tat sich aber schwer damit, sich für eine neue Partnerschaft auch sexuell zu öffnen. >>





## 3 Tipps: So macht Sex bis in hohe Alter Spaß:

**1. Realistisch bleiben**  
Versuchen Sie nicht, sich an der Jugend zu messen. Das Alter bringt andere Vorteile, auch wenn der Körper nicht mehr so schnell aktivierbar ist wie damals. Lassen Sie sich Zeit!

**2. Darüber reden**  
Eine gute Voraussetzung für ein erotisches Miteinander ist Kommunikation: Reden Sie respektvoll darüber, was Sie schön finden und was Sie sich von Ihrem/r PartnerIn wünschen.

**3. Gesund leben**  
Regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung und geistige Fitness sind die besten Voraussetzungen für eine/n attraktive/n LiebhaberIn - und für ein langes, erfülltes Leben!

### Wunsch und Realität

Manchmal kommt es auch vor, dass Männer und Frauen sich nach dem Ende ihres Berufslebens völlig gehen lassen, was Hygiene, Äußeres oder Bildung betrifft. All dies wirkt sich natürlich auch auf die Erotik aus. Die Lust an Sex und Erotik nimmt zwar auch im Alter nicht ab, jedoch klaffen Wunschvorstellung und Realität oft weit auseinander. Das kann wiederum zu Anspannungen und Distanz in der Partnerschaft führen.

Auch wer sich ständig mit der Jugend misst, riskiert viel Stress und die Angst, dem Partner oder der Partnerin nicht mehr zu genügen. Dadurch bleiben Lust und Freude auf der Strecke. Erotik, Intimität und Sexualität sind viel mehr als der Geschlechtsakt und sollten nicht an „Standfestigkeit“ oder Ausdauer gemessen werden. Doch in all diesen Fällen kann geholfen werden.

### Was wir Menschen brauchen

Der Mensch kann viel ertragen, aber auf Dauer können wir nicht ohne soziale Kontakte, ohne Nähe, ohne Berührung leben. Wir brauchen die Nähe zueinander, wir wollen gesehen

werden. Wir suchen die Berührung, die Geborgenheit, das Gefühl, wichtig für den anderen zu sein. Doch die wenigsten von uns lernen, mit diesen Bedürfnissen auf natürliche Weise umzugehen.

Oft ist daher die Angst groß, sich im Alter auf Intimitäten einzulassen. Im reiferen Alter verändert sich der Körper der Frau durch Hormonabbau in den Wechseljahren, und auch der Körper des Mannes verändert sich auf natürliche Weise. Zusätzlich beeinflussen Medikamente und Krankheiten, wie etwa Diabetes, den Organismus. Damit ändern sich zwangsläufig auch die sexuellen Möglichkeiten. Dennoch bleibt die Lust – leider oft nur im Verborgenen, weil viele Menschen sich mit diesen Veränderungen schwer tun.

Paare können bis ins hohe Alter sexuell aktiv sein und ein erfülltes Zusammenleben haben, wenn sie in ihrer Partnerschaft regelmäßig aktiv waren. Paare, die schon in jungen Jahren eher wenig Körperkontakt haben (und davon gibt es viele) und nur als „Wohngemeinschaften“ zusam-

menleben, werden im Alter seltener aktiv. Die gute Nachricht lautet: Wer sportlich ist und seinen Körper pflegt und fit hält, der hat mehr davon und ist auch „im Bett“ fitter. Aber nicht jede/r ist diszipliniert genug, den Körper durch Sport und regelmäßige Bewegung fit zu halten. Oft ist das auch aus gesundheitlichen Gründen nicht so einfach. In jedem Fall ist es wichtig, den eigenen Körper anzunehmen und die Veränderung zu akzeptieren. Leben bedeutet immer auch Veränderung. Wer um die normalen Vorgänge im älter werdenden Körper weiß und sich damit bewusst auseinandersetzt, kann gelassener damit umgehen.

### Altern als Möglichkeit

Der große Vorteil des Alters ist, dass Mann und Frau in der Regel viel mehr Zeit füreinander haben und damit auch die Möglichkeit, neue Formen der Erotik abseits vom schnellen Sex zu entdecken. Auf diese Weise kann Veränderung positiv erlebt werden.

Jeder kann das Kribbeln auch im Alter erleben, das ändert sich nie, vorausgesetzt, man ist auch dazu bereit, etwas dafür zu tun.

Eine der schönsten Motivationen für die Berufswahl ist der Wunsch, anderen Menschen zu helfen. In den letzten Jahren nimmt die Zahl an (so genannten) Coaches und BeraterInnen zu – ebenso die Anzahl an einschlägigen Ausbildungsangeboten. Leider sind nicht alle Angebote seriös. Lesen Sie hier, worauf Sie unbedingt achten sollten, falls Ihr Berufswunsch lautet:



# Coaches werden und Menschen beraten



Sie wollen Menschen professionell begleiten? Psychologische Beratung und Coaching zu erlernen, ist auch eine persönliche Herausforderung und mit lebenslangem Lernen verbunden. Das gilt natürlich auch für die ernährungs- und sportwissenschaftliche Beratung. Gediegene Aus- und Weiterbildungsangebote zu finden, ist nicht unbedingt einfach, denn es gibt unzählige Anbieter auf dem Markt.

Bevor Sie sich für einen Ausbildungsweg bzw. ein Ausbildungsinstitut entscheiden, ist es ratsam, auf bestimmte Kriterien zu achten. Nachfolgend unsere Checkliste; stellen Sie folgende Fragen:

Ist die Ausbildung beim Fachverband Personenberatung & Personenbetreuung der Wirtschaftskammer zertifiziert? – Nur dann entspricht sie den gesetzlichen Voraussetzungen.

**Darüber hinaus können folgende Kriterien die Qualität der Ausbildung erhöhen:**

Bietet das Ausbildungsinstitut ein Auswahlverfahren an, bei dem Sie die TrainerInnen und deren Arbeitsweise sowie die anderen TeilnehmerInnen kennenlernen können?

Was sind die Auswahlkriterien?

Handelt es sich um eine geschlossene Lehrgangsstufe, oder wird die Ausbildung in Modulen mit möglicherweise wechselnden TeilnehmerInnen angeboten?

Gibt es eine Ausbildungsvereinbarung über Zahlungsmodalitäten, Stornoregelung, Anwesenheitspflichten,

Nachholen von Fehlzeiten, Ausschluss von TeilnehmerInnen usw.?

Gibt es eine Mindest- und HöchstteilnehmerInnenzahl? – Eine gute Gruppengröße liegt zwischen 10 und 20 Personen.

Entsprechen der Theorie- und der Praxisteil den gesetzlichen Vorgaben? Werden Theorie und Praxis mit einem überlegten pädagogisch-didaktischen Methodenmix miteinander verknüpft?

Wird nach dem Methodenkatalog der Lebens- und Sozialberatung unterrichtet?

Wie viele TrainerInnen unterrichten? Aus welchen Bereichen kommen sie?

Wird die Gruppenselbsterfahrung getrennt von den Methodenseminaren abgehalten? Wie viele TrainerInnen begleiten dabei?

Gibt es während der gesamten fünf Semester eine/n AnsprechpartnerIn?

Gibt es Unterstützung bei der Praktikumssuche?

Wie sehen die Prüfungskriterien aus?



HIER FINDEN SIE WEITERFÜHRENDE INFOS über genehmigte Lehrgänge, Zugangsvoraussetzungen, Standesregeln, Methoden- und Tätigkeitskatalog etc.: [www.personenberaterakademie.at](http://www.personenberaterakademie.at)

# Ernährung und Sport: Von Spitzen- athletInnen lernen

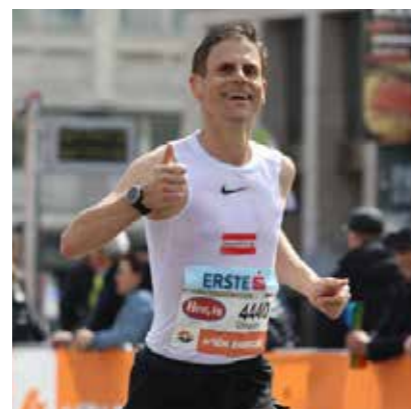
Um sich fit zu halten, verfolgen viele HobbysportlerInnen ganz spezielle Ernährungsstrategien. Doch welchen Einfluss hat die Ernährung tatsächlich auf die Leistung? Caroline Schlinter-Maltan gibt fachliche Auskunft.

**M**it einem ausgewogenen Speiseplan beugen AthletInnen Mangelerscheinungen vor und versorgen den Körper bestmöglich mit allen wichtigen Nährstoffen, die Grundlage für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit sind. Viele Trainingsschwächen – wie langsame Regeneration, schlechte Konzentration und geringe Belastbarkeit – sind häufig Folge einer unausgewogenen, oder gar defizitären Basisernährung des/der Sporttreibenden.

Wer seinen Ernährungsplan bestmöglich zusammenstellen und auf seine sportliche Aktivität abstimmen möchte, sollte verstehen, weshalb sein Körper überhaupt so unterschiedliche Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße und Vitamine braucht. Auf keine dieser Nährstoffgruppen können SportlerInnen verzichten, es kommt aber auf die richtige Mischung an:

**Kohlenhydrate** sind für die körperliche Aktivität und das Gehirn die wichtigste Energiequelle und sollten grundsätzlich den größten Anteil der Nahrungsenergie liefern: 50-60 % der gesamten Energieaufnahme. In der Basisernährung sind Vollkornprodukte zu bevorzugen. Sie liefern ausreichend Mikronährstoffe, wobei der Verarbeitungsgrad je nach Verträglichkeit individuell ausgetestet werden sollte.

Reichen die körpereigenen Reserven an Kohlenhydraten, bedingt durch intensives Training oder einen Wettkampf, nicht aus, um den Bedarf der Skelettmuskeln und des zentralen Nervensystems zu decken, wird die körperliche und geistige Leistung beeinträchtigt. Will man einen Marathon durchhalten, benötigt der Körper zwischendurch Nachschub. Dann empfiehlt es sich, während des Sports pro Stunde 30 bis 60 Gramm Kohlenhydrate nachzutanken. Andernfalls droht ein drastischer Leistungseinbruch mit extremer Müdig-



Christian Wurzberger, International Business Manager Food & Beverages bei OMV Viva, holt sich von Caroline Profitipps zum Thema Sport und Ernährung.

keit, Muskelschmerzen und Schwindelgefühl. Um ein derartiges Leistungstief zu vermeiden, sollten Sportler während des Rennens Kohlenhydrate zu sich nehmen, die der Körper schnell verwerten kann (z.B. Bananen, Kohlenhydrat-Gels, Isogetränke).

**Fette:** Neben Kohlenhydraten können die Muskelzellen auch Fettsäuren als Treibstoff verwerten. Der Körper gewinnt sie aus den Fetten der Nahrung. Es empfiehlt sich, nicht mehr als 30 % aller Kalorien durch Fette aufzunehmen, da die Fettaufnahme sonst meist auf Kosten der Kohlenhydrate-Aufnahme geht. Wer besonders leistungsfähig sein will, sollte also nicht nur auf den Energiehaushalt der Nahrung achten, sondern auch auf die richtige Fettsammensetzung.

Hierbei ist es wichtig, folgende Hinweise zu beachten:

- **Pflanzliche Fette** wie Olivenöl, Rapsöl oder Leinöl bevorzugen.
- **Magere tierische Produkte** wie mageres Fleisch und fettarme Milchprodukte (Magertopfen, Hüttenkäse, Buttermilch) auswählen.
- **1-2 mal pro Woche Fisch:** Dieser enthält die wertvollen Omega-3-Fettsäuren, die als Entzündungshemmer für Leistung und Regeneration essenziell sind.



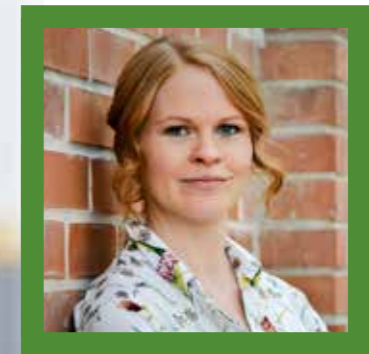
## Dos

- **Bedarfsangepasste Energiezufuhr** (über Ernährungsanalysen quantifizieren)
- **Richtige Fettauswahl:** Omega-3-Fette und einfach ungesättigte Fette wie Pflanzenöle, Nüsse und Kerne
- **Kein völliger Verzicht auf tierische Erzeugnisse, weil tierische Proteine mehr Leucin und andere unentbehrliche Aminosäuren liefern**
- **Schon im Vorfeld mithilfe einer professionellen Ernährungsberatung einen passenden Speise-**

**plan erstellen. Aufklärung und Beratung durch qualifizierte ErnährungsberaterInnen sind für SportlerInnen und TrainerInnen unerlässlich**

## Don'ts

- **Convenience Food, Süßwaren und Knabberartikel**
- **Alkoholkonsum**
- **Energy Drinks**
- **Protein Shakes für FreizeitsportlerInnen**
- **Mikronährstoffe und Vitamine supplementieren ohne vorherige Blut- und Urinanalyse**



CAROLINE SCHLINTER-MALTAN

berät nicht nur Hobby- und Spitzensportler, sondern alle Menschen, die sich gesund ernähren wollen.

**Eiweiß:** dient für Aufbau, Erhalt und Reparatur unserer Muskeln. Für SportlerInnen wird eine höhere Proteinzufuhr empfohlen, weil Aminosäuren einerseits als energetisch verwertbare Substrate, andererseits als Ausgangssubstanzen für die Muskelproteinsynthese dienen. Erwachsene brauchen etwa 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Bei einem 70 kg schweren Mann entspricht das genau 56 Gramm – einer Menge, die etwa in 250 Gramm magerem Rindfleisch enthalten ist. Dabei ist davon auszugehen, dass der zusätzliche Proteinbedarf für die sportliche Aktivität mehr als gedeckt wird, wenn die verbrauchte Energie in Form einer gemischten Kost wieder zugeführt wird. Wer zu viel Eiweiß konsumiert, schädigt seinen Organismus eher. Denn überschüssige Proteine werden abgebaut, und die Abbauprodukte scheiden wir über die Nieren aus – was für die Organe auf Dauer nicht gut ist.

**Vitamine und Mineralstoffe:** SportlerInnen haben einen höheren Bedarf an Mikronährstoffen, im Verhältnis zum Energiebedarf ist dieser jedoch nicht überproportional. Zeigen Blut- und Urinanalysen eine unzureichende Versorgung, ist es angebracht, diese Mikronährstoffe gezielt zu substituieren. Grundsätzlich sollen Vitamin- und Mineralstoffpräparate – außer in Situationen, in denen eine angemessene Lebensmittelauswahl nicht möglich ist (Reisen) – nicht verwendet werden, denn sie stellen keinen Ausgleich für eine ungünstige Lebensmittelzusammensetzung dar.

# (Familien-)Aufstellung - aber richtig: Heilsamer Seelen-Orgasmus

**H**arald Haris G. Janisch beschreibt im nachfolgenden Interview die Möglichkeiten der psychosystemischen Aufstellungsarbeit – und warum dieses mächtige Werkzeug in verantwortungsvolle Hände gehört.

**Zuerst eine grundlegende Frage: Die sogenannten Familienaufstellungen sind eine Art Mode geworden. Was sind Aufstellungen, was passiert da genau?**

Die Aufstellung ist ein Werkzeug, um in der Beratung von Menschen Lösungen leichter finden zu können. Man arbeitet mit einer sichtbaren Darstellung,

wichtig sind. Sie übernehmen manchmal auch die Rolle von Familienmitgliedern. Es ist eine Projektion innerer Gestalten oder Symbole nach außen, ein Spiegel der psychischen Innenwelt, die man darstellt oder auf einer Bühne abbildet. Man erarbeitet dann im Außen konstruktive Lösungen, die die KlientInnen in ihre Innenwelt aufnehmen können, um dann im Alltag heilsame Schritte gehen zu können.

**Für welche Fragestellungen sind Aufstellungen als Werkzeug besonders geeignet?**

mehr Familienthemen aber ins Spiel kommen, desto heikler wird die Sache, weil man da oft an die Grenze kranker Seelenlandschaften kommt – da ist dann Vorsicht geboten.

**Woher kommt diese Methode?**



aufsetzt oder eine „Rüstung“ anlegt, um sich vor seelischen Verletzungen zu schützen.

Was passiert aber bei der Aufstellung? Man umgeht diesen Schutz, diesen Widerstand. Dann kann es vorkommen, dass eine belastende Kraft in der Seele plötzlich sichtbar und

fühlbar wird, das kann durchaus zu extremen Emotionen führen. Im positiven Sinne ist es dann oft möglich, dass sich Dinge auflösen können. Man kann hier auch sehr heilsame Erfahrungen machen. Ich nenne das in meiner Form zu arbeiten einen Seelen-Orgasmus: Wenn man plötzlich weinen kann oder eine starke, freudvolle Erfahrung hat, dann entwickelt man oft eine komplett neue Sichtweise oder kommt zu einem starken Aha-Erlebnis. Dieser Seelen-Orgasmus kann also sehr befreiend, erkenntnisreich und erfüllend sein.

**Das ist also wie eine Art Katharsis? (Harald nickt zustimmend.) Was ist denn dabei zu beachten? Kann dabei auch etwas schiefgehen?**

Schon die Sumerer und die alten Griechen haben ähnliches in Form von Theaterspielen gemacht. So richtig wissenschaftlich systematisiert hat das der Arzt Dr. Jacob Levy Moreno, der später in die USA emigrierte. Auch die Pionierin der Familientherapie Virginia Satir hat sich damit beschäftigt. Es gab dann immer mehr VertreterInnen und Varianten. Leider gibt es auch viele, die marktschreierisch – und zu unrecht – behaupten, diese Methode erfunden zu haben.

**Bei diesen Aufstellungen kommt es ja oft zu sehr starken Gefühlsausbrüchen. Was ist dabei besonders zu beachten?**

Wir gehen davon aus, dass jeder Mensch in seinem Leben eine „Maske“



## Service:

Falls Sie mit Aufstellungen schlechte Erfahrungen gemacht haben, dann wenden Sie sich bitte an: [personenberatung@wkw.at](mailto:personenberatung@wkw.at)

Eine Liste der ExpertInnen für Aufstellungsarbeit finden Sie unter: [www.lebensberater.at/aufstellungsarbeit](http://www.lebensberater.at/aufstellungsarbeit)

für Schritt im Alltag implementiert werden kann. Diese Verarbeitung muss ermöglicht und behutsam begleitet werden. Es tauchen oft auch starke Gefühle – wie etwa tiefe Traurigkeit – bei den StellvertreterInnen auf. Auch diese müssen ordentlich aus Ihrer Rolle entlassen werden und brauchen manchmal Zuwendung. Es gibt immer wieder Menschen, die da heftige Nachwirkungen erleben und nach Aufstellungen psychiatrische Hilfe brauchen, ja sogar Selbstmorde kommen vor.

Deshalb gehört dieses mächtige Werkzeug in die richtigen Hände, also in die Hände von gut ausgebildeten PsychotherapeutInnen oder LebensberaterInnen. Da gibt es fundierte Qualitätsstandards, über die die Wirtschaftskammer auch wacht.

**Was würdest du Menschen raten, die diesbezüglich schlechte Erfahrungen gemacht haben?**

In der Wirtschaftskammer arbeiten wir mit dem Konsumentenschutz und den Gesundheitsbehörden zusammen, wir kooperieren eng mit den Psychotherapie-Verbänden und fungieren als Anlaufstelle. Wir bieten professionelle Hilfe, wenn man sich an uns wendet.

**Herzlichen Dank für das Gespräch.**

Als ein Ausbildungsverantwortlicher in Berufsgruppen der Wirtschaftskammer empfehle ich, einen Dreitakt einzuhalten, der im psychosystemischen Stellen so aussieht: Aufwärmphase, Spielphase und Verarbeitungsphase. Wir bemerken, dass die letzte Phase oft nicht eingehalten wird, und dann kann es zu Problemen kommen. Die Verarbeitung ist die wichtigste Phase: Hier geht es darum, wie die Neuorientierung – das Verarbeiten des Seelen-Orgasmus – Schritt

**HARALD HARIS G. JANISCH** ist Lebensberater, Sportwissenschaftler, Mediator u. v. m. sowie Fachgruppenobmann der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Wien.  
[www.gutleben.wien](http://www.gutleben.wien)



z. B. einer grafischen oder künstlerischen Darstellung, mit Hilfe eines so genannten Systembretts oder indem man Gegenstände oder Personen auf eine Bühne stellt und dann gegebenenfalls auch in ihrer Konstellation zueinander verändert. Die Objekte oder Personen nehmen eine symbolische Bedeutung an oder funktionieren als StellvertreterInnen für andere Personen, die für die Aufgabenstellung des/der Klienten/-in

**zeug besonders geeignet?**

Für alle positiven Fragestellungen: Wie kann ich mehr Glück im Leben erfahren, wie werde ich erfolgreicher, wie löse ich Probleme leichter ... Aber auch: Wie komme ich aus Sackgassen oder Problemen heraus, wie kann ich Traumata überwinden. Man kann das für alle Fragen in der Lebensberatung gut verwenden, nicht nur für Familienthemen. Je

# Hygiene ist mehr als nur Desinfektion

Die Hygiene im häuslichen Bereich hat einen besonderen Stellenwert, vor allem dann, wenn in diesem ältere Menschen betreut werden. Einerseits soll mit der Hygiene

nicht maßlos übertrieben werden, andererseits gibt es Grundregeln, die es einzuhalten gilt. Renate Bittermann hat zu diesem Thema ein ganzes Buch verfasst.

auch von Umwelthygiene, Licht-Hygiene. Wasser-Hygiene zum Beispiel ist ein Thema, das uns selten wirklich bewusst wird. Es gibt zum Beispiel die Legionärskrankheit, die von den so genannten Legionellen verursacht wird, das sind Bakterien, die auch im Trinkwasser vorkommen. Deshalb werden Hotels und Krankenhäuser regelmäßig überprüft, denn sonst könnte es sein, dass die Legionellen schwere Lungenentzündungen auslösen, die sogar zum Tod führen können, wenn gewisse

Grenzwerte überschritten werden. Es gibt also viele Hygienemaßnahmen und Überprüfungen, von denen wir gar nichts merken.

**Jetzt, in Zeiten von COVID-19, benötigen wir vermutlich deutlich mehr Hygiene?**

Ja, denn wir haben es hier mit einem Keim zu tun, der hoch infektiös ist und primär über Tröpfchen übertragen wird. Wenn man diese Tröpfchen einatmet, dann kann man daran erkranken. Das verhindert der Mund-Nasenschutz. Händewaschen wiederum ist im Grunde genial, weil es eine sehr einfache Möglichkeit ist, sich zu schützen. Es gibt behüllte und unbehüllte Viren. Das SARS-CoV-2 Virus ist behüllt. Durch die mechanische Wirkung des Händewaschens und die Wirkung der Seife werden die Viren inaktiviert. Händewaschen sollte man:

- vor dem Essen
- bei sichtbaren Verunreinigungen
- nach dem Toilettenbesuch
- beim Husten, Niesen, Naseputzen
- beim Hantieren mit Speisen
- beim nach Hause Kommen

Auch das Wäschewaschen bei 60 Grad macht die Viren unschädlich. All diese Maßnahmen sind daher sehr wichtig.

**Wie ist es mit dem Risiko der Schmierinfektion – also der Übertragung des Virus über Gegenstände und Oberflächen?**

Es gibt leider noch zu wenige Untersuchungen, doch Übertragungen über Lebensmittel, Wasser, Bargeld, Türklinken, Handelswaren etc. sind nach derzeitigem Wissenstand unbekannt. Deshalb ist Einkaufen auch unbedenklich. Allerdings besteht die Möglichkeit der direkten Übertragung von Mensch zu Mensch, da gibt es ein Restrisiko. Durch direktes Niesen oder Husten können Viren auf Oberflächen gelangen und eine Zeit lang überleben. Eine Schmierinfektion erscheint dann möglich, wenn das Virus kurz danach über die Hände auf die Schleimhäute der Nase oder Augen einer anderen Person übertragen wird. Deshalb ist es auch ratsam, die erwähnten Maßnahmen einzuhalten und Abstand zu anderen Personen zu halten. (Nähere Informationen findet man unter [AGES.at](https://www.ag-es.at) unter „FAQ Coronavirus“ sowie unter [bfr.bund.de](https://www.bfr.bund.de), dem

deutschen Bundesinstitut für Risikobewertung – Anm. d. Red.)

**Kann man Hygiene auch übertreiben?**

Ja. Wir benötigen Keime zum Leben. Wir hätten keine funktionierende Verdauung, keine Hautflora ohne Keime. Wir haben kiloweise Bakterien in unserem Magen-Darm-Trakt. Zur Zeit ist es Mode, dass viele Reinigungsmittel, Duschcremes und Mundspülungen 99,9% der Keime abtöten. Das bedeutet, diese Mittel töten nicht nur die unerwünschten Keime sondern auch die „Guten“. Das hat fatale Folgen, weil wir damit unser Immunsystem schädigen. Der Körper kann keine eigenen Abwehrkräfte mehr entwickeln, wenn wir nicht mit Keimen in Berührung kommen, wenn wir alles desinfizieren. Besonders bedenklich ist das bei der Erziehung unserer Kinder: wenn die nicht mehr „im Gatsch“ spielen dürfen, wenn sie nicht mehr mit Keimen in Berührung kommen dürfen, dann können sie keine Abwehrmechanismen entwickeln.

**Das heißt, unser Immunsystem muss richtiggehend trainiert werden?**

Genau, denn anderenfalls kann es sein,



RENATE BITTERMANN ist diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegeperson, Hygienefachkraft, Organisationsentwicklerin, Lebens- und Sozialberaterin, Vortragende an einer Krankenpflegeschule und Autorin

dass sie Neurodermitis, Asthma oder andere Krankheiten bekommen. Insofern kann man es übertreiben mit der Hygiene. Es ist überhaupt nicht notwendig, dass Seifen oder Mundwässer alle Keime abtöten. Es ist im Normalfall auch ausreichend, Alltagskleidung ganz normal zu waschen, auch hier ist im Haushalt keine Desinfektion notwendig.

**Deine drei besten Tipps?**

1. Den Hausverstand einschalten.
2. Den Mund-Nasenschutz immer bei sich tragen und richtig verwenden – also wirklich über Mund und Nase tragen. Das tut nicht weh (lacht)!
3. Hände waschen – dort, wo Desinfektionsmittel angeboten werden, gelegentlich desinfizieren – und danach eincremen.

**Danke für das Gespräch!**

**L**iebe Renate, Du bist – durch Deine vielen Berufe und Berufungen – zur Hygiene-Expertin geworden. Warum braucht der Mensch denn überhaupt Hygiene?

In Zeiten von Corona könnte man meinen, Hygiene ist Desinfektion. Aber Hygiene ist viel mehr als das, schon kleine Kinder lernen, sich die Hände zu waschen, wenn sie auf das Töpfchen gehen. Hygiene beinhaltet die Körperreinigung, also zum Beispiel, wenn ich einem Baby die Windeln wechsele und mir danach die Hände wasche. Deshalb, weil sich im Stuhl Keime befinden, die auch Krankheiten übertragen können. Damit habe ich immer Hygiene im Alltag. Je mehr es allerdings in Richtung Krankheiten geht, desto spezifischer wird die Hygiene.

**Also Hygiene schafft Lebensqualität, kann aber auch eine Überlebensfrage sein – kann man das so sagen?**

Ja, durchaus, heute sprechen wir ja



Lesenswerte Publikationen von Wiener PersonenberaterInnen finden Sie unter: [impulspro-wien.at/buechertisch](https://www.impulspro-wien.at/buechertisch)



Ich traf auf immer mehr Menschen, denen es ähnlich ging wie mir. Sie arbeiteten schon lange für große Unternehmen, waren loyal und erfolgreich und doch zugleich getrieben und ausgepowert. Der Druck wurde zunehmend größer, und ich hörte andere häufig sagen: „Das halte ich nicht mehr aus, das macht mich kaputt, das macht mir keine Freude mehr.“ Ich traf allerdings kaum jemanden, der seine Lage aktiv verändert hätte. Alle ertrugen geduldig ihr „Leid“. Kommt Ihnen das bekannt vor? Kennen Sie jemanden dem es ähnlich geht?

Für mich sollte damit Schluss sein. Mir war klar, dass nur ich selbst meine Situation verändern konnte. Also begann ich darüber nachzudenken und stellte fest: Jede Erneuerung beginnt mit dem ersten Gedanken.

„Mehr als 30 Jahre war ich ‚im System‘, das reichte. Ich wollte mein berufliches Leben wieder selbst gestalten können.“ Maria Auer über ihren mutigen Karrierewechsel.



Wenn du diesen weiterspinnst, ist alles machbar, was du dir wünschst. Wir stecken manchmal in schwierigen Lebenssituationen und glauben, es gibt keinen Ausweg. Aber das stimmt nicht. Es gibt immer einen Weg.

Natürlich hatte ich Angst. Nach dem Tod meines Mannes Franz war ich ganz auf mich alleine gestellt. Konnte ich das wirklich riskieren, meine Sicherheit aufgeben, ohne zu wissen, wohin das führt? Ich war hin- und hergerissen zwischen dem Drang nach Freiheit und Selbstgestaltung und der vermeintlichen Sicherheit meiner gut dotierten Führungsposition in einem banknahen Institut.

Eines Tages erzählte ich meiner Mama von meinem Vorhaben, aussteigen zu wollen, und dachte, sie würde es mir ausreden wollen. Zu meiner Überraschung sagte sie: „Wenn du etwas Neues beginnen willst, dann tu’s, du bist bisher gut durch’s Leben gekommen, also wirst du auch weiterhin gut durchkommen.“ Dieser Satz meiner damals fünfundachtzigjährigen Mutter, einer gestandenen Waldviertler Bäuerin, war für mich wie eine Erlösung. Ich wusste, was ich zu tun hatte.

Oft ist es die Angst vor dem Ungewissen, die uns das alte Leben ertragen lässt, obwohl es längst nicht mehr zu uns passt und zur Tortur geworden ist. Wir kennen das Alte, wir haben uns damit arrangiert, glauben, so etwas wie Sicherheit zu haben. Aber war nicht für jeden von uns auch das Alte irgendwann einmal neu?

Also beschloss ich, mit siebenundvierzig Jahren beruflich noch einmal komplett neu durchzustarten. Ich hatte schon vieles in meinem Leben erreicht und durchgestanden, warum sollte es nicht wieder funktionieren? Ich wusste auch, dass ich zuerst eine längere Auszeit brauchte, um Körper, Geist und Seele wieder zusammen zu bringen. Mit diesen Gedanken im Hintergrund begann ich, ganz bewusst meinen Ausstieg aus der Finanzwirtschaft vorzubereiten. Es sollte ein positiver Ausstieg werden, auch als Vorbild für meine KollegInnen, von denen viele genauso litten wie ich.

Ich wendete mich an einen Lebensberater, der mir immer wieder in schwierigen Situationen geholfen hatte, um gemeinsam eine gute Lösung zu finden. Mit seiner Hilfe stellte ich mir meinen Ausstieg aus unterschiedlichen Perspektiven positiv vor. So gelang es mir, dass ich meinen Chefs einen Vorschlag vorlegen konnte, der für alle fair war. Diesem stimmten sie nach einigen Gesprächen auch zu.

Ich hielt Ausschau nach einem geeigneten Programm für meine Auszeit. Eines Nachts sah ich eine Dokumentation über den Jakobsweg, und es traf mich mitten ins Herz. „Nein, nein“, schrie ein Teil in mir, „ich bin unsportlich ... und mit meinen von Hallux geplagten Füßen ...“ Doch es führte kein Weg daran vorbei, ich wusste, dass es das Richtige war. 800 Kilometer und rund 800 Stunden war ich dann alleine auf dem Jakobsweg unterwegs. Als ich in Santiago de Compostela ankam, waren Körper, Geist und Seele wieder eine Einheit.

Dann war es soweit, ich musste mich neu „aufstellen“. Ich dachte, im

Sozialbereich zu arbeiten wäre eine gute Alternative. Doch ich stellte fest, dass die Menschen in diesem Bereich unter starkem Druck standen und oft ausgenutzt wurden. Das wollte ich nicht unterstützen. Nach einem halben Jahr wurde ich unruhig, weil ich nicht wusste, wie es weitergehen sollte, und nahm wieder eine Beratungseinheit bei meinem Lebensberater. Wir gingen meine Talente und Qualifikationen durch und sprachen

über das, was ich gerne machte: Gutes für und mit Menschen tun, kommunizieren, trainieren und führen. So entwickelte sich nach und nach mein neues Berufsbild. Ich absolvierte eine zweijährige Ausbildung zur diplomierten Lebensberaterin und machte mich gleichzeitig als Unternehmensberaterin selbständig.

Ich hatte den Mut, meine Ängste zu überwinden, zu meinen Werten zu stehen und noch einmal von vorne zu beginnen. Heute unterstütze ich andere Menschen dabei, sich selbst zu befreien und ihre Träume zu verwirklichen. Mittlerweile bin ich siebenundfünfzig Jahre, stehe mitten im Leben, genieße es in vollen Zügen und habe noch viel vor.

Zögern Sie nicht und nehmen Sie Ihr Leben in die Hand, es zahlt sich aus!

Ihre Maria Auer



MARIA AUER ist Coach, Trainerin, Autorin, Moderatorin und Rednerin. Ihre Themen: Work-Life-Balance, Resilienz, Mentale Kraft, Visions- und Zielearbeit.

# Befreiung aus dem „System“ Neues Leben ab 47



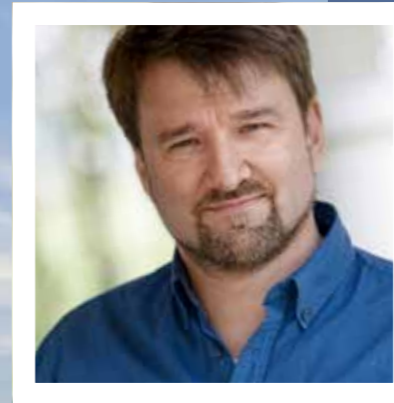
Lesenswerte Publikationen von Wiener PersonenberaterInnen finden Sie unter: [impulspro-wien.at/buechertisch](http://impulspro-wien.at/buechertisch)

Fotos: Maria Auer Privatarchiv, 123rf



# Die Fähigkeit zum Glück kann man lernen.

STEFAN GROS ist Lebens- und Sozialberater, Unternehmensberater und Mediator. Er leitet das Ausbildungsinstitut KEPOS und die factor happiness Training & Beratung GmbH. Sein Spezialgebiet ist Glück.



3 Tipps: So können Sie sich Glück antrainieren:

## 1. Hören Sie auf mit den Vergleichen

■ Sich ständig mit anderen zu vergleichen, ist ein Garantie-Rezept für vorprogrammiertes Unglück. Finden Sie heraus, was Sie selbst glücklich macht. Was andere haben oder können, sollte Sie niemals neidisch machen. Im Gegenteil: Freuen Sie sich und feiern Sie mit Menschen, die etwas erreicht haben und lassen Sie sich dadurch positiv inspirieren!

## 2. Dankbarkeit

Jeden Abend, kurz vor dem Einschlafen, können Sie Revue passieren lassen, was Ihnen über den Tag hinweg an Gutem widerfahren ist. Und wenn das noch so kleine Dinge sind: So trainieren Sie die Fähigkeit, den Fokus Ihrer Wahrnehmung auf die schönen Dinge zu lenken.

## 3. Tun Sie Gutes

■ Helfen Sie anderen, schenken Sie Zeit und Zuwendung. Sie werden feststellen: Glück ist ansteckend und kommt zu Ihnen zurück. Nebeneffekt: So finden und pflegen Sie Freundschaften, auch das macht glücklich!

Stefan Gros beschäftigt sich beruflich mit dem Glück. Genauer gesagt: Er coacht, trainiert und motiviert seine KlientInnen zum Glück, denn die Fähigkeit zum Glücklichsein lässt sich erlernen. Doch Glück und Glück ist nicht einerlei – es gibt verschiedenen Arten davon.

wirklich „gelingen“ bezeichnen.

Unterschiedliche kluge Menschen haben sich schwerpunktmäßig mit diesen Aspekten auseinandergesetzt. Freud sah Glück als Lust, also als positive Emotion und damit als episodenhaftes Ereignis, das nicht von Dauer sein kann. Viktor Frankl legte seinen Fokus auf die Sinnerfüllung, und Aristoteles nannte die Eudaimonia, also das gelungene Leben, als Ziel. Wir sehen, dass sich zu allen Zeiten die klügsten Köpfe mit der Frage auseinandergesetzt haben, wie wir unser Leben glücklich gestalten können. Schlussendlich ist es auch die zentrale Frage in allen Therapien und in jeder Form psychosozialer Beratung, wenn auch nicht immer explizit.

Der deutsche Psychotherapieforscher Klaus Grawe hat den Versuch unternommen, dieses Feld zu systematisieren. Er geht davon aus, dass wir Menschen evolutionär entstandene Grundbedürfnisse haben und

dementsprechend laufend versuchen, diese zu befriedigen. Er postuliert vier Grundbedürfnisse:

- Orientierung und Kontrolle
- Lustgewinn/Unlustvermeidung
- Bindung
- Selbstwerterhöhung/-schutz

Eine Kombination der Arbeiten von Grawe mit jenen von Abraham Maslow und seiner „Bedürfnispyramide“ erklärt die unterschiedlichen Glücksformen. Glück ist Bedürfnisbefriedigung, wobei Menschen sehr unterschiedliche Arten von Bedürfnissen haben. Das Glücksgefühl, das ein Verdurstender beim Trinken eines Glases Wasser empfindet (physiologisches Bedürfnis), und jenes nach der

Erledigung sinnvoller Tätigkeit oder sozialen Engagements wird daraus erklärbar. Die Botschafter dieser Bedürfnisse sind, wie der deutsche Psychotherapeut Gunther Schmidt feststellt, unsere Emotionen, und damit sind ALLE Emotionen „positiv“.

Aus diesem Aspekt muss jede gelingende Therapie oder Beratung eine Art „Glückscoaching“ sein. Wir Lebens- und SozialberaterInnen begleiten unsere KlientInnen dabei, wie sie ihre Bedürfnisse wahrnehmen, kennenlernen und schlussendlich auch erfüllen, wenn auch nicht immer in der Weise, wie ursprünglich geplant oder gewünscht. Wir fragen uns: Welche Bedürfnisse werden bei den KlientInnen in welchen Kontexten und in welchem Ausmaß befriedigt? Oft sind es vor allem die schuld- und schambesetzten Bedürfnisse, die nach wie vor mit vielen Tabus einhergehen, wie Sexualität, die hier problematisch sein können. Im Arbeitsleben ist es

oft die Möglichkeit, Kontrolle auszuüben oder Sinn zu verwirklichen.

Doch nicht alle Möglichkeiten zur Bedürfnisbefriedigung sind gleich hilfreich. Haben die Handlungen, die KlientInnen setzen, um ihre Bedürfnisse zu erreichen, einen Preis? Ist er gegebenenfalls angemessen? Gibt es alternative Möglichkeiten der Befriedigung dieser Bedürfnisse, die weniger kosten? Alles, was glücklich machen kann, hat auch das Potenzial, süchtig zu machen. Die Biologie unseres Belohnungssystems ist genau jene Komponente, die auch für jede Art von Suchtentwicklung maßgeblich ist. Klassische stoffgebundene Süchte sind wohl die einfachsten Abkürzungen zu kurzfristigem Glück – eine Bedürfnisbefriedigung mit einem oft zu hohen Preis. Deshalb geht es wohl darum, Glück mit Nachhaltigkeit, Tiefe und Sinn zu paaren. Das kann gelingen. Deshalb ist Glückscoaching sicher eine der schönsten Aufgaben für uns Lebens- und SozialberaterInnen.

“  
Alles, was glücklich machen kann,  
hat auch das Potential,  
süchtig zu machen  
“

In der Arbeit mit Menschen kann man wenig als sicher voraussetzen. Eine Sache gilt aber universell: Alle Menschen wollen glücklich sein. Die Natur des Glücks hat die Denker zu allen Zeiten beschäftigt. Glaubt man dem griechischen Philosophen Aristoteles, ist Glück das letzte Ziel menschlichen Handelns. Doch was ist Glück eigentlich, und wie kann man Menschen dabei unterstützen, glücklicher zu werden?

te, die aber untrennbar miteinander verbunden sind:

- Glück als positive Emotion
- Glück als Sinnerfüllung
- Glück als Zufriedenheit
- Glück als „gelungenes Leben“

Die amerikanische Glücksforscherin Barbara Frederickson konnte empirisch nachweisen, dass diese Komponenten einander immer gegenseitig beeinflussen. So führt eine höhere Frequenz von positiven Emotionen durch kleine positive Erlebnisse zu höherer Zufriedenheit. Man kann wohl nur ein als sinnvoll gelebtes Leben als

Dazu muss ich zuerst klarstellen, was ich unter Glück verstehe. Ich unterscheide verschiedene Arten von Glück bzw. unterschiedliche Aspek-

Fotos: Maria Hollunder (Portrait Gros), 123rf

Der Tod hat keinen Platz mehr in unserer Gesellschaft – diesen Eindruck hat Petra Plakolm-Rulik. Sie befasst sich beruflich mit dem Tod. Ein spannendes Interview über ein Thema, das mehr und mehr zum Tabu wird.

# Tabuthemen Tod und Trauer



**Petra, du beschäftigst dich beruflich viel mit dem Tod. Du hast ja auch eine einschlägige Vorgeschichte ...**

Ja, ich war 14 Jahre lang als Krankenschwester auf einer Onkologie-Station tätig und ich habe auch einige private Erfahrungen mit Tod, Sterben und Abschiednehmen. Als Lebens- und Sozialberaterin habe ich auch immer wieder KlientInnen, die mit Verlustthemen zu mir kommen, da geht es darum, Dinge zu betauern oder Abschied zu nehmen.

**Bleiben wir doch im Moment beim Tod: Der Tod hat in unserer Gesellschaft nicht wirklich viel Platz, oder?**

Stimmt. Ich kann mich erinnern, in meiner ersten Zeit als Krankenschwester, da war der Tod noch präsenter, da wurden die Menschen auch noch aufgebahrt. Mittlerweile haben wir das „verbannt“, ins Krankenhaus, ins Hospiz. Sterben findet zu Hause nicht mehr statt.

**Du meinst, das hat sich in relativ kurzer Zeit sehr verändert?**

Ja, ich begann 1986 in der Krankenpflege. Wir reden also von knapp einer Generation. Im Waldviertel war es lange so, dass die Leute zu Hause ge-

storben sind, sie sind aufgebahrt und begleitet worden. Aber aufgrund der medizinischen Technologien, die wir mittlerweile haben, ist Sterben so eine Art „Niederlage“ geworden ... ein Versagen an uns. Das darf nicht stattfinden ... wir haben so viel Technik, und die Menschen sterben trotzdem. Menschen werden älter, und das ist auch gut so. Nur, was da zum Teil betrieben wird, da werden selbst bei Neunzigjährigen noch massive Operationen vorgenommen – man hat den Eindruck: Niemand „darf“ mehr sterben – Sterben ist ein wirkliches Tabu ...

**Dennoch sind wir überwältigt, wenn ein geliebter Mensch stirbt. Die Schweizer Psychotherapeutin Verena Kast schreibt, dass wir uns über unsere Bindungen definieren – der Tod eines geliebten Menschen erschüttert uns daher in unserem Selbstbild. Wie siehst du das?**

Ja, nach dem Ende einer Partnerschaft muss man sich oft komplett neu definie-

„Niemand „darf“ mehr sterben – Sterben ist ein wirkliches Tabu ...“

Emotionale  
Kunstbeiträge  
anonymer Aus-  
stellungs-  
besucherInnen,  
gesammelt von  
Nadia Myre in  
„The Scar Project“,  
2005.

ren, besonders wenn diese lange gedauert hat. Ich muss mich neu erfinden. Das ist ein richtiger Prozess, da finde ich es gut, wenn man sich ein Stück weit begleiten lässt, das wirft jeden aus der Bahn.

**Kommt es vor, dass Menschen so aus der Bahn geworfen werden, dass sie in ihrer Trauer quasi „stecken bleiben“? Wie kann man einen Menschen begleiten und trösten, der vielleicht in seiner Trauer feststeckt? Was ist eine „normale“ Länge für die Trauerphase?**

Ich habe das Gefühl, dass der Trauer immer weniger Zeit gegeben wird. Mittlerweile spricht man manchmal bereits nach zwei Wochen davon, dass Menschen in ihrer Trauer stecken bleiben ... Es gibt da verschiedenste Anschauungsmodelle, aber meines Wissens keine



wissenschaftliche Studie über die angemessene Dauer von Trauer. Ich bin der Meinung, Trauer dauert so lange wie sie eben dauert. Wenn Du 25 Jahre mit einem Menschen zusammengelebt hast, dann kannst du dir das nicht einfach „herausschneiden“. Das kannst Du bearbeiten aber nie verarbeiten, das geht aus meiner Sicht nicht.

Es kann sich die Bedeutung, die man dem Ereignis gibt, wandeln. Damit wird es erträglicher. Aber an jedem Hochzeitstag oder Geburtstag taucht die Trauer wieder auf. Doch Trauer ist eine Stressreaktion, das ist ein Auf und Ab. Es ist ja gottseidank auch so, dass ich nicht immer konstant in der Trauer bin ...

Leider haben wir immer weniger Geduld mit trauernden Menschen. Die werden dann auch schnell zum Psychiater geschickt, und man versucht, Trauer mit Medikamenten in den Griff zu krie-

gen. Andererseits macht man Menschen ein schlechtes Gewissen, die „zu wenig“ Trauer zeigen ... Also Trauer bzw. der Umgang damit ist ganz individuell. Jeder macht das anders.

**... Es gibt vermutlich besonders schlimme Situationen, ich denke da an den Tod des eigenen Kindes?**

Ja, daran zerbrechen manchmal sogar Beziehungen, weil das sehr schwer zu ertragen ist. Speziell dann, wenn das gemeinsame Kind der Hauptgrund für die Beziehung war. Ich arbeite ja tageweise in einer Kinderordination als Krankenschwester. Da sehe ich, dass Eltern auch viel Kraft schöpfen können, denn Kinder haben einen ganz anderen Umgang mit Tod und Sterben – oft ist es sogar so, dass die kranken Kinder ihre Eltern trösten. Und die sehen dann ganz

schnell, was ihnen dieses Kind in dieser kurzen Zeit „hinterlassen“ hat.

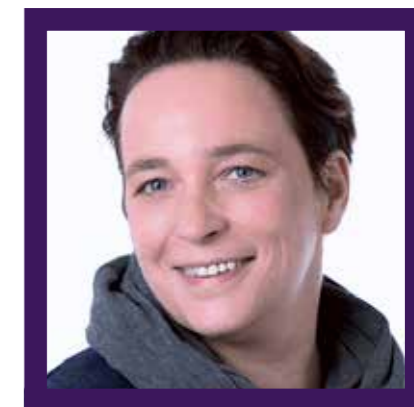
**Wenn man vom eigenen bevorstehenden Tod erfährt, weil man vielleicht unheilbar krank ist, wie bereitet man sich da auf den Tod vor? Wie schafft man es, damit umzugehen?**

Mir stellt sich immer die große Frage: Gibt es ein Leben vor dem Tod? Es gibt ja dieses berühmte Buch „Fünf Dinge, die Sterbende am meisten bereuen“ (von Bronnie Ware). Ich habe das 14 Jahre lang genau so gehört, von meinen Onkologie-PatientInnen: „Hätte ich doch mehr Zeit für meine Freunde gehabt, weniger gearbeitet, den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben ...“

Es geht also um diese Bewusstheit, sich immer wieder zu fragen: Was brauche ich jetzt? Was hätte ich jetzt gerne? Und dann, wenn es so weit ist, alles zu regeln, was zu regeln ist, das gibt ein Stück weit Sicherheit, dann kann man leichter gehen.

Was ich auf der Onkologie auch oft erlebt habe: Im Moment, wo Menschen klar wird, dass sie nicht mehr viel Zeit haben, nehmen sie plötzlich ihr Leben in die Hand und beginnen, es zu gestalten, machen endlich die große Weltreise. Der bevorstehende Tod kann also auch eine Chance für eine neue Lebensqualität sein. Ich denke mir halt: Warum nicht schon früher ...

**Danke für das spannende Gespräch!**



PETRA PLAKOLM-RULIK berät und unterstützt in Veränderungssituationen und Krisen – natürlich auch bei Trauerfällen. Außerdem ist sie Experte für Therapeutic Touch®.

# SONDERTEIL: Unser Organismus ist primär auf Gesundheit programmiert RESILIENZ & SELBSTHEILUNGSKOMPETENZ

von Harald Haris G. Janisch

Als Mikrokosmos der Natur verfügt der Mensch über eine ganzheitliche Selbstregulation, entsprechend den natürlichen Gesetzen der Homöostase. Bereits der antike „Vater der Medizin“ Hippokrates, beschrieb diese menschliche Selbstheilungskompetenz. So pulsiert in uns Menschen ein ganzheitlicher Organismus als „holistische Triade“ eines „Geist Energie Körper - Organismus“ („=GEK-O“). „GEK-O“ verkörpert dabei, die sich gegenseitig beeinflussenden psychoneurobiologischen Anpassungsphänomene auf jeglichem Heilungsweg, erklärt aber auch wie der Mensch sich selbst gesund erhalten kann. Die Ausrichtung der Medizin auf das Wesen der Salutogenese ist der Schlüssel einer modernen Gesundheitspolitik. Nur gesündere Lebenswege von Menschen gekoppelt an persönliche Verantwortung für die eigenen Lebensgewohnheiten von „mind / food / move - wird moderne Zivilisationserkrankungen eindämmen helfen.

**Eng verbunden mit der Selbstheilungskompetenz des menschlichen Organismus ist die Resilienz, also die Widerstandsfähigkeit gegenüber jeglichen Stressoren des Alltags.** Den eigenen Organismus bestens zu verstehen und bewusst in Richtung Selbstheilungskompetenz lenken zu können ist dabei das Lebensgeheimnis erfolgreicher Menschen der Zukunft!

## Unser „innerer Arzt“ wirkt automatisch in Richtung Selbstheilung

Egal um welche Erkrankung oder Verletzung es sich handelt, unser ganzheitlicher Organismus ist rund um die Uhr aktiv um den Zustand der Gesundheit so rasch wie möglich wieder herzustellen.

Vielfach kann das jeder Mensch im Alltag bei sich selbst beobachten, denn jegliche kleine Schnittwunde oder Erkältung zeugt von dieser enormen Selbstheilungsfähigkeit, wie innerhalb von wenigen Stunden der Status Quo der Gesundheit wieder erlangt wird. Der deutsche Neurobiologe Prof. Gerald Hüther postuliert mächtig in seinem langjährigen Wirken: „Jede Heilung ist eine Selbstheilung“ und betont: „Niemand kann einen anderen Menschen gesund machen.“ Das ist keineswegs als Aufruf der Missachtung von Ärzten zu verstehen, vielmehr ein Bekenntnis der Demut eines Arztes vor der heilsamen Macht des menschlichen Organismus. „Die ärztliche Kunst besteht darin, beim Erkrankten den Prozess der Selbstheilung zu unterstützen“, verstärkt

Hüther seine Überzeugung. Entscheidend ist dafür nicht nur, dass der Arzt etwa eine offene Wunde versorgt oder einen gebrochenen Arm schient. Auch der Zuspruch des Mediziners kann die Selbstheilungskräfte stimulieren – genauso wie die Vorstellungskraft des Glaubens an eine Heilung von Patienten.

Der französische Arzt und Apotheker Dr. Émile Coué gilt diesbezüglich als „Urvater des Placeboeffektes“, wobei die Macht des menschlichen Geistes – im konkreten die Vorstellungskraft des Glaubens – in Heilungsprozessen erforscht wurde. Als Apotheker stellte er fest, wie wichtig es war, dass er einen bewusst positiven Kommentar abgab, wenn die Kunden ihre Medizin erlangten. Bei der bewusst verabreichten „verbalen Arznei“ eines Arztes: „Mit diesem Medikament werden Sie sicher ganz schnell gesund“, wirkte die Arznei sehr viel besser, als wenn er gar nichts dazu sagte. Coué erforschte in Folge die Macht des menschlichen Geistes auf den Körper und bestärkte mit seinem gesellschaftlichen Wirken den Einsatz der Autosuggestion als „Gedankenheilung“, die jeder Mensch in seinem Geiste in jedem Augenblick kultivieren sollte. Coué drückte es mit folgenden Worten aus: „Jede Vorstellung, die sich genügend stark eingeprägt hat, strebt danach, sich zu verwirklichen und verwirklicht sich, soweit ihr keine Naturgesetze entgegenstehen.“ Legendär ist seine Formel der Selbsthypnose, die täglich als „Mentalimpfung“ zigfach im Geiste wiederholt werden sollte: „Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser.“

## Eu- und Dys-Stress beeinflussen die Selbstheilung

Der gute Eu (-phorische) Stress wird als heilsam betrachtet, hingegen der Dys (-destruktive) Stress ist gesundheitsgefährdend. So spielt eine gesunde Psyche mit einer primären optimistischen

Grundhaltung bei der Genesung von Krankheiten eine mächtige Rolle, ist aber auch im Vorfeld entscheidend dafür, ob jemand krank wird oder nicht. „Gedanken, Gefühle und Glaubenssätze haben einen enormen Einfluss auf das eigene Wohlbefinden“, erklären moderne Psychoneurobiologen. Es ist auch das vorwiegende Credo der Berufsgruppe der psychosozialen BeraterInnen, die als Lebens- und Sozialberater gewerberechtlich aktiv sind. Schon kleine seelische Störung können den Körper aus der Balance bringen – und verstärken das Risiko für psychosomatische Beschwerden. Besonders bei „to-

xischen Beziehungen“ können wir beobachten wie emotionaler Dauerstress durch Streiddynamiken mit dem Partner oder chronischer Ärger im Job zu psychophysischen Symptomen wie Durchfall oder Kopfschmerzen führen kann. So gesehen sind wir alle Experten unseres eigenen Organismus und erfahren subjektiv wissenschaftlich, wie stark die Psychosomatik am eigenen Leibe unser Leben prägt. „Frauen und Männer, die beruflich unter Druck stehen, haben ein viel höheres Risiko, sich eine Erkältung zu holen, als andere, die keinen Dys-Stress haben“, beschreibt der Neurobiologe Prof. Hüther in seinen Thesen. Das belegen unwiderlegbar zahlreiche Studien der Psychoneuroimmunologie, die sich mit dem Zusammenwirken von Seele und Körperabwehr beschäftigt.

Der amerikanischen Psychologe Sheldon Cohen wies unter anderem nach, dass Menschen, die mehr Freunde, dafür aber weniger Stress haben, weniger anfällig für Erkältungen sind. Sheldon Cohen untersuchte freiwillige Probanden, die sich im gesunden Zustand Krankheitserreger verabreichen lassen. Dabei wurde untersucht woran es liegen kann, dass manche Menschen einem Virus trotzen und andere wiederum nicht. Ziel dieser Studie war es wissenschaftliche Anhaltspunkte im menschlichen Organismus zu finden, die auch in Folge Erkenntnisse zum Schutz vor Covid-19 liefern sollen. Gesunden Freiwilligen wurden demnach mehrfach diverse Krankheitserreger verabreicht, wie Grippeviren und harmlose Coronaviren, worauf eine Quarantäne von einer Woche erfolgte. Tägliche „Viren-Testungen“ überprüften die Viruslast und erkundeten mögliche Beschwerden. Das Blut wurde sowohl vor der Quarantäne als auch vier Wochen später auf Antikörper geprüft. **Ergebnis:** Bei 70 bis 85 Prozent (je nach Virus) ließ sich eine Infektion nachweisen. Aber bei nur 25 bis 40 Prozent wurden tatsächlich Symptome von Erkrankungen entwickelt. <sup>1</sup>

Diese Beobachtungen spiegeln den alten Wissenschaftsstreit zwischen Luis Pasteur (Infektionstheorie) und seinen Zeitgenossen Pierre Jaque Béchamp und Claude Bernard (Milieutheorie) wider. Der (französischen) Mikrobiologe Luis Pasteur postulierte die „Krankheitstheorie durch Erreger“ (Viren, Bakterien Pilze etc.) hingegen seine Kritiker vertraten den Ansatz „Der Erreger ist nichts, das Milieu ist alles“. Dieses Spannungsfeld besitzt auch heute ein großes Potential für Dispute, insbesondere zwischen Anhängern der „Impflobby“ und den überzeugten „SelbstheilungsaktivistInnen“, für die jegliche Impfungen ein gefährlicher Eingriff in die menschliche Natur verkörpert.

Obschon in der etablierten öffentlichen Gesundheitsvorsorge beide Ansätze gelebt werden beflügeln die Studien von Cohen hingegen die Überzeugungen der „SelbstheilungsvertreterInnen“ indem aufgezeigt wird, wie durch einen gesunden Lebensstil und einer „starken Psyche“ der menschliche

Organismus gestärkt wird, um Krankheitserreger zu neutralisieren. „So wurde belegt, dass Dys-Stressoren wie Schlafmangel, „Sportmuffelei“ und „nährwertlose“ Nahrungssubstanzen – z.B. Alkohol jenseits der Verwendung als Genußmittel – das Erkrankungsrisiko sichtbar und messbar durch Entzündungsreaktionen im Organismus signifikant erhöhen lässt. Auch konnte psychoneurobiologisch gezeigt werden, wie „seelischer Dys-Stress“ die Entzündungsmarker – als „proinflammatorische Zytokine“ definiert – erhöhen lässt. Diese Erkenntnisse werden auch durch eine britische Studie an 760 Covid-19-Patienten bestätigt. <sup>2</sup> So belegen tägliche wissenschaftliche Beobachtung an uns selbst: Sorgen in unseren unterschiedlichen Lebensrollen wie auch ungesunde Lebensgewohnheiten, die intrapersonal als psychische Belastungen wahrgenommen werden, schwächen signifikant den Abwehrmechanismus unseres Organismus.

## Proaktiv betrachtet haben diese wissenschaftlichen Beobachtungen folgenden Umkehrschluss zur Folge:

- Ein gesundes Beziehungsnetzwerk in meinem sozialen Umfeld, geprägt durch liebevolle und heilsame Beziehungen, erhöht meine Resilienz und die Selbstheilungskräfte meines Organismus!

So zeigte sich in einem weiteren Experiment an 276 gesunden Freiwilligen: Je mehr soziale Rollen sie in ihrem Leben verantwortungsvolle ausfüllten – zum Beispiel als Eltern, Partner oder Kollegen, desto weniger anfällig waren sie z.B. für Rhinoviren, auch bei gleicher Zahl an menschlichen Kontakten. Wer nur eine bis drei Rollen innehatte, erkrankte 4,2-mal häufiger an Erkältungsbeschwerden als eine Person mit sechs oder mehr sozialen Rollen. Der Psychologe Cohen gelangt zur Überzeugung: „Das Erleben von sozialer Unterstützung und Verantwortung ist ein ‚universaler Dys-Stress-Verbrenner‘“ und gehe „mit einem niedrigeren Niveau an Entzündungsmarkern einher.“

## Funktion und Wesen der Selbstheilung

Als wissenschaftlich beobachtbare Grundlage der Selbstheilungsdynamik des menschlichen Organismus gelten die Gesetze der Homöostase (=Ausgleichreaktionen) und der Adaptation (= Anpassungsreaktionen). Niemand kann sich dieser Axiomatik des Lebens entziehen! Für alle Berufe der Gesundheit ist dies ein Kompass jeglicher Therapien und psychophysischer Interventionen. Das von den französischen Vertretern der Milieutheorie angesprochene Grundverständnis besagt, dass eine gesunde Lebensweise in den Bereichen von Food | Move | Social | Mind die Widerstandskraft (=Resilienz) in Verbindung zu gesunden genetischen und biografischen Wurzeln das psychophysische Milieu im persönlichen wie



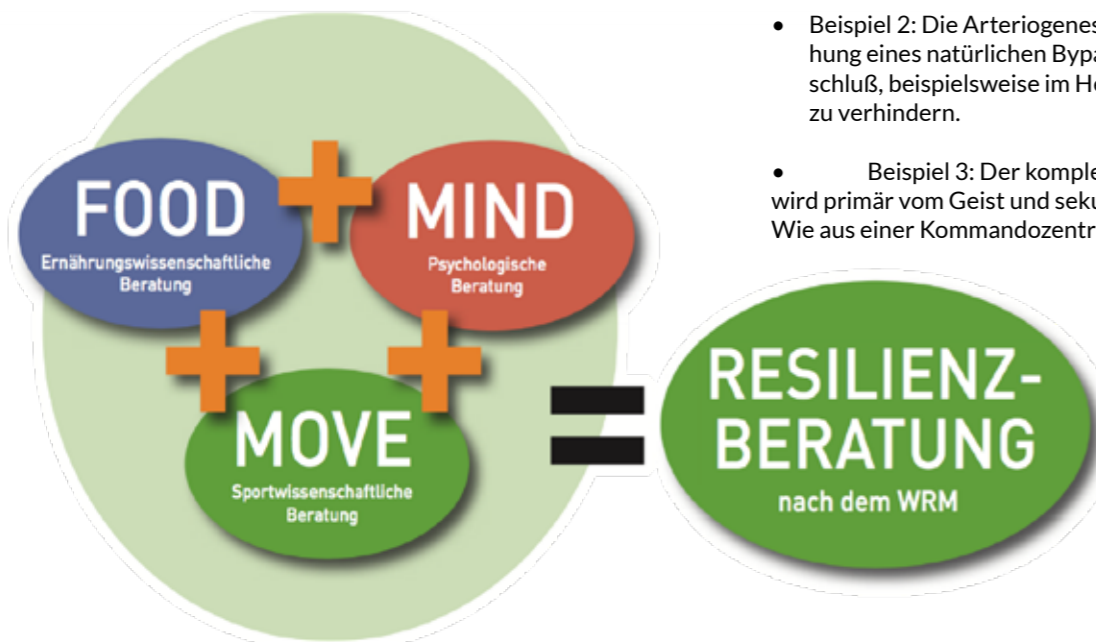
Émile Coué (1857-1926),  
der Urvater des Placebo-Effekts



## SONDERTEIL: RESILIENZ & SELBSTHEILUNGSKOMPETENZ

auch sozialem Organismus stärkt und nährt. Der menschliche Organismus befindet sich in einer kybernetischen Vernetzung mit all seinen psychischen, physischen energetischen und sozialen Wirkungskräften, die letztlich für die Gesundheit verantwortlich sind. Im Wiener Resilienz Modell (WRM) der Wiener Lebens- und SozialberaterInnen werden diese Wirkkräfte durch sportwissenschaftliche, ernährungswissenschaftliche und psychologische Beratung (basierend auf moderne Handlungs- und Beratungswissenschaften) verstärkt und optimiert.

**Das Wiener Resilienzmodell als optimale Kraftquelle gegen jegliche Krankheitserreger:**



**Die Meisterklassen der Lebens- und Sozialberatung mit der Triade von Food | Move | MIND gelten als wirksamste Unterstützung der Selbstheilungskompetenz:**

Die österreichische Lebens und Sozialberatung gilt – weltweit einzigartig – als Meisterklasse der Salutogenese und vermag Menschen am besten zu einem gesunden Lebensstil zu motivieren. Mit den wirksamen Beratungsansätzen und -methoden gelingt es Menschen zu einem heilsamen Lebensrollenmanagement zu führen, um die Widerstandskraft gegen jegliche Krankheitserreger (z.B. Viren) zu erhöhen. Durch ausreichenden Schlaf, einer ausgewogenen Ernährung, einer gesunden Bewegungskultur, heilsamen sozialen Beziehungen und einem effektiven persönlichen Resilienztraining, wie auch wirksamer Beruhigungsmethoden wird die Immunabwehr wissenschaftlich fundiert gestärkt. Nachweislich gelten folgende anthropologische Grundgesetze:

- Konsequentes körperliches Training optimiert Heilungs-

prozesse bei jeglicher körperlicher Beeinträchtigung und Schwäche!

- Heilsame Nahrungsmittel gekoppelt an eine gesunden Zubereitung erhöhen die Wahrscheinlichkeit gesunder körperlicher Prozesse zur Stärkung des Immunsystems.
- Die neuroplastische Regenerationsfähigkeit ermöglicht Neuronen sich anatomisch und auch funktionell zu regenerieren und neue synaptische Verbindungen herzustellen.
- Beispiel 1: die Neuroplastizität des Gehirns wird sichtbar in der Fähigkeit des Gehirns, sich selbst zu regenerieren und erneut zu strukturieren!
- Beispiel 2: Die Arteriogenese ist Ausdruck der Entstehung eines natürlichen Bypass nach einem Gefäßverschluss, beispielsweise im Herz, um einen Herzstillstand zu verhindern.
- Beispiel 3: Der komplexe menschliche Organismus wird primär vom Geist und sekundär vom Gehirn gesteuert. Wie aus einer Kommandozentrale regelt es das Herz-Kreislauf-System, den Hormonhaushalt sowie das Nerven- und das Immunsystem. „Sobald das Hirn ein Signal bekommt, dass irgendwo im Körper etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist, aktiviert es die Selbstheilungskräfte“, erläutert Hüther. So repariert und erneuert der Körper beispielsweise permanent Zellen – ohne dass der Mensch es merkt.

**Grenzen der Selbstheilung**

Die Selbstheilungskräfte stoßen aber bei schweren Erkrankungen auch an ihre Grenzen. Besonnene Ärzte der Alternativ- und Naturmedizin geben daher berechtigt zu bedenken: „Wenn der Körper krankheitsbedingt nicht mehr in der Lage ist, zum Beispiel Insulin oder Schilddrüsenhormone zu produzieren, dann nützt der ‚innere Arzt‘ wenig!“ Dramatische Erkrankungen wie z.B. Morbus Wilson (Kupferspeichererkrankung) heilen eben nicht nur von selbst. Betroffene können dann ihre Situation verbessern, wenn sie ihre „psychische Kraft der Überzeugung nach Heilung“ im Geiste von Émile Coué ausrichten und mit einem aufgeschlossenen Arzt die Grundlagen des Wiener Resilienzmodells zum persönlichen „Gesundheitsmanagement“ umgestalten. Für die erfolgreiche Krankheitsbewältigung sollten dann zusätzlich Vertreter der Meisterklasse der Salutogenese aktiviert werden, um einen neuen Lebensstil zu gestalten, der hilft, alle Ressourcen der Innenwelt und der Aussenwelt auf Heilung zu fokussieren und zu bündeln.

# Besuchen Sie uns online auf: **Gutleben.wien**

**Dort finden Sie viele wertvolle Ressourcen zu den Themen Beratung, Begleitung und Betreuung**



# Einmal Sterben und zurück



Er lebte. Dann starb er  
– wie andere auch.  
Und dann kam er zurück,  
das ist schon seltener.  
Ein Interview mit  
Peter Riese

**P**eter Riese einen Meister der Selbstheilungskräfte zu nennen, ist sicher keine Übertreibung. Im nachfolgenden Interview, das Oliver Zehner mit ihm geführt hat, erzählt er, wie er den Tod und seine Herzkrankheit mit mentaler Kraft überwinden konnte.

*Peter, du lebst mittlerweile dein zweites Leben, weil du schon mal richtig tot warst. Du hältst seither darüber Vorträge und erzählst deine spannende Geschichte. Du gehst sogar so weit, dass du mit dem Tod auf amüsante Weise kokettierst. Du nennst ihn auch „deinen dunklen Begleiter Danny“, du hast also fast so eine Art Liebschaft mit dem Tod. Wie ist es dazu gekommen?*

Die ungewöhnliche Liebschaft ist die

Alternative zur der vorher dominierenden Angst und Panik. 2012 verstarb ich an zwei Herzinfarkten, verbunden mit einem zwanzig Minuten anhaltenden Herz- und Gehirnstillstand. Ich war so tot, dass jeder, der dringend einen Organspender benötigte, mich entsetzt abgelehnt hätte.

Die Ärzte konnten mich reanimieren, doch niemand versteht bis heute, wie ich den langen Sauerstoffmangel schadlos überstehen konnte – oder fällt dir etwas auf? Dazu kommt, dass ich eine immer noch völlig verschlossene Herzhauptarterie habe. Das hätte sofort mit einem Bypass operiert gehört, aber ich habe die Eingriffe abgelehnt.

*Du bist stattdessen einen Halbmarathon gelaufen!*

Ja, nachdem festgestellt wurde, dass sich in meinem Herz hauchdünne Umgehungsarterien gebildet hatten, wollte ich das nicht wegoperiert bekommen. Was sich von Natur aus selbst repariert hat, dachte ich, sollte auch schön so bleiben. Und mit dem Laufen wollte ich die dünnen Arterien so dehnen, dass sie fähig würden, immer mehr Blut zu transportieren. Ob mir diese, laut MedizinerInnen, „Unmöglichkeit“ gelungen ist, weiß ich nicht, aber den Vienna City Halbmarathon 2016 habe ich geschafft. Für einen vormals Herztoten wohl eine gute Leistung.

*Das kann man wohl sagen! Du arbeitest als Lebens- und Sozialberater und hilfst Menschen dabei, ihre Selbstheilungskräfte zu mobilisieren ...*

Ja, ich mache psychologische und psychosoziale Beratung und arbeite seit über dreißig Jahren mit Techniken der Tiefungstrance. Das Leben von Emile Coué, einem Apoheker, der bereits im 19. Jahrhundert die heilende Kraft der Autosuggestion entdeckte, hat schon früh mein Interesse geweckt.

2012, in meinem Todesjahr (lacht), wurde ich dann zum Probanden in eigener Sache. Physisch und psychisch schwer angeschlagen, wollte ich die Arbeit der ÄrztInnen unterstützen, in-

dem ich mir meine alte Widerstandsfähigkeit zurückeroberte. So konnte ich mit den Methoden der Lebens- und Sozialberatung dem Begriff Resilienz eine neue Bedeutung verleihen. Ich habe nicht nur meinen alten Zustand wiederhergestellt, sondern bin darüber hinausgewachsen.

*Erklär' mir das bitte etwas genauer ...*

**Über das Sterben:**  
”  
Der Tod hatte sich für mich leicht angefühlt, wie nach einem guten Glas Champagner ...  
“

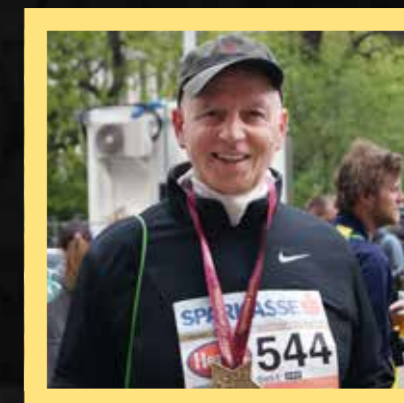
Die drei Eckpfeiler der Lebens- und Sozialberatung sind die psychologische Beratung, die Ernährungsberatung und die Sportwissenschaft. Mit der Ernährungsumstellung habe ich begonnen, darauf möchte jetzt nicht genauer eingehen, da habe ich mich von einer Kollegin beraten lassen.

Dann der Sport – mein Marathontraining lässt ja wohl vermuten, dass ich der Bewegung besondere Bedeutung beimesse. Aber auch hier sollte sich jeder individuell die passende Herausforderung suchen. Am besten, man lässt sich professionell beraten!

Die psychologische Komponente war eine besondere Herausforderung. Der Tod hatte sich für mich leicht angefühlt, wie nach einem guten Glas Champagner ... Wäre ich tot geblieben, dann wäre das wohl ein schöner Tod gewesen. Aber komm dann mal aus dem Jenseits wieder zurück!

Der Gedanke, dass du dich in jedem Moment ebenso schnell und

>>



**PETER RIESE bietet psychologische & psychosoziale Beratung. Er ist Mediator, Ausbilder für Hypnogenetic und Tiefungstrancetechniken, Autor und Speaker.**

leicht wieder verabschieden kannst, ist schon heftig. In meiner Fantasie ging ich schon oft plötzliche Todesszenarien durch – ich falle im Restaurant mit dem Kopf in die Suppe oder liege beim Einkauf der Verkäuferin vor den Füßen. An manchen Tagen habe ich fünf Mal die Unterwäsche gewechselt – mein zweites Sterben sollte stillvoll sein. Dieses Kopfkino will auf jeden Fall bewältigt werden.

**Du hast zwei Bücher darüber geschrieben ... ?**

Ja, „EINMAL STERBEN UND ZURÜCK“ ist sogar ein Bestseller. Es beschreibt, was mir im Tod widerfahren ist. Mein zweites Buch, „LEBEN OHNE ANGST“, sollte erst „Mein Dialog mit dem Tod“ heißen, aber dem Verlag war mein Titel zu makaber.

Dieses Buch beschreibt, wie ich meine Angst bewältigte, und erzählt von dem Gespräch, das ich mit dem Tod geführt habe. 2020 erscheint mein neues Buch, „ICH DENKE, ALSO IST ES“. Es beschreibt, wie man aussichtslosen Krankheitszuständen eine positive Wendung verleiht und Heilprozesse um ein Vielfaches beschleunigt. Letztendlich ein Ratgeber, wie man sich dem „Auftrag, zu sterben“ widersetzt.

**Du befasst dich ja mit einer relativ neuen Disziplin, der Psychoneuroimmunologie.**

Nur wenige Menschen können mit diesem Begriff etwas anfangen. Ich selbst nenne meine Methode „Hypnogenetic“. Es geht um Selbstheilungskompetenz und Resilienz. Auch diese Begriffe erscheinen manchen Menschen wie Synonyme für positives Denken.

In Wahrheit ist das viel spannender. Das Buch beschreibt die chemischen, physikalischen und hormonellen Prozesse, die ablaufen, als ich vom Totenbett aufstand und einen Marathon lief, und mit welcher Macht der menschliche Geist auf diese Vorgänge Einfluss nehmen kann. Jeder Mensch kann das bzw. kann das lernen!

**Du meinst also, jeder von uns hat die Fähigkeit und das Potenzial, sich bis auf Zellebene hinunter selbst zu programmieren?**

Die Selbstheilungskräfte existieren, in

## Die 3 wichtigsten Tipps: So steigern Sie Ihre Selbstheilungskräfte

- 1. Das richtige Mindset**  
In der Arbeit mit dem Geist sollten alte, belastende Muster beseitigt werden und eine regelmäßige, bereinigende Psychohygiene folgen.
- 2. Gesunde Ernährung**  
Vieles, was wir essen, ist nicht nur wertlos, sondern schädigt den Organismus. Am besten eine/n qualifizierten ErnährungsberaterIn fragen.
- 3. Sport & Bewegung**  
Mit dem richtigen Trainingsplan lässt sich die Selbstheilung gut ankurbeln. Ausgebildete SportwissenschaftlerInnen beraten dabei professionell.

Psychosoziale Beratung, Ernährungsberatung und Sportwissenschaft sind die drei Säulen der Lebens- und Sozialberatung.

gleicher Stärke, in jedem von uns. Wir müssen nur trainieren, sie nicht mehr zu blockieren.

**Wie ist das jetzt nach deiner Todeserfahrung, das hat doch Kreise gezogen – wollen deine KlientInnen sich mit dir jetzt nur mehr über deinen Tod unterhalten, oder ist der Tod noch immer eher ein Tabuthema?**

Es geschieht eher selten, dass ich mich mit meinen KlientInnen über meinen Tod unterhalte. Das geschieht nur, wenn ich eine Trauerbegleitung angenommen habe. Aber ich habe da keine Berührungängste.

**Mit welchen Problemen kommen die KlientInnen? Gibt es ein Hauptthema?**

Ja, tatsächlich. Fast alle meine KlientInnen kommen über Empfehlungen oder haben vorher einen meiner Vorträge besucht. Meist ist das Thema, dass es ihnen insgesamt gut gehen soll, sie aber im Inneren etwas fühlen, das

sie stark belastet. Nur können sie es nicht beschreiben. Es ist meist etwas Dunkles, etwas Schwarzes, das ihnen die Lebensqualität nimmt.

**Du hast Hypnogenetic und die Tiefungstrancetechniken nach Émile Coué erwähnt. Was ist das Besondere an diesen Methoden?**

Da arbeite ich mit Trance, und zwar mit der Vorstellungskraft der KlientInnen. Ihre Selbstbestimmung bleibt dabei aufrecht. Ihnen wird keine Fremdsuggestion auferlegt, gegen die sie in Widerstand treten könnten, auch wenn es zu ihrem Besten ist. Coué hatte schon Ansätze in der suggestionsfreien Trance. In der Hypnogenetic habe ich das noch weiter perfektioniert.

**Danke für dieses spannende Gespräch!**



**Peter Riese ist auch leidenschaftlicher Maler: „Der letzte Tanz“ - ein Bild über das Leben, die Leidenschaft und den Tod.**

# Die Seele Ihrer Firma auf der Psycho-Couch



**K**ann man ein ganzes Unternehmen auf die Couch legen und – wie bei Dr. Freud – einer Analyse unterziehen? Ja, das geht und macht Sinn. Wie jeder Mensch seine eigene, unverwechselbare

Persönlichkeit hat, so hat auch jede Firma ganz bestimmte psychosoziale „Charaktereigenschaften“.

In jedem Unternehmen laufen bewusste (und noch viel mehr unbewusste) Prozesse ab. Die kann man an die „Oberfläche“ holen, um damit zu arbeiten. Auf diese Weise lassen sich „gesunde“ Verhältnisse

herstellen, wenn die Seele des Unternehmens Zuwendung braucht ...

Unser kleiner psychosozialer Test gibt Ihnen Aufschluss darüber, wie es um das Innere Ihrer Firma steht.

Wir wünschen Ihnen aufschlussreiche Aha-Erlebnisse und viel Vergnügen!

## Psychosozialer Test für Ihr Unternehmen

### Glauben sie an „Reden ist Silber, Schweigen ist Gold“?

- A) Ja, ich halte das viele Gequatsche überhaupt nicht aus!
- B) Nein, ich denke, durchs Reden kommen d'Leut z'sam.
- C) Bei uns ist eh alles klar - ich habe das Sagen.

### Was denken Ihre MitarbeiterInnen über die Firma?

- A) Sicher nur Gutes, ich bin ja der/die beste Chef/in der Welt!
- B) Ich weiß das von jeder/-m Einzelnen, wir reden oft und über alles.

- C) Ich habe nicht den leisesten Schimmer, ist mir auch ziemlich egal.

### Machen viele MitarbeiterInnen nur Dienst nach Vorschrift?

- A) Leider ja, jeder Roboter zeigt mehr Engagement.
- B) Nein, wir halten zusammen wie eine Familie und haben viel Freude am Job.
- C) Ist ja normal, wer arbeitet schon freiwillig und gern?

### Haben Sie häufig Krankenstände, klagen Ihre Leute über Stress?

- A) Die sollen Gas geben und froh sein,

dass sie einen Job haben!

- B) Nein, wir achten im Betrieb aufeinander und haben ein BGF-Programm laufen.

- C) Stress? Stress? Was soll dieser unnötige Test? Ich hab' keine Zeit für sowas!!!

### Haben Sie Schwierigkeiten, gute Leute zu finden und zu halten?

- A) Ja, die bilden sich weiß Gott was ein ...
- B) Die meisten unserer Leute sind schon lange in der Firma, und wir schätzen ihre Erfahrung.
- C) Die jungen Leute sind gierig und wollen überhaupt nicht mehr arbeiten.

## Auswertung:

Wenn Sie mindestens eine Frage mit „A“ oder „C“ beantwortet haben, dann sollten Sie Ihr Unternehmen demnächst auf die Couch legen lassen, zwecks genauerer Analyse.



**A**uch wenn Sie bei unserem kleinen Test positiv abgeschnitten haben und der Meinung sind, bei Ihnen läuft ohnehin alles gut, dann

werden Sie vermutlich besonders motiviert sein, diese positive Situation nachhaltig aufrecht zu erhalten und weiter zu optimieren.

Vielleicht denken Sie ja gelegentlich darüber nach, Ihre Unternehmenskultur grundlegend zu verändern - Luft nach oben gibt es ja immer. Wir raten Ihnen daher zu einer professionellen psychosozialen Organisationsberatung.

Ein paar wertvolle Analysewerkzeuge und „Therapien“ werden Ihnen hier von den erfahrenen BeraterInnen Suse Legler und Sabrina Schober vorgestellt, Oliver Zehner hat dabei mitgeholfen.

In den 90er-Jahren des 20. Jahrhunderts entstand am MIT (Massachusetts Institute of Technology) das „Dialogue Project“ unter William Isaacs. Dieser entwickelte den Dialog in Gruppen (nach Bohm u. a.) mit Peter Senge und Freeman Dhority weiter, um eine praxisnahe Methode für lernende Organisationen zu schaffen. Der Dialog wurde also als eine Vorgangsweise für Unternehmen und Organisationen entwickelt, wobei die Grundansichten auf den Quantenphysiker Bohm und dem (spirituellen) Weisheitslehrer Jiddu Krishnamurti basieren.

Ein zentrales Element ist das Konzept eines Vertrauensraums, der von einer geschulten Begleitperson geschaffen und gehalten wird. Der so genannte Facilitator (deutsch: Ermöglicher) muss über Kenntnisse in Psychologie, Kommunikation und Gruppendynamik verfügen und vor allem die geeignete Haltung repräsentieren, um diesen Vertrauensraum zu ermöglichen. Parallel dazu entstanden andere Formen der Großgruppenkommunikation und Moderation, wie Open Space und World Cafe, die es ermöglichen, dass Gruppen unterschiedlicher Größe fokussiert und dynamisch, ressourcen- und lösungsorientiert an relevanten Themenstellungen arbeiten.

entiert an relevanten Themenstellungen arbeiten.

All diese – und noch viele andere – strukturierte Gesprächsformen verbessern nicht nur die Kommunikation, sondern auch die Beziehungs- und Arbeitskultur, also das „Klima“ im Unternehmen. Je besser die Kommunikation funktioniert, desto höher sind das Engagement und die Motivation aller Beteiligten, und letztendlich steigert das auch die Ergebnisse.

### Weise alte Stammesbräuche

Dieses Wissen der Partizipation fußt aber schon auf viel älteren Wurzeln. Bereits unsere frühen Vorfahren haben Redekulturen entwickelt, mit deren Hilfe (über-)lebenswichtige Entscheidungen für Stämme oder Völker getroffen wurden. In indigenen Kulturen haben sich Circle und Council bis heute erhalten. Die auf diesen Prinzipien fundierte Gemeinschaft des Irokesenbundes wurde sogar als Vorbild für die amerikanische Verfassung herangezogen.

Besondere Weisheit finden wir im „großen Gesetz des Friedens“ des Irokesenbundes: Jede Handlung sollte so gewählt werden, dass auch die kommenden Generationen, einschließlich der siebten, eine schöne und lebenswerte Erde vorfinden. Man soll sich also immer fragen, welchen Einfluss die eigenen Handlungen auf Pflanzen, Tiere, Wasser, Land, Luft und auf die Menschen haben könnten. Auch Beziehungen sollen nach diesem Prinzip der langfristig angelegten Nachhaltigkeit geführt werden. Gerade in unserer Zeit der drohenden Klimakatastrophe wäre ein globales Gesetz diesen Inhalts dringend notwendig. Dies nur als Fußnote ...

Wir haben nun aus den besten dieser Ansätze und Methoden einen zeitgemäßen Mix hergestellt, einen Beratungsansatz namens SO|ZIO|KRATES® – mehr Details dazu erfahren Sie später.

### Gesunde Unternehmen

Was braucht eine Firma, um gesund dazustehen? Unternehmen bestehen ja immer aus einzelnen Menschen, deshalb ist die Frage anders zu stellen: Was braucht der Mensch? „Ob ein Mensch in Stammeskulturen oder in der modernen Zivilisation aufgewachsen ist – es gibt immer zwei Dinge, nach denen der Mensch strebt: volle Verwirklichung der angeborenen Fähigkeiten und deren Be-



SABRINA SCHOBER & SUSE LEGLER:  
Arbeits- & Lebenskultur-Beratung  
für Menschen, Organisationen & Gesellschaft  
durch partizipative und gemeinschaftsbildende Methoden: Circle, Council, Dialog, Soziokratie, LIP ...



stätigung, Anerkennung, gesehen werden durch andere, eine Gemeinschaft“, schreibt Malidoma Patrice Some, in „Die Weisheit Afrikas“.

Das gilt für alle Bereiche des Lebens und ganz speziell für den Arbeitsplatz, an dem die meisten Menschen die Hälfte ihrer wachen Werkzeuge verbringen. Aber wie kann man nun herausfinden, wie es um die eigenen MitarbeiterInnen bestellt ist? Wie funktioniert das in Ihrem Betrieb mit der Verwirklichung der angeborenen Fähigkeiten und dem Gesehenwerden? Was können Sie als Führungskraft tun, um Entwicklungsmöglichkeiten und Wertschätzung im eigenen Team zu fördern?

Dafür gibt es eine einfache Antwort: FRAGEN. ZUHÖREN. Und viel reden. Noch genauer: MITEINANDER reden. Und mitreden LASSEN ... und zwar alle.

Sigmund Freuds Psychoanalyse wurde von einer seiner bekanntesten Patientinnen nur schlicht „Talking Cure“ genannt und „Durch's Reden kommen d'Leut z'sam“ ist ja eine den Wienern durchaus geläufige Redensart und Lebensweisheit ... Aber so einfach ist es natürlich nicht, es geht nicht ums „Reden, wie einem der Schnabel gewachsen ist“, sondern um ausgeklügelte, wenn auch einfach anmutende Redeformen, so, wie sie letzten Endes auch die Psychoanalyse darstellt.

### Ein neues Beratungsmodell

All diese Formate, Techniken, Tools sowie Bewusstseinsmodelle fließen nun in ein neues Modell für psychosoziale Organisationsberatung mit ein: SO|ZIO|KRATES® ist ein Modell, das ein Menschenbild und eine Haltung transportiert und in Form einer professionellen Begleitung mittels partizipativer Methoden Unterstützung bei Veränderungs- und Gestaltungsprozessen hin zu einer salutogenen und sinnorientierten Arbeitskultur anbietet.

Professionelle Begleitung bedeutet: Hier sind Profis am Werk, die breites fachliches Wissen, persönliche Selbsterfahrung sowie Kommunikations-, Präventions- und psychologisches Know-how mitbringen. Mit partizipativen Methoden Wandel gestalten – das ist das Motto der Lebens- und SozialberaterInnen mit der Zusatzausbildung SO|ZIO|KRATES®. Haben wir Sie jetzt ein wenig neugierig gemacht?



Mehr über Solziokrates® finden Sie unter:  
HTTP://BIT.LY/SOZIOKRATES oder indem Sie den QR-Code scannen. Dort können Sie auch die oben abgebildete Broschüre herunterladen.

# Was Supervision leistet: Den HelferInnen helfen

Supervision hilft, Menschen,  
die in helfenden und pflegenden Berufen  
arbeiten, in ihrer Tätigkeit zu  
unterstützen.

Oft ist der Alltag von PädagogInnen, SozialpädagogInnen im Behindertenbereich, 24-Stunden-BetreuerInnen, Krankenpflegepersonal, TherapeutInnen und vielen Menschen, die in anderen sozialen Berufen tätig sind, sehr belastend. Supervision hilft in schwierigen Situationen professionell zu handeln und sich der anspruchsvollen Aufgabe im Berufsalltag zu stellen und daran zu wachsen.

Stellen wir uns zum Beispiel einen typischen Arbeitstag im Leben von Eva P. vor. Sie ist 39 Jahre alt und arbeitet als Krankenpflegerin. Ständig ist sie umgeben von kranken und leidenden Menschen, die neben der Pflege auch viel Aufmerksamkeit und Zuwendung brauchen. Ihre Arbeit verlangt also höchstes Einfühlungsvermögen. Bei der Pflege kommt sie ihren PatientInnen sehr, sehr nahe. Die meisten Menschen, die sie pflegt, sind nett. Einige jedoch zeigen sich nicht immer von ihrer freundlichsten Seite. Oft kann sie auch den Wünschen der PatientInnen nicht unverzüglich nachkommen. Eva muss sich dann manchmal sogar Beschimpfungen anhören und ungerechte Attacken ertragen.

## Permanente Stressbelastung

Ähnlich wie Eva ergeht es vielen Menschen in helfenden Berufen. Viele stehen permanent unter Stress, auch weil viele Arbeitsbereiche, wie beispielsweise die meisten Stationen in den Krankenhäusern, personell unterbesetzt sind. Das Spannungsfeld zwischen professionellem Helfenwollen und wiederkehrendem Scheitern ist ebenfalls enorm. Manchmal erleben ProfessionistInnen es als eigenen Misserfolg, wenn sich der Zustand eines/-r Patienten/-in verschlechtert.

Aber nicht nur die pflegende oder helfende Tätigkeit ist herausfordernd. Es sind die Lebensgeschichten der PatientInnen, die einen berühren und vielleicht an eigene Erfahrungen erinnern. Und es ist die Hilflosigkeit

vieler Angehöriger. Auch sie laden häufig ihre Ohnmacht beim Krankenhauspersonal ab. All das führt zu noch mehr Stress. Mit der Zeit können diese „Begleiterscheinungen“ des Berufes zu seelischer Überlastung führen. Dies macht sich oft erst nach einiger Zeit bemerkbar. Man kann nicht mehr gut schlafen, in der Freizeit beschäftigen einen die Geschichten der PatientInnen, man ist ständig müde und verliert früher oder später die Lust an der Arbeit.

Hier kommt Supervision ins Spiel und ist in sozialen Berufen ein MUSS. Um psychisch gesund zu bleiben und für das eigene Wohlbefinden ist es wichtig, belastende Situationen zu reflektieren. Mit professioneller Hilfe eines/-r Supervisors/-in werden Erlebnisse und Erfahrungen ausgetauscht. Oft hilft es zu sehen, dass es KollegInnen ähnlich geht und man nicht alleine dasteht mit seinen Empfindungen. Das eigene berufliche Handeln wird hinterfragt und beleuchtet. Gemeinsam werden mögliche Wege erarbeitet, die den Arbeitsalltag leichter machen. Mit regelmäßiger supervisorischer Begleitung kann man Überforderung mindern und letztendlich die Arbeitszufriedenheit steigern. Letztlich hängen ja das

Wohlergehen und die Gesundheit der PatientInnen vom Wohlbefinden derer ab, die sich tagein, tagaus um sie kümmern.

Auch wir LebensberaterInnen arbeiten in einem helfenden Beruf. Für uns ist es wichtig, über uns und unser Tun immer wieder zu reflektieren. Die Geschichten und Erlebnisse der KlientInnen können manchmal sehr belastend sein, denn sie erinnern uns an eigene Erlebnisse. Dennoch geht es darum, ganz bei den KlientInnen zu sein und unsere persönlichen Themen in der Beratung auszuklammern. Die haben dort keinen Platz. Mitfühlen, aber nicht mitleiden.

**77**  
**Das Spannungsfeld**  
**zwischen professionel-**  
**lem Helfenwollen und**  
**wiederkehrendem**  
**Scheitern ist**  
**enorm.**  
**LL**

Immer wieder werde ich gefragt, wie ich denn die Belastungen in meinem Job aushalte. Ich denke, es ist wichtig, die eigene Lebensgeschichte gut reflektiert zu haben, um sich abgrenzen zu können, um die Geschichten und Probleme der anderen nicht zu den eigenen zu machen. Hier hilft oft ein Blick von außen, um zu überprüfen, ob wir uns nicht irgendwo in der Thematik der KlientInnen verstrickt haben.

## Inputs holen aus der Supervision

Dabei steht mir eine Supervisorin mit fachlicher Expertise zur Seite. Wir LebensberaterInnen sind verpflichtet, uns laufend weiterzubilden, uns auf dem neuesten Stand der Wissenschaft zu halten und unser Methodenrepertoire zu erweitern. Neben den Seminaren, die wir besuchen, holen wir uns immer auch Inputs aus der Supervision. Wir besprechen bewährte und neu erlernte Methoden. Das hilft uns dabei, die Arbeit für unsere KlientInnen laufend zu verbessern.

Supervision sichert die Qualität und erhöht die Kompetenz – in der professionellen Beratung und in vielen pflegenden und helfenden Berufen.



**BEATE KOLOUCH, Coach und Supervisorin,**  
**begleitet Menschen bei den Herausforderungen des sozialen und beruflichen Lebens, wie Persönlichkeitsfindung, Krisenbewältigung, Konfliktmanagement und Resilienz.**

## Sportwissenschaftliche Beratung für Unternehmen:

Macht das Sinn, oder hat körperliche Bewegung keinen Platz in der vorwiegend sitzenden Arbeitswelt? Diese Frage haben sich schon viele UnternehmerInnen gestellt, deren Firmen von der Sportwissenschaftlerin Miriam Biritz-Wagenbichler betreut wurden.

# FIT im Business!



MIRIAM BIRITZ-WAGENBICHLER

Sportwissenschaftlerin, sportwissenschaftliche Beraterin, Craniosacralpraktikerin, Berufsgruppensprecherin in der WKW.

Eine unabhängige Online-Umfrage zeigte, dass sich bei dieser Frage die Geister scheiden. Die einen befürworten Initiativen, die Bewegung für MitarbeiterInnen ermöglichen. Andere wiederum meinen, dass Bewegung am Arbeitsplatz nicht passend ist, da es den Arbeitsprozess stört und nur eine Ablenkung von der produktiven Arbeitszeit ist.

Machen wir die Probe aufs Exempel und schauen wir uns eine Firma an, die den Schritt gewagt hat, Bewegung für ihre MitarbeiterInnen zu ermöglichen. Der Tatort: Das IT-Unternehmen Klenner – ein Betrieb mit fünf MitarbeiterInnen. Die Anforderungen: hohe Arbeitsbelastung am Computer; hohes Stress-level; Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich; fehlende Fitness. Der Auftrag: Bewegung in den Alltag bringen! Die Auftragsempfängerin: Miriam Biritz-Wagenbichler – sportwissenschaftliche Beraterin aus Wien. Ziel: Reduktion bzw. Auflösung von Verspannungsproblemen; Steigerung des Wohlbefindens; Schweinehunde überwinden helfen; ebenso die unausgesprochenen Hindernisse, die da im Verborgenen schlummern ...

### Wie es dazu kam

Willy und Andrea Klenner, die InhaberInnen der IT-Firma Klenner, erlebten einen – im wahrsten Sinne – bewegenden Vortrag, den Miriam im wko[forum] wien abhielt. Die Klenners waren be-

geistert. Ihnen gefiel der Ansatz, mit kurzen und effektiven Bewegungseinheiten die Gesundheit ihrer MitarbeiterInnen positiv beeinflussen zu können. Sie luden Miriam zu sich ins Unternehmen ein und gaben ihr den Auftrag, das gesamte Team in Bewegung zu bringen.

### Und so lief das ab

Eine Anamnese und persönliche Gespräche mit den einzelnen MitarbeiterInnen waren der Start für eine Betreuung mit individuellen Bewegungsprogrammen und wiederkehrenden Check-up-Besuchen. Jede/-r konnte zeitsparende und umsetzbare Übungen für seinen Lebensstil und Tagesablauf mitnehmen. Es gab Tipps für den Start in den Tag genauso wie eine Übung für die aktive Bewegungspause gegen Verspannungen und auch Übungen für das Training zu Hause am Ende eines anstrengenden Arbeitstages. Außerdem wurden Übungsvideos eingesetzt, es gab individuelle Einschulungen im Fitnesscenter und eine Empfehlung für ein Gerät, das Tennistraining zu Hause ermöglicht.

Alle Trainingsprogramme hatten kurze Bewegungseinheiten von maximal 15 Minuten und sollten täglich umgesetzt werden. Zu Beginn war die regelmäßige Umsetzung noch etwas lückenhaft, aber durch mehrmaliges, motivierendes Nachfragen konnten diese Lücken geschlossen werden. Ja, am Anfang hatten einige noch „zu kämpfen“. Hier half die sehr individuelle Betreuung: So

## So gelingt's

Die notwendigen Voraussetzungen, damit ein Bewegungsprogramm im Unternehmen gelingen kann:

- Commitment der Firmenführung.
- Die Firmenführung muss es „vorleben“, also mit gutem Beispiel vorangehen.
- Regelmäßige Checks und begleitende Kontrollen.
- Erarbeitung von Lösungsangeboten für einzelne MitarbeiterInnen in Bezug auf die jeweiligen Problemzonen (z.B. Verspannungen).
- Die Bewegungsaufgaben müssen zum Lebensstil und in den Alltag passen.

Das Team des IT-Unternehmens Klenner.at bringt Bewegung in den Arbeitsalltag.

unterschiedlich die Personen im Unternehmen waren, so unterschiedlich waren auch ihre Bewegungsprogramme.

### Kein Patentrezept

Das ist übrigens eine wichtige Grundregel für die sportwissenschaftliche Beratung: Es gibt kein Patentrezept. Für jedes Unternehmen, für jedes Team, für jede/n MitarbeiterIn besteht die Möglichkeit, ein sinnvolles Betreuungskonzept zu finden. Dafür müssen das Unternehmen und der/die sportwissenschaftliche BeraterIn jeweils zusammenarbeiten.

Sollen es Sportangebote sein, die die MitarbeiterInnen außerhalb ihrer Arbeitszeit machen, oder ist es machbar, Zeitressourcen innerhalb des Arbeitsprozesses zu schaffen? Das Beispiel der Firma Klenner zeigt, dass es möglich ist, Bewegung in den Firmenalltag zu integrieren. Manche Problematiken, wie zum Beispiel Verspannungen, konnten besonders schnell in den Griff bekommen werden, weil die entspannenden Bewegungsaufgaben immer wieder zwischendurch am Arbeitsplatz gemacht werden konnten.

### „Beratung? Ja, unbedingt!“

Hat sportwissenschaftliche Beratung also Platz im Unternehmensalltag? Die Klenners meinen: „Ja, unbedingt!“ Bewegung hält fit und gesund, das ist hinreichend bekannt. Fitness und Gesundheit der MitarbeiterInnen bedeuten für ein Unternehmen: weniger Krankstände, Schmerzfreiheit, höhere Mitarbeiterzufriedenheit und dadurch mehr Leistungsfähigkeit und Produktivität. ArbeitgeberInnen, die für ein attraktives Bewegungsangebot sorgen, werden selbst als attraktiver wahrgenommen. In Zeiten des Fachkräftemangels und des steigenden Pensionsantrittsalters sorgen sie dafür, dass Ihre Belegschaft länger im Job bleiben will und kann. Wie Bewegung in den jeweiligen Unternehmensalltag passt, muss von Fall zu Fall abgestimmt werden. Dabei helfen sportwissenschaftliche BeraterInnen.



# Kommunikation: Wunder & Waffe in der Begegnung

Beratungserfolg hängt immer mit guter Kommunikation zusammen. Die meisten BeraterInnen haben daher umfassende Ausbildungen zu diesem Thema hinter sich und können dieses Wissen auch an Ihre KlientInnen weitergeben, denn Kommunikation lässt sich trainieren. Geraldine Treitler hat wertvolle Tipps & Tricks und beschreibt den Zusammenhang von Persönlichkeit und Kommunikation.

**BLA!**  
**BLA!**

Wann ist eine zwischenmenschliche Begegnung erfolgreich? Wenn effiziente Ergebnisse erzielt werden? Wenn ein Gefühl der Nähe aufkam? Wenn der „Schmäh g’rennt“ ist? Was Erfolg ist, ist subjektiv, aber fest steht: Kommunikation ist der Schlüssel.

Kommunikation kann Beziehungen aufbauen und beenden, Kinder beim Erwachsenwerden begleiten oder manipulieren, Karrieren fördern und zerstören und auch über Erfolg oder Misserfolg entscheiden. Kommunikation findet immer statt - bewusst oder unbewusst - und verfügt über unheimlich viel Macht: Sie kann Waffe sein, aber eben auch Wunder bewirken und heilen.

**„Ich verstehe nicht, was du von mir willst!“**

Kommunikation ist nicht automatisch Verständigung. Oft hören Menschen einander nicht zu, reden aneinander vorbei oder verstehen den anderen schlichtweg nicht. Aber jede zwischenmenschliche Begegnung – gleich ob im Job, in der Freizeit, im Freundeskreis, in der Partnerschaft oder Kindererziehung – steht und fällt mit echter Verständigung, mit wahrgenommen und gehört werden. Nur zu kommunizieren allein reicht nicht aus!

Dazu muss ich wissen, dass die bevorzugte Kommunikation eines Menschen mit seiner Persönlichkeit zusammenhängt. Ich arbeite hier sehr gerne mit dem Process Communication Model® „PCM“, das 6 unterschiedliche Persönlichkeitstypen

unterscheidet und diesen bevorzugte Wahrnehmungsarten und Sprachen zuordnet.

**Wenn ich mich wertgeschätzt fühle, kommuniziere ich besser**

Wer erfolgreich kommunizieren will muss auf seine persönliche Energie, also die Befriedigung der eigenen psychischen Bedürfnisse schauen. Denn nur dann kann ich mich auf den jeweiligen Gesprächspartner einstellen und eine gemeinsame Sprache finden (PCM).

Neben PCM geht es auch beim Neurolinguistischen Programmieren NLP („Jedes Verhalten ist in irgendeinem Kontext nützlich!“), der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall-Rosenberg („Alles was ein Mensch tut, ist ein Versuch, eigene Bedürfnisse zu befriedigen“) und vielen anderen Konzepten darum, die eigenen Bedürfnisse und die des Gegenübers wahr- und ernstzunehmen, um erfolgreich zu kommunizieren.

**Kommuniziere ich, oder bin ich ferngesteuert?**

Unsere in frühester Kindheit entwickelten Lebensanschauungen, auch „Skripts“ genannt, lassen uns auf jede Situation mit einer geprägten, selektiven Wahrnehmung blicken. Wir



**GERALDINE TREITLER ist Coach, Trainerin und Rechtsanwältin. Ihr Angebot: Persönlichkeits- und Kommunikationstrainings mit dem Process Communication Model®, Rechts- und Complieschulungen.**

verhalten uns dann unbewusst so, dass unsere Lebensanschauung immer wieder bestätigt wird. In Stresssituationen reagieren wir unbewusst mit erlernten „Notfallprogrammen“. Diese haben wir – im Sinne des üblichen Nachahmens von Kindern („Vorbildlernen“) – in jungen Jahren von unseren Eltern und engsten Bezugspersonen unreflektiert übernommen.

Es ist wichtig, sich diese Mechanismen immer wieder bewusst zu machen – sie spielen bei jedem eine Rolle! Natürlich hängt der Erfolg einer Begegnung neben meinen „inneren Faktoren“ auch von meiner Haltung und Beziehung zum konkreten Gegenüber, der Vorgeschichte, Situation, geltenden Regeln, Dynamiken, Hierarchien, Thema, Ziel sowie der Überbrückung unterschiedlicher Wahrnehmungsfilter und Sprachen ab.

Es ist unmöglich, sich in der Kommunikation immer und ausschließlich „richtig“ zu verhalten, aber es ist möglich, die eigenen Anteile an schlecht gelaufenen Gesprächen zu erkennen, aufzugreifen und an sich zu arbeiten. Vielleicht zusammen mit einem/-r LebensberaterIn in einem Kommunikationstraining oder Coaching.

# Psychokrieg im Job: Wenn der Chef zum Feind wird



**GERT SCHMIDINGER** ist seit 20 Jahren psychologischer Berater in eigener Praxis und leitet Seminare, z.B. zu den Themen Stress- und Burnoutprävention.

**H**elga M. (49) liebt ihre Arbeit. Seit 12 Jahren ist sie in einem großen Krankenhaus tätig. Sie ist für ein Labor verantwortlich, hat aber auch sehr viel mit PatientInnen zu tun; besonders der Kontakt mit den Menschen ist ihr wichtig. Doch mit der neuen Leitung geht es nicht mehr. Begonnen hat es mit kleinen Sticheleien, in den Stationsmeetings häufen sich die kritischen Bemerkungen zu ihrer Person, und in Entscheidungsprozesse wird sie nicht mehr einbezogen. Dazu steigt der Arbeitsdruck, weil Personalkürzungen durchgeführt wurden.

Seit zwei Monaten schläft sie nicht mehr gut, ihr hoher Blutdruck macht ihr Sorgen, und täglich kommt sie erschöpft nach Hause. Eine gute Freundin gibt ihr den Rat, die Praxis eines Lebensberaters aufzusuchen – und so komme ich mit Frau M. in Kontakt.

## „Bossing“ - Mobbing aus der Chefetage

„Bossing“ lautet der – relativ neue – Fachbegriff für diese Form des Mobbing aus der Chefetage. Allerdings haben Studien ergeben, dass auch das „normale“ Mobbing selten ohne Wissen beziehungsweise die Zustimmung des/der Vorgesetzten geschieht – bei etwa 50 Prozent der

bekannt gewordenen Fälle war es tatsächlich Bossing!

Was macht den Chef zum Boss? Das können eigene Persönlichkeitsprobleme sein, wirtschaftlicher/persönlicher Druck – und manchmal stimmt die „Chemie“ zum Mitarbeiter, zur Mitarbeiterin nicht.

Meist geht es aber darum, langjährige und teure Mitarbeiter mürbe zu machen oder gar zur Selbstkündigung zu bewegen; entweder, weil sie noch unter die „Abfertigung alt“ fallen, besonderen Kündigungsschutz genießen oder die Arbeitgeberkündigung zu teuer käme. Dafür greifen manche Firmen tief in die Trickkiste. Und dafür gibt es professionelle Unterstützung: hochspezialisierte Anwälte, die genau passende Lösungen für solche „Fälle“ anbieten – menschlich fies, aber ganz legal.

## Bossing-Vorsorge in drei Phasen

**1. (Sich) Stärken**  
Achten Sie auf Ihren Energiehaushalt. Werden Sie sich Ihrer Ängste, aber auch Ihrer Stärken und Ressourcen bewusst. Respektieren Sie sich selbst und fordern Sie von Ihrer Umgebung (nicht nur im Beruf) den Respekt ein, den Sie verdienen. Und spielen Sie NICHT die Rolle, die man Ihnen zugedacht hat! In dieser Phase der persönlichen Selbststärkung ist die Unterstützung/Begleitung durch eine/n geschulte/n Berater/in von großem Vorteil! Denn die Gefahr besteht darin, gedanklich in der Problemsituation hängen zu bleiben – erfahrene Begleitung hilft Ihnen den Zugang zu den eigenen Fähigkeiten (wieder) zu finden.

In Deutschland hat sich ein regelrechter „Bossing-Markt“ etabliert. Bundesweite Unternehmen wie das Anwaltskonsortium Schreiner & Partner werben mit dem Slogan „Profitieren Sie von einer professionellen Umsetzung Ihrer Interessen – in jeglicher Hinsicht“. Dazu gibt es eine Reihe von gut gebuchten Seminaren mit Titeln wie „So gestalten Sie kreativ Kündigungsgründe“.



### Kann man sich dagegen wehren?

Sich gegen solche Techniken zu wappnen, ist nicht einfach. Als MitarbeiterIn will man es ja lange nicht wahrhaben, wenn die Stimmung am Arbeitsplatz umgeschlagen hat. So neigt man gerne dazu, die ersten Anzeichen zu ignorieren, gute Miene zum immer böser werdenden Spiel zu machen, Verständnis für die Gründe des Chefs aufzubringen, die Schuld bei sich selbst zu suchen, sich zu rechtfertigen. Wenn das alles nichts hilft, kommt es dann zur offenen oder versteckten Gegenaggression – oder zu einer der vielen Formen von Burnout.

Leider nützen diese Versuche nur dem Gegner. Aber was hilft wirklich? Klärende Gespräche mit dem Vorgesetzten sind manchmal möglich, aber eine große Herausforderung; sie sollten unbedingt mit Zeugen (zum Beispiel Kollegen, Betriebsrat) geführt werden.

Hilfreich ist auf jeden Fall ein Mobbing-/Bossing-Tagebuch. Und rasche Information über die eigenen Rechte. Auf jeden Fall macht es Sinn,

## Bossing-Vorsorge in drei Phasen

**2. Klären**  
In der nächsten Phase geht es darum, die Situation zu analysieren: Was genau ist los, wer sind die beteiligten Personen und welche Interessen vertreten sie? Was könnte mir passieren? Nach welchen Mustern reagiere ich? Welche Alternativen stehen mir zur Verfügung?

Auch hier ist die psychologische Begleitung äußerst hilfreich bei der Entwicklung neuer oder bisher nicht beachteter Perspektiven. Das Ziel: Wahlmöglichkeiten erweitern.

**3. Handeln**  
Fast immer entstehen in der zweiten Phase überraschend konkrete Alternativen. Da geht es nun darum, mithilfe des „Bauchgefühls“ das zu tun, was Ihrer Persönlichkeit am meisten entspricht. Das Wichtigste dabei ist: Sie selbst führen die weitere Regie!

nicht nur auf eine Entscheidung „von oben“ zu warten, sondern berufliche Alternativen zu überlegen und möglichst aktiv an ihnen zu arbeiten.

### Was ist aus Frau M. geworden?

In der Beratung hat Frau M. erst einmal herausgefunden, dass sie seit jeher – auch in ihrem privaten Umfeld – sehr defensiv auftritt. Der erste Teil unserer gemeinsamen Arbeit bestand darin, ihre eigenen Bedürfnisse und Stärken wahrzunehmen und nach außen zu vertreten.

Erstaunlich schnell hat sie die Angst vor der Leitung verloren. Nach wenigen gemeinsamen Sitzungen berichtet sie, dass sie in der Arbeit „richtig energisch“ geworden ist und den Respekt eingefordert hat, der ihr zusteht. Und sie hat sich eine für sie und ihre Familie weitaus besser passende Arbeitszeitregelung ausverhandelt.

Nicht immer gehen Bossing-Attacken beruflich so gut aus wie für Helga M. Aber mit einer guten Begleitung verändert sich immer etwas Wesentliches: Betroffene entdecken, dass sie nicht völlig hilflos den „Mächtigen“ im Betrieb ausgeliefert sind, und gewinnen einen neuen Zugang zu ihren eigenen Stärken – sie werden von Opfern zu Handelnden.



Lesenswerte  
Publikationen  
von Wiener Personen-  
beraterInnen finden Sie unter:  
[impulspro-wien.at/buechertisch](http://impulspro-wien.at/buechertisch)

# Essen+Freude=Genuss

Bei all den Empfehlungen und Tipps rund um das Thema Abnehmen und gesunde Ernährung sollten Sie auf keinen Fall auf die Freude und den Genuss beim Essen vergessen. Nahrung ist viel mehr als nur Nährstofflieferant, sie kann z. B. Kindheitserinnerungen wecken oder uns in Urlaube zurückversetzen. Essen sollte immer ein Gaumengenuss sein. Sie müssen auf nichts verzichten, essen Sie mit Maß und bewusst. Greifen Sie am besten selbst zum Kochlöffel, dann wissen Sie, was drinsteckt.

### Cremige Polenta mit Blattspinat und glasierter Rosinen-Nuss-Mischung:

Für 4 Portionen:  
4 Knoblauchzehen  
3 EL Butter  
600 g TK-Blattspinat, aufgetaut  
500 ml klare Gemüsesuppe  
500 ml Milch  
1 Prise Muskatnuss  
150 g Polenta  
40 g Bergkäse, gerieben  
2 EL Crème fraîche  
Salz  
1 EL Butter  
1 TL Zucker  
100 g Studentenfutter

1. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. In einer Pfanne 2 EL Butter zerlassen, Knoblauch und Spinat

für 5 Minuten darin anbraten, warm halten.

2. Muskat zum Kochen bringen, Polenta unter Rühren einrieseln lassen. So lange bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis die Polenta eine cremige Konsistenz erhält. Bergkäse und Crème fraîche einrühren, nach Belieben etwas salzen.

3. Butter mit Zucker in einer Pfanne erhitzen, Studentenfutter beimengen und glasieren.

4. Die Polenta mit dem Blattspinat anrichten und darüber das gla-

**TINA GANSER** ist Ernährungswissenschaftlerin, Kochbuchautorin, Kochkursleiterin und Bloggerin. Sie liebt alles, was mit Essen zu tun hat.



sierte Studentenfutter streuen.

**Tipps:** Die Polenta schmeckt auch sehr gut mit Parmesan oder Gorgonzola verrührt. Für eine farbige Variation verwenden Sie Gemüsesaft anstatt Milch.

### Ofen-Erdäpfelchips

500 g Erdäpfel  
2-3 EL Sonnenblumenöl  
Salz, Pfeffer, Gewürze

1. Backofen auf 150° C (Umluft) vorheizen.

2. Erdäpfel schälen und in der Mitte halbieren. Mit einem Gemüseschäler oder einem Hobel dünne Scheiben hobeln – sie sollten alle gleich dünn sein, damit die Backdauer bei allen gleich bleibt. In eine Schüssel geben, mit Öl und Salz gut vermischen.

3. Backpapier mit den Erdäpfelscheiben auf das Kuchengitter geben und im Ofen für rund 15 Minuten backen. Dabei immer wieder kontrollieren, ob sie nicht verbrennen.

4. Herausnehmen und auskühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen – oder auch mit Paprikapulver, Rosmarin, Curry oder Chili. Schmeckt auch sehr gut mit Süßkartoffeln, Karotten, Kürbis oder Zucchini.



# Achtung: falsche Gurus!

## Vorsicht: Seelenpfuscherei

Coaching, Supervision  
und Mediationsleistungen dürfen  
zum Konsumentenschutz nur von  
nur von gewerblich befugten  
BeraterInnen angeboten werden

**D**urch die Corona-  
krise sind viele  
Menschen in  
psychische Ausnahmesituationen geraten, sei es in der Beziehung, im Job oder einfach in Folge der wochenlangen Einsamkeit. Diese Krisensituation benützen verstärkt Pseudoheiler und obskure Coaches aus Europa (Onlineportale) und Österreich, um unter dem Deckmantel des Coachings, der Supervision oder des Mentaltrainings „Seelenpfuscherei“ zu betreiben.

„Besonders das Internet wird dabei oft zur Falle, wenn Gesundheits-, Beziehungs- und Erfolgcoachings von „Marktschreibern“ angeboten werden, die eigentlich in Österreich nicht gesetzlich befugt und fachlich nicht ausreichend ausgebildet sind“ warnt der Obmann der Fachgruppe Wien Personenberatung und Personenbetreuung, Mag. Harald G. Janisch, mit Nachdruck die Wiener KonsumentInnen: „Opfer dieser Seelenpfuscher erleben im Kern folgende Strategien eines emotionalen und physischen Missbrauchs: „Geistige Manipulation zur finanziellen Ausbeutung bis hin zu sexuellem

Missbrauch im Rahmen von Face-to-Face-Coachings und unbefugten Paar- und Beziehungsberatungen!“

Historisch gilt Österreich und insbesondere Wien als die Wiege der modernen Psychologie – man denke an die psychologischen Schulen rund um Sigmund Freud, Alfred Adler, Jakob Levi Moreno und Viktor Frankl. Mit ihren Lebenswerken haben Sie Meilensteine für die psychische Gesundheit der Menschheit gesetzt und epochale Grundlagen für eine heilsame psychosoziale Begleitung geschaffen.

In dieser Tradition sehen sich die österreichischen LebensberaterInnen, die zum Schutze von KonsumentInnen eine ca. vierjährige, staatliche Ausbildung durchlaufen und sich damit der gesetzlichen Einhaltung eines Ethikkataloges unterwerfen: den ethischen Standesregeln der Gewerbeordnung laut §119.

Demgemäß dürfen in Österreich psychosoziale, gewerbliche Interventionen – im Kontext von Coaching, Supervision und Mediation – nur von gewerberechtlich befugten LebensberaterInnen angeboten und praktiziert werden.

Viele Ausbildungsinstitute im In- und Ausland verschweigen aus

### Service

Falls Sie schlechte Erfahrungen mit selbsternannten „Coaches“ gemacht haben, dann wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an:  
[personenberatung@wkw.at](mailto:personenberatung@wkw.at)

Geprüfte LebensberaterInnen mit Gewerbeberechtigung finden Sie hier:  
[www.gutleben.wien](http://www.gutleben.wien)

finanziellen Gründen bewusst diese gesetzlichen Rahmenbedingungen und vermitteln wider besseren Wissens Ausbildungsangebote im Bereich von Coaching, Supervision und Mediation.

Aus Gründen des Konsumentenschutzes wie auch des Berufsgruppenschutzes vermittelt die Interessensvertretung der Lebensberater in der WKW an alle unautorisierten Anbieter eine klare Botschaft: Wer als Coach, Supervisor oder Trainer ohne gewerberechtliche Befugnisse in den Tätigkeitsbereichen der Lebensberatung gewerbliche Angebote vermark-

tet, gilt als „Seelenpfuscher“. Gegen diese wird wegen Puscherei nach den Kriterien des UWG konsequent vorgegangen.

Als lösungsorientiertes Angebot offeriert Janisch die „Beratungskompetenzpyramide“ für die Tätigkeitsfelder der Lebensberatung. Im Sinne der gesetzlich verankerten Gewerbebefreiung liefert der Weg der individuellen Befähigung gemäß der „Beratungskompetenzpyramide“ einen fairen Zugang, wie gewerbliche Anbieter in den Bereichen von socialmind | move | food sich auf einem Ausbildungsweg zum „reglementierten Gewerbe der Lebensberatung“ begeben können und dabei fachlich unter Supervision von befugten LebensberaterInnen profunden begleitet werden. Dadurch könnte sich zukünftig der Markt durch win-win Lösungen konstruktiv klären lassen. Weitere Informationen unter:  
[www.personenberaterakademie.at](http://www.personenberaterakademie.at)



**HARALD HARIS G. JANISCH** ist Lebensberater, Sportwissenschaftler, Mediator u. v. m. sowie Fachgruppenobmann der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Wien.

INFO: [personenberatung@wkw.at](mailto:personenberatung@wkw.at)

# So lang wie möglich zu Hause leben

Klaus Toifl und Margit

Weninger, die den mobilen Pflegedienst Care Systems aufgebaut haben, erzählen die rührende Geschichte von Frau Fischer und ihrer Hündin Susi.

Frau Fischer liebt ihr Haus. Sie erinnert sich gerne daran, wie sie gemeinsam mit ihrem verstorbenen Ehemann jede freie Minute für den Hausbau aufbrachte, das schwer verdiente Geld in die Verschönerung des Eigenheimes investierte und die zwei gemeinsamen Kinder durch das Haus „fegten“. Besonders stolz aber ist sie auf ihren Garten, der ihre ganze Leidenschaft ist.

Sie bepflanzte alles selber, verbrachte viele Stunden, um die Blumen und Sträucher liebevoll zu pflegen. Auch wenn sie jetzt nicht mehr allein den Alltag bewältigen kann, will sie trotzdem zu Hause bleiben, da sie viele Erinnerungen damit in Verbindung bringt. Sie sagt: „Hier habe ich die schönste Zeit meines Lebens verbracht, hier fühle ich mich geborgen und sicher. Das ist mein Leben!“ Ein Lebensabend in einem Wohn- oder Pflegehaus kommt für Sie nicht in Frage. Dort würden 80 % ihrer Pension und des Pflegegeldes einbehalten. In einem Zimmer mit wenig persönlichen Sachen und ohne ihren geliebten Hund Susi zu leben, ist unvorstellbar. Auch ihren Lebensrhythmus müsste sie wahrscheinlich umstellen.

Nun ist sie 83, hat beim Gehen Schmerzen und ermüdet leicht. Das Lesen macht ihr aufgrund einer Augenoperation große Probleme, und Susi benötigt regelmäßig Spaziergän-

ge. Ihren Kindern fiel auf, dass sie manchmal recht vergesslich ist. Nach einem Krankenhausaufenthalt und einem Gespräch mit ihren noch berufstätigen Kindern entschloss sie sich, Unterstützung zu holen, denn die Bewältigung des Alltags wurde für sie immer schwerer.

Ab sofort kam zur Unterstützung die mobile Hauskrankenpflege ins Haus. Der Pflegedienst Care Systems half einmal wöchentlich bei der Körperpflege, zwei Mal pro Woche werden Tätigkeiten wie Reinigen, Staubsaugen, Bügeln und Einkaufen übernommen. Am meisten freute sie sich jedoch, wenn sie einen kleinen Spaziergang mit der Heimhilfe in ihren geliebten Garten machen konnte, dass gefiel auch Hund Susi. Die Kosten für die Heimhilfe wurden gefördert durch den Fonds Soziales Wien, und somit war eine Betreuung durch die Hauskrankenpflege erschwinglich. Das Pflegegeld deckte die Kosten nahezu ab.

Nach einem neuerlichen Krankenhausaufenthalt kam Frau Fischer geschwächt nach Hause, und daher wurde die Heimhilfe auf zwei tägliche Einsätze aufgestockt. Die Vergesslichkeit der alten Dame hatte zugenommen und die Kinder waren diesbezüglich sehr besorgt. Fr. Fischer war traurig, weil sie nicht mehr so rüstig war, wenig soziale Kontakte hatte und die Heimhilfen kaum noch Zeit für Gartenspaziergänge hatte. Auch Susi fehlte der regelmäßige Aufenthalt im Garten. Nach einem ausführlichen



Hündin Susi im Garten

Beratungsgespräch mit der Bereichsleitung bei Care Systems entschlossen sich Frau Fischer und ihre Familie, eine 24-Stunden-Personenbetreuung in Anspruch zu nehmen. Ein großer Anteil der Kosten wird nun durch eine Förderung und das Pflegegeld abgegolten, somit stellt das eine leistbare, gute Lösung dar. Frau Fischer bleibt in ihrer gewohnten Umgebung mit ihrem geliebten Hund Susi und dem Garten – in einem Wohn- und Pflegehaus wäre das nicht denkbar.

Als die Personenbetreuerinnen Bozena und Andrea bei Frau Fischer einzogen, kam wieder Sonnenschein in ihr Leben. Beide kümmern sich jetzt abwechselnd um Frau Fischers Haushalt und Körperpflege, lesern ihr am Abend aus einem Buch vor und kümmern sich rührend um Susi. Durch die Unterstützung bei der Mobilität und die Möglichkeit, viele Gespräche zu führen, verbessern sich Erinnerungsvermögen und Gehfähigkeit. Deshalb kann die alte Dame bei der Gartenpflege teilweise wieder mitarbeiten und wirkt sehr zufrieden. Ihre beiden Kinder sind sehr beruhigt, dass ihre Mutter ständig jemanden um sich hat.

Wenn sie dann in ihrem Garten sitzt, erzählt sie oft lächelnd Anekdoten aus ihrem Leben.

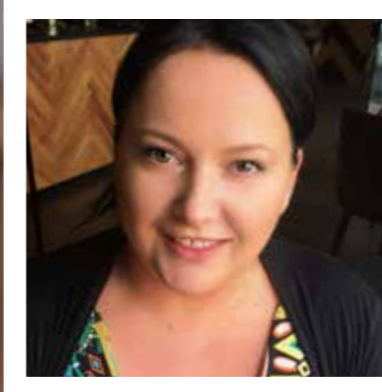


**MARGIT WEININGER und KLAUS TOIFL** kümmern sich jeden Tag persönlich um Menschen wie Frau Fischer. Sie leiten ein führendes Service-Unternehmen im Bereich der mobilen Pflege.



## Bibas beste Tipps zur 24-Stunden-Betreuung

BIBIÁNA KUDZIOVÁ ist Teamleiterin bei einer Vermittlungsagentur für PersonenbetreuerInnen, sie ist Vorsitzende der Berufsgruppe Selbständige PersonenbetreuerInnen der WKW und unterstützt auch durch telefonische Beratung. INFO-HOTLINE: 01 514 502 218, Mittwoch und Freitag, von 12.00 bis 15.00 Uhr.



**1 Gut Kennenlernen**  
Schon im Vorfeld ausführlich mit den KandidatInnen reden, persönlich oder per Video - auch wenn eine Agentur dazwischengeschaltet ist. Da merkt man auch, wie gut die Deutschkenntnisse sind, kann klären, was der/die KlientIn alles braucht und prüfen, ob die „Chemie“ stimmt.

**2 Erwartungshaltung**  
Viele erwarten, dass die BetreuerInnen auch medizinische Dienstleistungen übernehmen, diese dürfen aber nur von ÄrztInnen bzw. medizinischem Fachpersonal durchgeführt werden. Das ist auch im Heim nicht anders. Am besten nachlesen oder nachfragen, siehe Punkt 3:

**3 Information einholen**  
Hier finden Sie Informationen und Beratung:  
• [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)  
• Bei der WKW/Berufsgruppe Personenbetreuung, T. 01 514 50 - 2303  
• Bibiána Kudziová betreibt eine Info-Hotline: 01 514 502 218, Mittwoch und Freitag, von 12.00 bis 15.00.

# 24-Stunden-BetreuerInnen: Echte HeldInnen

**Bibiána „Biba“ Kudziová kümmert sich als Personenbetreuerin um ältere Menschen, berät deren Angehörige und setzt sich für die Rechte Ihrer BerufskollegInnen ein. Biba erzählt im Interview über das herausfordernde Leben in der Personenbetreuung**

**Biba, wie würdest du dich selbst in zwei Sätzen beschreiben?**

Ich bin Personenbetreuerin, Teamleiterin in einer Vermittlungsagentur und vertrete die PersonenbetreuerInnen in der Wirtschaftskammer Wien. Ich bereite BetreuerInnen in der Slowakei auf die Arbeit in Österreich vor, damit sie sich gut zurechtfinden.

**Du bist also auch Trainerin, denn du bildest BetreuerInnen aus ...**

Ja, genau. Ich kam 2007 nach Wien, da meine Mutter, die bereits als Personenbetreuerin arbeitete, Unterstützung

brauchte. Ich hatte zwar kein Problem mit der Sprache, da ich davor schon viele Jahre in Deutschland gelebt hatte, doch das Unternehmertum war komplett neu für mich. Deshalb gründete ich 2011 eine Facebook-Gruppe für PersonenbetreuerInnen, die gibt's bis heute, und hat 17.000 Mitglieder. Da biete ich nun täglich Beratung für meine KollegInnen. Ich helfe, wenn es Probleme gibt, mache Übersetzungen und kläre sie über rechtliche Sachverhalte auf.

**Das heißt, du hilfst beiden Seiten ...**

Genau, ich beantworte oft auch Fragen, die die KlientInnen an ihre BetreuerInnen

weitergeben. Zum Beispiel, wenn es um Förderungen geht, da wollen meine KollegInnen ihren KundInnen gerne behilflich sein.

**Was leisten die PersonenbetreuerInnen alles? Ich weiß, da geht es um Haushaltsbelange wie Kochen, Putzen, Waschen, Einkaufen, dann die persönliche Zuwendung, wie die Körperpflege, beim Essen, Trinken, Anziehen und Schlafengehen helfen und auch beim Aufstehen. Das sind quasi die „normalen“ Sachen, obwohl das ja bereits sehr viel Arbeit ist und gar nicht trivial. Aber was macht ihr darüber hinaus?**

Ein großes Thema ist Demenz, da ist es wichtig, dass die BetreuerInnen sich mit dem Thema auskennen. Eine gut ausgebildete Kraft ist dann ja oft auch eine große Hilfe für die Angehörigen – wenn die sich zum Beispiel fragen, „Warum erkennt mich die Mama nicht mehr?“

Wir motivieren unsere KlientInnen dazu, möglichst viel am Leben teilzunehmen, gesellschaftliche Kontakte zu hal-

ten, wir begleiten sie zu Konzerten ... Es ist wichtig, diese letzte Lebensphase möglichst angenehm für sie zu gestalten.

**Da ist sicher auch mehr möglich als in einem Heim, oder?**

Der Vorteil der 24-Stunden-Betreuung ist, dass diese individuell an die KundInnen angepasst wird. Es gibt ja keinen strikten Tagesablauf wie in den Heimen. Gute BetreuerInnen erstellen zusammen mit dem/der KlientIn und den Angehörigen den jeweiligen Tagesablauf, je nachdem, was der/die KlientIn braucht und gerne tut. Nur als Beispiel: Manche stehen um 6 Uhr auf, manche erst um 10 Uhr, darauf stellen sich die BetreuerInnen ein.

Eine tolle Geschichte ist die von einer Klientin, die nach einem Sturz in ein Heim kam, sie hatte keine Angehörigen. Doch nach einiger Zeit im Heim merkte sie: Das ist nichts für mich. Dann organisierte man für sie eine 24-Stunden-Betreuung, und daheim ist die Dame richtig aufgeblüht. Sie hat dann

wieder FreundInnen besucht, Ausflüge gemacht und mit Hilfe ihrer Betreuerin sogar Pokerrunden bei sich zu Hause veranstaltet, weil sie so gerne Karten spielte.

Oder Gartenarbeit: Das gehört nicht zu den Kernaufgaben der BetreuerInnen, aber viele helfen da gerne mit, weil es für die KlientInnen sehr schön und wichtig ist. Viele ältere Leute entdecken auch den Computer für sich und lassen sich dabei unterstützen, den Umgang damit zu erlernen, die Zeitung am PC zu lesen oder Solitairspiele zu entdecken. Und sie halten dadurch

Kontakt zu Angehörigen und zum Freundeskreis. Viele kochen auch gemeinsam, entdecken alte Rezepte, machen zusammen Musik oder singen miteinander, das ist ja auch ein gutes Training gegen die Demenz.

**Viele BetreuerInnen nehmen lange Trennungen von ihren Familien auf sich. Das heißt, der Beruf ist sehr fordernd und die Rahmenbedingungen sind eine zusätzliche Belastung ... Was würdest du dir für deine BerufskollegInnen wünschen?**

Ja, stimmt, das ist ein harter Beruf. Besonders der Umgang mit den Ämtern, oder die Kommunikation mit ÄrztInnen oder anderen Beteiligten ist nicht einfach. Und dabei musst du auf viele eigene Bedürfnisse verzichten. Das sind sehr starke, tapfere Menschen. In meinen Augen sind das echte HeldInnen. Deshalb wünsche ich mir mehr Verständnis, Wertschätzung und Anerkennung für sie. Und bessere, gerechtere Bezahlung.

**Herzlichen Dank für dieses Gespräch.**

**Bibiána Kudziová  
über ihre KollegInnen:  
„  
Das sind sehr starke, tapfere  
Menschen ...  
“**



# Strenger als das Gesetz: Qualitäts-Zertifikat für Organisationen von Personen- betreuung (Vermittlungsagenturen)

Fotos: Tasotti Privatarchiv, 123rf

Im Jahr 2011 gründeten meine Frau Bettina und ich die Agentur *Lebenswerte Seniorenbetreuung*. Unsere Vision ist heute wie damals die Schaffung und Erhaltung eines fachlich wie menschlich optimalen Betreuungsumfeldes für SeniorInnen, in dem sich alle daran Beteiligten – SeniorInnen, Angehörige und BetreuerInnen – in höchstem Maß wohlfühlen und individuell unterstützt werden.

Mir war es auch von Beginn an ein Anliegen, mich politisch für die Einführung von Qualitätsstandards in der gesamten Branche der Personenbetreuung einzusetzen. Ich habe daher bereits 2012 in der Fachgruppe der Wirtschaftskammer Wien die Projektleitung für eine geplante Qualitäts-Zertifizierung der Vermittlungsagenturen übernommen.

### Die Zertifizierungskriterien sind strenger als das Gesetz

Unter Mitwirkung von vielen engagierten Brancheninsidern erarbeiteten wir seinerzeit grundlegende Qualitätsstandards, welche jedoch nicht sofort in der geplanten Zertifizierung, sondern in den gesetzlich verankerten Ständes- und Ausübungsregeln für Agenturen ihre Umsetzung fanden. Wir blieben aber unserem ursprünglichen Ziel treu und entwickelten ein Zertifizierungskonzept, welches – über die gesetzliche Verpflichtung hinausgehende – Qualitätsanforderungen an Agenturen stellt und welches überdies



**BETTINA und MARIO TASOTTI**  
betreiben eine Vermittlungsagentur im Bereich SeniorInnenbetreuung. Mario ist auch stellvertretender Obmann der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung, in der Wirtschaftskammer Wien.



### Auf einen Blick: Die wichtigsten Zertifizierungs-Kriterien:

- Die Vermittlungsagentur muss ihren Sitz in Österreich haben und über eine aufrechte österreichische Gewerbeberechtigung verfügen.
- Der Marketingauftritt, die Verträge und andere Preisdarstellungen müssen transparent sein und inhaltlich übereinstimmen.
- Die Vermittlungsagentur verpflichtet sich, bei Betreuungsstart eine Pflegeanamnese und in weiterer Folge Qualitätsvisiten durch eine/n österreichische/n DGKP\* durchzuführen.
- Die Vermittlungsagentur hat erhöhte Informations- und Aufklärungspflichten gegenüber den zu betreuenden Personen und den PersonenbetreuerInnen.
- Die Vermittlungsagentur muss standardisierte Prozesse in den Bereichen Erreichbarkeit, Bedarfserhebung, Notfallplan, Konfliktmanagement, BetreuerInnenauswahl etc. vorweisen.

\* Abk. für: *Diplomierte/-r Gesundheits- und KrankenpflegerIn*

eine Überprüfung von unabhängigen Auditoren vorsieht.

Dieses Konzept wurde 2018 vom Sozialministerium übernommen, mit diversen anderen Stakeholdern abgestimmt und in weiterer Folge dem Verein zur Förderung der Qualität in der Betreuung älterer Menschen zur Umsetzung übergeben. Dieser Verein ist auch mit der Zertifizierung von Pflegeheimen beauftragt.

Im März 2019 wurde schließlich das „ÖSTERREICHISCHE QUALITÄTS-ZERTIFIKAT FÜR VERMITTLUNGS-AGENTUREN IN DER 24-STUNDEN-BETREUUNG“ – in Kurzform: das „ÖQZ-24“ – präsentiert.

Wir haben mit unserer eigenen Agentur im Sommer diesen Zertifizie-

rungsprozess durchlaufen. In einem ersten Schritt mussten wir eine umfangreiche Darstellung unserer Prozesse sowie die erforderlichen Formulare und Dokumentationen an die Zertifizierungsstelle senden – so wie alle anderen Agenturen auch.

Anfang August kam dann ein Auditor zu uns ins Büro und prüfte in einem rund fünfstündigen, strengen Audit unsere Prozesse vor Ort durch Befragung und stichprobenartige Kontrollen. Im Anschluss daran fuhr er gemeinsam mit unserer diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegerin (kurz: DGKP) zu zweier Zufallsprinzip ausgewählten KlientInnen. Diese wurden vor Ort genau befragt, ebenso die PersonenbetreuerInnen. Weiters kontrollierte er unsere Dokumentationsmappe und beobachtete die Durchführung der Qualitätssicherung durch unsere Diplomkrankenpflegerin.

### Die ersten geprüften und zertifizierten Agenturen

Unser gesamtes Team war natürlich sehr aufgeregt, da wir uns zum allerersten Mal einer externen Überprüfung unterzogen haben. Unsere Zertifizierung verlief erfreulicherweise sehr positiv. Wir freuen uns besonders darüber, zur Runde der ersten zertifizierten Vermittlungsagenturen zu gehören.

Aktuell gibt es bereits über 30 zertifizierte Agenturen. Die Namen dieser Agenturen werden auf der Websei-

### Service:

Hier finden Sie alle geprüften Vermittlungsagenturen in der 24-Stunden-Betreuung mit dem neuen Qualitätszertifikat ÖQZ-24:

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

te des ÖQZ-24 veröffentlicht, siehe Info-Kasten. Für Betreuungssuchende, die Unterstützung zu Hause benötigen und dabei großen Wert auf eine qualitätsvolle Betreuung legen, wird damit die Auswahl einer für sie passenden Vermittlungsagentur wesentlich vereinfacht.



# Konsumentenschutz in der Personenbetreuung: Ombudsfrau und Schlichtungsstelle

Das Ehepaar Tanzer arbeitet seit vielen Jahren im Bereich der 24-Stunden-Betreuung. Zuzana Tanzer schildert im Interview, wie rund um die ehemals illegale Tätigkeit ein reguliertes Umfeld mit sehr engagierten Initiativen zum Schutz aller Beteiligten entstand.

*Frau Tanzer, Sie arbeiten schon sehr lange in der Personenbetreuung, bitte erzählen Sie uns ein wenig über sich.*

Ich kam als diplomierte Krankenschwester vor 23 Jahren nach Österreich und arbeitete drei Jahre lang in der 24-Stunden-Betreuung. Die war damals noch illegal, und ich fühlte mich dabei nicht sehr wohl. Ich sah, dass vieles verbessert werden müsste und wollte Veränderung erreichen. Ich gründete 1999 gemeinsam mit meinem Mann die Organisation *Altern in Würde*, welche haupt-

sächlich slowakische BetreuerInnen an Betreuungsbedürftige vermittelt. Wir waren die erste Vermittlungsagentur in der Slowakei und konnten sehr viele hoch qualifizierte BetreuerInnen gewinnen. Diese arbeiteten dann jahrelang in Österreich. Einige von ihnen sind heute noch tätig.

Die Arbeit im Graubereich, in dem sich die 24-Std-Betreuung fast 20 Jahre lang bewegte, wurde mit der Zeit immer unhaltbarer und stand völlig im Gegensatz zur geleisteten Arbeit und dem Bedarf der betroffenen Menschen. Deshalb setzten wir uns als eine der ersten Agenturen für die Legalisierung ein, was uns 2007 auch gelang. Die Personenbetreuung ist nun seit mehr als 10 Jahren legal, und es muss niemand mehr Angst haben.

*Viele Menschen können sich vorerst nicht so recht vorstellen, dass plötzlich ein/-e unbekannt/-r Betreuer/-in im Haus des betreuungsbedürftigen Familienmitglieds einzieht. Da befürchtet man alle möglichen Risiken und Schwierigkeiten. Was sind Ihrer Erfahrung nach die häufigsten Problemstellungen in der Personenbetreuung?*

Eine fremde Person rund um die Uhr im eigenen Heim zu haben, stellt für manche ein Problem dar, das ist eine verständliche Angst. Es ist deshalb eine umfassende, professionelle Beratung der Betreuungsbedürftigen und deren Angehöriger

bereits vor Betreuungsbeginn sehr wichtig.

Die Personenbetreuung hat auch eigene Standes- und Ausübungsregeln. So gibt es z. B. eine geregelte Kündigungsfrist von 14 Tagen: Sollte es Probleme geben, kann jedes Betreuungsverhältnis binnen zweier Wochen beendet werden. In der Praxis kommt das allerdings selten vor, denn BetreuerInnen haben meistens jahrelange Erfahrung und können sich auf neue Situationen schnell einstellen. Diese Professionalität erleichtert den Betreuungsbeginn und nimmt den KlientInnen ihre Sorgen.

Dennoch: Wo Menschen 24 Stunden lang zusammen leben, kann es zu Konflikten kommen. Das ist ganz normal. Werden die BetreuerInnen durch eine Agentur vertreten, kann diese beratend zur Seite stehen. Oft sind es nur Missverständnisse, die sich durch kompetente Beratung rasch aufklären lassen.

Für die Bereinigung schwerwiegender Probleme wurde von der Fachgruppe Wien Personenberatung und Personenbetreuung eine Kooperationsvereinbarung mit der Verbraucherschlichtung Austria und der Arbeiterkammer Wien getroffen. Hier bin ich in meiner Funktion als Ombudsfrau tätig.



**ZUZANA TANZER leitet gemeinsam mit ihrem Mann Rainer eine Vermittlungsagentur für 24-Stunden-BetreuerInnen. Außerdem ist sie die Ombudsfrau der Schlichtungsstelle für Fragen der Personenbetreuung in der WKW.**

**77**  
**Die Personenbetreuung kann nur dann gut funktionieren, wenn sich alle Beteiligten gegenseitig unterstützen.**

In dieser Tätigkeit kann ich meine Erfahrung als Personenbetreuerin, Diplomkrankenschwester und auch als Agenturleiterin gut verbinden. Das Handeln der Schlichtungsstelle erfolgt im Sinne der Fairness und der Neutralität und pflegt einen wertschätzenden Umgang mit allen Beteiligten.

Es geht darum, dass alle involvierten Parteien – KlientInnen, BetreuerInnen und Agenturen – in Fairness und Respekt miteinander auskommen und die Bestimmungen einhalten.

**Das bedeutet: KonsumentInnen-schutz wird groß geschrieben?**

KonsumentInnenschutz für die betreuten Personen, der Schutz der BetreuerInnen vor Ausbeutung und genauso der Schutz der Agenturen, die eine qualitativ hochwertige Arbeit leisten – uns sind alle Beteiligten wichtig! Die Personenbetreuung kann nur dann gut funktionieren, wenn sich alle gegenseitig unterstützen.

**Wie sehen Sie die Zukunft der Personenbetreuung? Was würden Sie sich für sich und Ihre BranchenkollegInnen wünschen?**

Einerseits ist die Personenbetreuung unentbehrlich, andererseits bekommt die Branche immer noch wenig Anerkennung. Die PersonenbetreuerInnen leisten hervorragende Arbeit, die dem Wunsch der Bevölkerung entspricht, zu Hause betreut zu werden. Deshalb wäre auch seitens der Politik mehr Wertschätzung und Unterstützung notwendig.

Die langfristige Finanzierung muss neu überdacht werden. Für die Betreuungskräfte, egal welcher Herkunft, muss es attraktiv sein, in der Personenbetreuung zu arbeiten – auch für ÖsterreicherInnen. Denn eines zeichnet sich schon seit Jahren ab: Die qualifizierten Betreuungskräfte wandern zunehmend ab, weil der Beruf keine finanzielle Motivation mehr darstellt. Damit wir diese erfahrenen Betreuungskräfte nicht verlieren, braucht es faire Entlohnung. Die 24-Stunden-Betreuung hätte sich das nach 30 Jahren längst verdient!

**Herzlichen Dank für das Gespräch.**



# Dramatischer Rückblick: „Das war fast wie im Krieg“

Eine erfahrene Managerin aus dem Bereich der Pflege und der Personenbetreuung beschreibt rückblickend die teilweise extremen Bedingungen, in der sie und ihr Team ihre unentbehrliche Arbeit leisteten, nämlich ältere Menschen zu Hause zu betreuen – trotz Corona-Krise. Das Interview liest sich teilweise wie ein Frontbericht.



Fotos: Thomas Strahodinsky, Fotolia

**MARCELA STRAHODINSKY ist Prokuristin der Firma J&O Sozialservice GmbH. Ihre Organisation vermittelt qualifizierte PersonenbetreuerInnen, Pflegefachkräfte und WundmanagerInnen.**

**Hallo Marcela, was macht deine Firma genau und was ist dein Job?**

Ich leite mit meiner Mutter zusammen eine Organisation für Pflege und Betreuung. Ich habe diese Firma gemeinsam mit meiner Mutter aufgebaut, schon vor vielen Jahren, wir waren eine der ersten, die in Wien 24 Stunden – Betreuung angeboten haben. Meine Mutter war lange Zeit Leiterin eines Pflegeheims, doch dort haben die Menschen ihr immer wieder gesagt, dass sie lieber zu Hause betreut werden wollten. Das hat dann zur Gründung unserer Firma geführt. Ich bin dort Prokuristin, aber in Wirklichkeit Mädchen für alles (lacht). Wir haben eine Menge BetreuerInnen, hauptsächlich Frauen, aber auch einige diplomierte Pflegefachkräfte und speziell ausgebildete WundmanagerInnen. Wir bieten auch stundenweise Pflege und Betreuung an.

**In diesen schwierigen Zeiten kommt Betreuungspromis wie euch eine besondere Schlüsselfunktion zu. Was könnt ihr Besonderes leisten, dass es Menschen zu Hause besser geht?**

Es ist ein sehr komplexes Thema. Seit Beginn der Coronakrise ist Flexibilität unsere Priorität Nummer eins. Es gibt ständig neue Arbeitsbedingungen, neue Vorgaben seitens der Regierung, Neue Erlasse, deshalb ist Flexibilität in der Personenbetreuung besonders angesagt. Wir mussten uns zum Beispiel rechtzeitig etwas ausdenken, um unsere MitarbeiterInnen aber auch die pflegebedürftigen Personen mit Verbands- und Hygienematerial zu versorgen. Wir mussten Desinfektionsmittel, MNS-Masken und Handschuhe besorgen, wo es bereits starke Engpässe gab.

**Wie habt ihr das geschafft?**

Wir haben unsere Netzwerke genutzt. Wir haben sehr gute Verbindungen zu einer Reihe von Apotheken, mit welchen wir fix zusammen arbeiten, die uns gut versorgten, auch in Zeiten, wo auf dem freien Markt nichts zu bekommen war. Es gab ja lange Wartelisten, man muss sich vorstellen, das war fast wie im Krieg.

**Wie habt ihr mit Eurem Teammitgliedern**

**Eine der wichtigsten Aufgaben war es, die KlientInnen, Angehörigen und ErwachsenenvertreterInnen regelmäßig zu informieren und damit auch Ängste abzubauen.**

**kommuniziert, um sie ständig auf dem Laufenden zu halten, zum Beispiel über neue Verordnungen und Bestimmungen?**

Wir waren ständig in telefonischem Kontakt, aber ich habe auch wochenweise, manchmal sogar täglich Briefe erstellt und an unsere MitarbeiterInnen aber vor allem auch an unsere KlientInnen, deren Angehörige oder ErwachsenenvertreterInnen geschickt. Den BetreuerInnen habe ich viel Information über WhatsApp zugeschickt, ich habe sie aber auch beruhigt, dass sie die Nerven bewahren.

**Also du hast nicht nur sachlich informiert, sondern auch psychische Unterstützung geleistet und alle motiviert?**

Ja, und ich habe auch ganz intensiv und laufend mit unseren KlientInnen und deren Angehörigen kommuniziert, um Ängste und Unsicherheiten im Vorfeld abzubauen, um dadurch auch meine Fachkräfte zu unterstützen und zu entlasten.

**Das bedeutet also kurzfristig reagieren und mit viel Einfühlungsvermögen für die Menschen da sein ...**

Genau. Mich hat zum Beispiel – kurz nach der Grenzschließung – eine Frau aus Prag kontaktiert, die Tochter eines betreuungsbedürftigen Herren in Wien, den wir nicht kannten. Die Betreuerin, die ihren Vater bis dahin betreut hatte, durfte nicht mehr nach Österreich einreisen und sie suchte nun verzweifelt eine Betreuungsmöglichkeit. Sie hatte natürlich Angst, dass ihr Vater alleine und unbetreut bleiben würde. Hier konnten wir spontan helfen und kurzfristig jemanden zur Verfügung stellen. Wir hatten noch einige solcher Fälle: ein älterer Herr sollte nach einem Spitalsaufenthalt eine Rehab antreten, weil er einen Unfall gehabt hatte. Aufgrund von Corona konnte die Rehab-Institution ihn allerdings nicht aufnehmen und der Mann wurde vom Spital nach Hause geschickt. Seine Familie war verzweifelt, denn der Herr konnte noch nicht ohne Betreuung allein zu Hause bleiben und

seine Angehörigen mussten arbeiten. Auch hier konnten wir innerhalb von zwölf Stunden etwas organisieren.

**Es gab ja das große Problem, dass viele BetreuerInnen, die gerade in ihren Heimatländern waren nicht mehr nach Österreich einreisen durften, da war ja seitens der Regierung viel zu wenig vorausgedacht worden...**

Ich sage ja, es war wie in einem Kriegszustand. Wir haben in letzter Sekunde noch ein paar Autos und Fahrgemeinschaften organisiert, um noch Betreuungskräfte ins Land zu holen, bevor die Grenzen komplett geschlossen waren. Es war wirklich abenteuerlich! Viele, die in Österreich waren, haben auf eine Heimreise verzichtet und sind dann noch 6-8 Wochen länger geblieben.

**Das heißt, die BetreuerInnen, die ohnehin schon unter normalen Bedingungen eine sehr anstrengende Tätigkeit haben, hatten obendrein zusätzlichen Stress und verzichteten sogar monatelang auf persönlichen Kontakt mit ihren Familien und Freunden in ihrer Heimat ...**

Ja, gerade in dieser schweren Zeit bedeutet das wohl ein großes Opfer. Viele unserer MitarbeiterInnen hatten eine sehr schwierige Zeit. Ich musste zum Beispiel einmal eine Betreuerin nachts vom Bahnhof abholen, denn sie wusste nicht, wohin sie gehen sollte, nachdem sie ihr schwer dementer Klient auf die Straße gesetzt hatte. Die Polizei wollte ihr nicht helfen und ich konnte ihr dann kurzfristig in unserem Büro eine Schlafmöglichkeit einrichten. Natürlich mussten wir auch kurzfristig für diesen schwierigen Klienten eine Ersatzbetreuerin organisieren, da die besagte Kollegin aufgrund des Rauswurfs noch immer in einer Art Schockzustand war und nicht mehr an diesen Arbeitsplatz zurückkehren konnte.

**Ihr macht also alle rund um die Uhr Dienst, also auch das Management ist ein dramatischer Fulltime Job – im wahrsten Sinne des Wortes. Was würdest du dir für die Zukunft wünschen?**

Etwas mehr Verständnis seitens der Politik und der Öffentlichkeit dafür, dass wir eine sehr, sehr wichtigen Aufgabe erfüllen und oft mit sehr schwierigen Bedingungen zu kämpfen haben.

**Danke für das Gespräch.**

# Verlust und Abbau oder Gewinn und Entwicklung? Gut leben im Alter!

Ein legendäres Tango-Pärchen: Pochi und Osvaldo. Sie tanzen seit gut 30 Jahren gemeinsam im Bezirk San Telmo von Buenos Aires



Altern ist ein biologischer Prozess, dem sich niemand entziehen kann, dieser Tatsache müssen wir alle Tribut zollen. Speziell im Alter von etwa 60 Jahren werden wir mit neuartigen Situationen und bisher nicht gekannten Aufgaben konfrontiert. Einige dieser typischen Wendepunkte und Übergänge sind zum Beispiel:

- Übergang in die nachberufliche Zeit
- Körperliche und kognitive Veränderungen
- Veränderungen im sozialen Umfeld
- Auseinandersetzung mit Krankheit, Tod und Sterben
- Bedeutung von Spiritualität
- Belastungen im Zusammenhang mit Pflege als Betroffene/Angehörige

Die Lebens- und SozialberaterInnen bieten professionelle Unterstützung dabei an, all jene Fähigkeiten zur Wirkung zu bringen, die das alltägliche Leben in den angesprochenen Veränderungsphasen lebenswert machen und zu echter Lebenszufriedenheit beitragen. Es geht darum, Menschen zum Entdecken der eigenen Stärken zu ermutigen und ihre Selbstwirksamkeit zu stärken.

Das allseits verbreitete Defizitmodell des Alters mit den dazugehörigen Altersstereotypen und der teilweise subtilen Altersdiskriminierung

schwächt diese Selbstwirksamkeit. Doch Altern ist ein lebenslanger Prozess, der sowohl Verlust und Abbau als auch Gewinn und Entwicklung bedeutet.

Wir Lebens- und SozialberaterInnen decken mit „FOOD + MOVE + MIND“ das gesamte Feld der Beratung ab. So wissen wir einerseits um die Bedeutung von Sport, Bewegung und Ernährung als Prävention und Kompensation im Zusammenhang mit den

biologisch bedingten Abbauerscheinungen und können entsprechende Übungsprogramme vermitteln.

Andererseits bietet die psychologische Beratung die nötige Begleitung, wenn es um die Auseinandersetzung mit den oben genannten Veränderungen geht. Wie schon erwähnt, spielt die Selbstwirksamkeit gerade in diesen Situationen eine ganz entscheidende Rolle, wenn sich im Zusammenhang mit der Neuorientierung Fragen stel-

len, wie zum Beispiel die folgenden:

- Wie gestalte ich mein Leben jetzt?
- Was ist meine Rolle unter diesen Umständen?
- Wohin mit meinen Sorgen, Ängsten – mit der Leere?
- Wie gestalte ich, trotz allem, meine Zukunft?

Die Antworten führen – mit Blick auf die jeweiligen Lebensumstände – über die Erforschung von drei

zentralen Aspekten, die wesentlich zur persönlichen Selbstwirksamkeit beitragen:

## Meine Biografie

Wie bin ich die Person geworden, die ich heute bin?

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte kann und soll auf verschiedenen Ebenen stattfinden. Der Einstieg findet in der Regel über die biografischen Eckdaten statt. Ausgehend davon können verschiedene Aspekte der Lebensgeschichte im Hinblick auf Familiensituation, technische Errungenschaften, Medien, typische Freizeitgestaltung, Politik usw. beleuchtet werden. So ergibt sich ein immer dichteres Bild. Im Zuge der so entstandenen Erkenntnisse ergeben sich Optionen für die Zukunft. Diese können über das Persönliche hinausgehen und mitunter darin münden, das Entdeckte für die Nachwelt festhalten zu wollen.

## Meine Kreativität

Welche – vielleicht im Moment noch verdeckten – Ressourcen, Talente, Fähigkeiten haben mir ermöglicht, diese Person zu sein?

Die Biografearbeit bietet reichlich Hinweise darauf, mit welchem Einfallsreichtum verschiedenen Situationen im Leben begegnet wurde. Die Erinnerung daran lässt die persönliche Energie zur Bewältigung der jetzigen Situation wachsen. Oft führt es dazu, in der Vergangenheit nicht zum Vorschein gebrachte Talente wieder aufzugreifen und nun zum Blühen zu bringen. Auch im Bereich Kreativität kann der Wunsch entstehen, die eigenen Erfahrungen öffentlich nutzbar zu machen.

## Mein Lernen

Wie habe ich mir all das angeeignet, was mich heute ausmacht?



„ Altern ist ein lebenslanger Prozess, der nicht nur Verlust und Abbau sondern

auch Gewinn und Entwicklung bedeutet

“

Auch hier steht am Beginn das Sammeln der Fakten: Welche formalen Ausbildungen habe ich absolviert? Welche non-formalen

Bildungsschritte, wie Praktika, Kurse, Seminare etc., habe ich absolviert? Den größten Anteil bildet das informelle Lernen, das im Alltag stattfindet und sich z.B. in Form der Bedienung des neuen Mobiltelefons ereignet. Mit dem Bewusstsein um die Fülle an Kenntnissen und Wissen werden alte Vorurteile („ich bin eine schlechte Schülerin, ein schlechter Schüler“) relativiert. Auf dieser Basis werden die Lernschritte für die Bewältigung der momentanen Situation geplant und realisiert.

Am Ende der gemeinsamen Bemühungen steht das individuelle Ergebnis, was gut leben in der eigenen speziellen Situation bedeutet. So vielfältig, wie sich Alter darstellt, werden auch diese Lösungen ausfallen.



ERNST HIRNSCHAL ist Unternehmensberater, psychologischer Berater sowie Entwicklungsberater in Schulen, Moderator, Autor und Experte für lebensbegleitendes Lernen.



# Service

So finden Sie für alle Lebenslagen die passende Betreuung und Beratung in Wien:



## INFORMATION ZU ALLEN FRAGEN DER PERSONENBERATUNG

- **Wirtschaftskammer Wien, Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung:**  
Email: [personenberatung@wkw.at](mailto:personenberatung@wkw.at) ● Tel. 01 514 50 - 2203  
Internet: [www.wko.at/wien/personenberatung](http://www.wko.at/wien/personenberatung)
- [www.gutleben.wien](http://www.gutleben.wien)



## INFORMATION ZU ALLEN FRAGEN DER PERSONENBETREUUNG

- [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)
- **Wirtschaftskammer Wien, Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung:**  
Email: [personenberatung@wkw.at](mailto:personenberatung@wkw.at) ● Tel. 01 514 50 - 2302  
Internet: [www.wko.at/wien/personenbetreuung](http://www.wko.at/wien/personenbetreuung)
- **Info-Hotline von Bibiána Kudziová: 01 514 502 218**  
(Mittwoch und Freitag, von 12.00 bis 15.00 Uhr)
- [www.oeqz.at](http://www.oeqz.at)  
Infos zum Österreichischen Qualitätszertifikat für Vermittlungsagenturen in der 24-Stunden-Betreuung

