



info@lebensberater.at

PSYCHE

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

Sonderausgabe / März 2020



Theo D. Petzold: Vertrauen in der Corona-Krise...Seite 03
Aktuelle Infos im Vorwort sowie Klienten-Flyer im Anhang



Elfriede Zörner
Präsidentin der ÖGL

Foto © Atelier Mozart

Bleiben wir gesund und zuversichtlich

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Normalerweise erscheint diese digitale Fachzeitschrift nur einmal im Quartal, doch auf Grund der von Corona geprägten globalen Krise, möchte ich Sie in dieser Sonderausgabe mit wichtigen und positiven Informationen zu versorgen.

Zum einen **danke ich all unseren ehrenamtlichen Vertreter.innen auf Bundes- und Länder-Ebene** für ihren aktuellen großartigen Einsatz, uns über die nötigen Maßnahmen zu informieren und uns mit Hilfs- und Fördermittel für unseren Berufsstand zu versorgen!!

Hier die aktuellen News:

- Auf den letzten Seiten finden Sie den **aktuellen Flyer des Fachverbandes** für Ihre Klienten! Bitte großzügig weiterleiten!
- Die Wirtschaftskammer Österreich bekommt voraussichtlich mit Ende nächster Woche die ersten FFP2-Schutzmasken. Der Preis für die Schutzmasken wird bei circa € 3,00/Stück liegen. **Bitte senden Sie bei Bedarf umgehend Ihre definitiven Bestellungen via [Bestellformular](#) direkt an folgende Adresse E: schutz@wko.at**
- **Das ANTRAGSFORMULAR für den HÄRTEFALLFONDS** wird AB FREITAG, 27. März 2020, UM 17 UHR UNTER www.wko.at/haertefall-fonds FREIGESCHALTEN.

Auf der nächsten Seite finden Sie den **Hauptartikel „Vertrauen in der Corona-Krise“**, den ich dankenswerter Weise von **Theo D. Petzold** erhalten habe und der in sehr profunder Weise, das ausdrückt, um das es nun geht.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen von Herzen
im Namen des ganzen Vorstandes

Bleiben Sie gesund und zuversichtlich!

Elfriede Zörner

Präsidentin der ÖGL



Foto: © ezörner

Impressum // Medieninhaber ÖGL,
Kontakt, Redaktion und Verteilerliste:
office@oegl-lebensberater.at
Neue Datenschutzrichtlinien:
www.oegl-lebensberater.at/oegl/kontakt.html



Aus dem Blog „Globale Ethik“¹

Vertrauen in der Corona-Krise

Von Dr.med. Theo D. Petzold, Zentrum für Salutogenese, Bad Gandersheim



Was ist ein Virus?

Durch die Beobachtungen von Corona – insbesondere beim Studium des Blogs von Tomas Pueyo – konnte ich meine Vorstellungen über das Wesen von Viren korrigieren oder ganz neu klären.

Viren werden im Allgemeinen als weder tote Materie noch Lebewesen verstanden – also eher per Ausschluss definiert: Sie gehören weder zu den uns bekannten Lebewesen noch sind sie nur chemische Materie. Sie bestehen zwar aus Genen, sind aber keine Zellen und haben keinen eigenen Stoffwechsel (wie Bakterien es haben).

Heute kann ich es in Worte fassen: *Viren sind eine genetisch manifestierte Information.* Mit dieser Sicht lassen sich die Wirkung von und der zweckmäßige Umgang mit Coronaviren besser verstehen. Diese virale Information kann sich nur in körperlicher Kommunikation und Kooperation mit Lebewesen vermehren, hier nehme ich nur Menschen in Betracht. Ohne Kooperation mit diesen existiert das Virus nicht. Der Wirt des Virus kann diesem bei der Vermehrung helfen oder nicht: Seine Kooperation mit dem Virus bestimmt mit über dessen Infektiosität. Weiter kann er es mit seinem Immunsystem innerhalb des Organismus vernichten oder das Immunsystem scheitert an dieser Herausforderung: Davon hängt die Gefährlichkeit des Virus ab. Allerdings verliert das Virus seine Existenz auch dann, wenn der Mensch stirbt.

Mit wem oder was will ich wie kooperieren?

Neu in mein Bewusstsein gekommen ist der kommunikative und kooperative Aspekt des Virus: Das Coronavirus braucht offenbar existentiell die Kooperation mit uns, was heißt, dass wir es weitergeben. Wenn diese Kooperation ausbleibt, hört es auf zu existieren - von „leben“ und „sterben“ will ich nicht sprechen, da es nach Lehrmeinung kein eigenständiges Lebewesen ist. An dieser Stelle greifen unsere aktuellen Maßnahmen: Durch distanziertere mitmenschliche Kommunikation und Kooperation kann das Virus sich nicht vermehren, da es auf materielle Übertragung seiner Information angewiesen ist. Wir versagen dem Virus unsere Kooperation und es hat keine weitere Chance, in Beziehung zu Menschen zu kommen und hört auf zu existieren (wie 2003 SARS-1).

Deshalb ist aktuell unsere wichtigste Maßnahme angesichts einer Infektionskrankheit, dass wir nur mit ganz wenigen Menschen und immer mit denselben sinnlich nah kommunizieren. Mit allen anderen halten wir einen Abstand von 1-2 m (je nachdem, ob jemand hustet). Damit können wir die Infektion vermeiden und eliminieren.

Mit etwas körperlichem Abstand können wir unter Menschen auch gut kommunizieren. Was dabei möglicherweise etwas verloren geht, ist die sinnliche Lust, ein grenzüberschreitendes Körpergefühl. Was dabei gewonnen werden kann, ist mehr Achtsamkeit für Grenzen, mehr Respekt für den anderen – ein erweitertes Bewusstsein für Begegnung, Kontakt, Berührung und für Mimik und Worte. Kommunikation kann bewusster und wertschätzender, womöglich auch wahrhaftiger und herzlicher werden – trotz oder gerade wegen der Distanz.

¹ Aus dem Blog „Globale Ethik“ <https://www.globale-ethik-blog.net/> v. 24.03.2020



04

Welche Informationen senden und empfangen wir dann? Wie freuen wir uns über ein Lächeln aus der Distanz? Welche Botschaften sind mir so bedeutsam, dass ich sie über den Abstand hinweg kommunizieren möchte?

„Nicht ‚blindes‘, sondern sehendes Vertrauen... scheint mir das höchste Gut zu sein...“ (Martin Buber)

Was ganz besonders in Corona-Zeiten auf die Probe gestellt wird, ist unser Vertrauen. Vertrauen in unsere Mitmenschen, auch wenn wir sie nicht in den Arm nehmen und ihre Hände fassen. Vertrauen ins Leben, auch wenn uns von den Medien täglich steigende Zahlen von Toten vorgehalten werden. Vertrauen in friedliche mitmenschliche Kooperation – auch weltweit und mit der Biosphäre – selbst wenn überall von „Krieg“ geredet wird.

Urvertrauen wie Kohärenzgefühl ist die Grundlage für Salutogenese und für salutogene Kommunikation. Vertrauen kann übertragen werden – auch über zwei Meter Abstand. Wir können Vertrauen schenken und es kann sich verbreiten – auch über größere Distanz – womöglich besser und nachhaltiger als Viren? Das ist salutogene Kommunikation.

Sehendes Vertrauen befähigt uns, mit unseren Mitmenschen sowie PolitikerInnen und WissenschaftlerInnen jeweils angemessen zu empfangen und zu senden – in Zeiten von Corona womöglich anders als sonst.

Wir können in der akut bedrohlich erscheinenden Phase der Krise die Angst der Menschen und Verantwortlichen sehen und ernst nehmen und trotzdem Vertrauen in die Entwicklung haben und teilen. Wenn wir unseren Beitrag zum Abwenden der viralen Bedrohung geleistet haben, können wir aus dieser angstbesetzten Einengung des Bewusstseins (lat. Angina mentalis) wieder auftauchen. Wir können uns öffnen für andere Dinge, die wir aus dem Blick verloren haben oder ganz neu erkennen, die möglicherweise für die gesunde Entwicklung in Zukunft genauso wichtig sind oder noch wichtiger. Das gilt sowohl für uns persönlich als auch für unsere Familie und Freunde, für unsere Kultur und für die gesamte Menschheit und Biosphäre.

Was halten wir für die Zukunft für bedeutsam? Was sollen die Ziele und Inhalte unserer langfristigen Kooperationen sein?

Autor:

Theo D. Petzold, Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, mit Europ. Cert. f. Psychotherapie (ECP), Lehrbeauftragter für Allgemeinmedizin an der MHH, veröffentlichte mehrere Bücher zur Weiterentwicklung des Salutogenese-Konzeptes. Er ist Gründer und Leiter des Zentrums für Salutogenese in Bad Gandersheim. Jahrelang war er Vorsitzender des Dachverbandes für Salutogenese. Petzold entwickelte die Salutogene Kommunikation SalKom®, eine auf attraktive Gesundheitsziele und hilfreiche Ressourcen ausgerichtete Gesprächsführung. Durch salutogene Kommunikation können die Selbstheilungsfähigkeit/ Selbstheilungskräfte angeregt und die gesundheitliche Eigenkompetenz gestärkt werden. www.salutogenese-zentrum.de

Foto: © Verlag www.gesunde-entwicklung.de

STAY HOME FEEL WELL

Psychisch fit in häuslicher Isolation und Quarantäne

www.lebensberater.at

WKO
Personenberatung & Personenbetreuung



SO ÜBERSTEHEN SIE HÄUSLICHE ISOLATION UND QUARANTÄNE

Für die meisten Menschen ist die Isolation in ihrem Zuhause und die unfreiwillige Quarantäne eine neue, belastende Erfahrung. Sorgen um die Gesundheit der Familie, die berufliche Situation sowie der Ausblick auf eine ungewisse Zukunft bestimmen auf einmal unser Leben. Doch es gibt wissenschaftlich erforschte Verhaltensmaßnahmen und bewährte mentale Strategien, die es uns ermöglichen, diese Ausnahmesituation zu bewältigen.

Grundsätzlich gilt:

Jeder Mensch ist anders und benötigt daher unterschiedliche Bewältigungsstrategien. Übernehmen Sie die Empfehlungen, die am besten für Sie passen.

Impressum:
Herausgeber und Medieninhaber: Wirtschaftskammer Österreich
Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung
Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Wien
Fotos: Adobe Stock, Shutterstock

5 PRAKTISCHE TIPPS



1. GEBEN SIE IHREM TAG EINE STRUKTUR

Wenn sich der Alltag nur mehr im eigenen Zuhause abspielt, ist Struktur besonders wichtig. Erstellen Sie einen Zeitplan, der sich an Ihrem gewohnten Tagesablauf orientiert. Versuchen Sie, im Homeoffice Arbeit und Freizeit auch räumlich zu trennen.



2. STEuern SIE IHREN MEDIENKONSUM

Klare und seriöse Fakten helfen gegen das Gefühlschaos und geben Sicherheit. Gönnen Sie sich aber auch Pausen, um die gewonnenen Informationen zu verarbeiten.



3. NUTZEN SIE IHRE INNEREN KRAFTQUELLEN

Der beste Krisenmanager sind Sie selbst. Aktivieren Sie Ihre eigenen Erfahrungen, Fähigkeiten und Talente, um die Situation zu bewältigen.



4. BLEIBEN SIE IN BEWEGUNG

Sport ist auch auf engem Raum möglich: Videos im Internet liefern Anregungen und Trainingsprogramme. Jeder Muskelkater ist jetzt ein Erfolg!



5. BLEIBEN SIE TROTZ DISTANZ IN KONTAKT!

Ob Chat, E-Mail oder Videotelefonie: Bleiben Sie mit Ihrer Familie und Ihren Freunden in Kontakt. Ein regelmäßiger Austausch stärkt den Zusammenhalt und wirkt sich positiv auf Ihre Stimmung aus.

Umgang mit Ängsten

Ängste entstehen dann, wenn wir uns nicht sicher fühlen. Doch wie kann man in einer Ausnahmesituation Sicherheit zurückgewinnen? In erster Linie sollten Sie Vertrauen in die Entscheidungsträger und Behörden haben.

- » Halten Sie die empfohlenen Maßnahmen ein. Diese haben einen wissenschaftlichen Hintergrund und wurden von ExpertInnen erarbeitet.
- » Konzentrieren Sie sich auf die positiven Erlebnisse und Momente.
- » Sollten negative Gedanken aufkommen, lenken Sie sich mit Aktivitäten ab.
- » Reduzieren Sie Ihren Medienkonsum und informieren Sie sich nur über seriöse Quellen.
- » Greifen Sie auf bewährte Entspannungsmethoden zurück. Anleitungen dazu gibt es im Internet.
- » Sprechen Sie mit vertrauten Menschen über Ihre Sorgen und Ängste. Das entlastet.

Umgang mit Kindern

Besonders bei Kindern kann die Isolation mit all ihren Begleiterscheinungen zu Unsicherheit und Stress führen. In dieser Ausnahmesituation sollten Sie Erziehungsmaßnahmen oder die Konfliktbewältigung mit Ihrem Partner aus dem Fokus nehmen. Jetzt geht es vor allem darum, Ihrem Kind eine strukturierte und stressarme Umgebung zu schaffen.

- » Halten Sie den gewohnten Tagesablauf Ihrer Familie ein.
- » Strukturieren Sie den Tag in Lern- und Freizeiten.
- » Bestimmen Sie Zeitfenster, in denen sich jeder alleine beschäftigt.
- » Schaffen Sie Rückzugsmöglichkeiten für sich und Ihr Kind.
- » Gemeinsame Aktivitäten stärken das Gefühl des Zusammenhaltes.
- » Ermöglichen Sie Ihrem Kind körperliche Betätigung.
- » Limitieren Sie die Zeit, die Ihr Kind mit Tablett & Handy und Co. verbringt.
- » Erklären Sie Ihrem Kind die Situation in einer altersgerechten Sprache.
- » Kinder zeigen ihre Unsicherheit, indem Sie besonders anhänglich sind. Lassen Sie es zu und nehmen Sie Ihr Kind öfter in den Arm. Sicherheit und Geborgenheit sind jetzt besonders wichtig.
- » Versuchen Sie, Ihr Kind positiv zu bestätigen und Strafen zu vermeiden.



Maßnahmen gegen das Auftreten von Konflikten

Die räumliche Enge und die fehlende Rückzugsmöglichkeit können zum sogenannten Dichtestress führen. Oft reichen dann Kleinigkeiten, um das Fass zum Überlaufen zu bringen und den Frust zu entladen. Streit bis hin zu Gewalthandlungen sind die Folgen. Doch wie können Sie Konflikte in der Familie vermeiden?

- » Planen Sie festgesetzte Ruhestunden in Ihren Tagesablauf ein.
- » Schaffen Sie räumliche Rückzugsmöglichkeiten für jedes Familienmitglied.
- » Besprechen Sie in einer Familienkonferenz, wie es jedem Einzelnen geht. Wünsche und Ideen für ein besseres Zusammenleben können diskutiert und Lösungen gemeinsam beschlossen werden.
- » Lassen Sie Nachsicht walten! Sich selbst und den anderen gegenüber.
- » Sollte Sie etwas verärgern, sprechen Sie es rechtzeitig an.



Lachen ist die beste Medizin!

Versuchen Sie, manchen Situationen mit einem Augenzwinkern zu begegnen. Humor ist entlastend und sorgt für eine positive Stimmung. Wir können die Situation nicht ändern, aber unsere Einstellung dazu.

WIR SIND FÜR SIE DA!



Viele psychologische BeraterInnen sind auch in diesen Zeiten für Sie da und stellen ihre Dienste via Telefon (Videotelefonie), Skype, o.Ä. zur Verfügung.

www.lebensberater.at

