



info@lebensberater.at

PSYCHE

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

Nr. 72 / Juni 2020



© ezörner

**Michael Deppler: Corona, was machst du?...Seite 05**

**Inge Patsch: Dinner for hope...Seite 09**

**Ariane Hitthaller: Im Gleichgewicht...Seite 11**

**Theo Petzold: Vertrauen kultivieren...Seite 24**



ImpulsPro





Vorwort: Vielfältige Wahrnehmungen	03
Michael Deppeler: Corona, was machst du?	05
Inge Patsch: Dinner for hope	09
Ariane Hitthaller: Leben im Gleichgewicht (EWI)	11
Gottfried Huemer: Führungskräfte-Coaching wirkt	14
Impressum und Redaktionsschluss	16
Lydia Berka-Böckle: Alles was Recht ist	17
WB: CLS – Trauerbegleitung / Persönlichkeit / Paarberatung (OÖ/W)	18
WB: Training-Beratung – Positive Psychology Coach (T)	19
WB: Villa Rosental – Expertenlehrgänge / MasterUpgrade (OÖ)	20
WB: Klasmann – Der klingende Weg zum authentischen Selbst (W)	21
Literaturimpuls: Inge Patsch – Mich in meinem Leben finden	22
Literaturimpuls: Gunther Schmidt – Hypnosystemische Beratung	22
Literaturimpuls: Hüther, Heinrich, Senf – #Education for future	23
Literaturimpuls: Oliver Schreiber – Mut zum Recht	23
<u>Gastartikel</u> : Theodor Petzold: Vertrauen oder Angst kultivieren?	24





## Vielfältige Wahrnehmungen

### Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Als Anfang März die letzte (reguläre) Ausgabe erschien, hatten wir noch keine Vorstellung davon, wie rasch und drastisch sich unser Leben verändern würde. Wir konnten frei wählen, wen wo und wie viele wir treffen wollten, wir konnten einander umarmen oder auf Distanz gehen, ganz wie uns der Sinn danach stand. Wir konnten uns überall hinbewegen, Orts- und Landesgrenzen erkannten wir auf Landkarten und Hinweistafeln, doch kaum noch in unseren Köpfen. Arbeit gab es mehr als genug und wir konnten sie jederzeit ausüben.

Doch mit Mitte März hatten uns das Virus und die Maßnahmen dagegen fest im Griff. Quasi in einer Nacht und Nebel Aktion fuhr ich noch spät nachts von Linz nach Bregenz, denn am Morgen darauf waren die Grenzen dicht. Wir blieben zu Hause, gingen auf Distanz, desinfizierten uns mehrmals am Tag und trugen brav MNS-Masken, denn das Coronavirus braucht offenbar existentiell, dass wir es weitergeben, aus diesem Grund schienen uns die verordneten Regeln (Danke, liebe WK-Mitarbeiterinnen, für die täglichen Infos!!) wie Social Distancing und Maskenpflicht sinnvoll. Zwar fühlte ich mich nicht gefährdet, doch hielt ich mich privat wie beruflich ganz brav an unsere recht strengen Maßnahmen, um nur ja niemanden zu gefährden und sei's auch nur dadurch, dass ich seine Ängstlichkeit erhöhe.

Sehr betroffen machte mich die Vereinsamung betagter Menschen in Altersheimen, die Wochen lang von der Gesellschaft weggesperrt waren, sowie der Umgang mit Sterbenden und Toten, denn Abschiednehmen und Trauer brauchen Zeit, Raum und Begegnungsmöglichkeiten. Erfreut habe ich die positiven Veränderungen in der Natur wahrgenommen, die Rücksichtnahme und Achtsamkeit die Erwachsene einander gegenseitig schenkten. Bestürzt hat mich die Bereitschaft in der Gesellschaft, einander zu bespitzeln und ganz krass fand ich das Verhalten Kindern und Jugendlichen gegenüber, die oft als seien sie die Virenschleudern per se misstrauisch und abwertend behandelt wurden. Dabei wurden gerade ihnen besonders große Opfer abverlangt: von einem Tag zum anderen waren sie ihrem natürlichen Bewegungsverhalten und ihrer Sozialkontakte beraubt worden und mussten sich stattdessen mit unübersichtlichem Homeschooling abmühen.

Großartig fand ich wie viel Kreativität zu Tage kam, um Netzwerke zur gegenseitigen Förderung aufzubauen, um Möglichkeiten des Verbunden Seins, des Kulturgenusses zu schaffen, welche Wege gefunden wurden, um Freundschaften zu pflegen und spirituelle Gemeinschaft aufzubauen. Ich habe diese Zeit – bedingt durch meine Arbeit zwar nicht beschaulich – jedoch sehr reich an unterschiedlichsten Erfahrungen erlebt.

So wollen wir in dieser Ausgabe auch ein breites Spektrum an Gedanken und Eindrücken als Lesestoff bieten: **Dr. Michael Deppeler**, unser **Schweizer Netzwerkpartner**, war wieder bereit, seine Impressionen mit uns zu teilen, zu ausführlichen Überlegungen zur aktuellen Situation lädt uns **Salutogenese-Experte Dr. Theo Petzold** im Endteil dieser Zeitung ein. **Logotherapeutin Inge Patsch** führt uns zu einer Geburtstagsfeier von Viktor Frankl mit besonderen Gästen. **Ernährungswissenschaftlerin Mag. Ariane Hitthaller** hilft uns, unser Immunsystem vielfältigst zu stärken. **Kollege Gottfried Huemer** zeigt uns die Befragungs-Ergebnisse über Coaching von



Elfriede Zörner  
Präsidentin der ÖGL

Foto © Atelier Mozart



Führungskräften. Über Rechtsaspekte in der Lebensberatung informiert uns Kollegin **Dr. Lydia Berka-Böckle**.

Auch der **Weiterbildungsmarkt** ist wiedererwacht und so weisen wir gerne auf einige Angebote hin: Spezialisierungen für Persönlichkeitsentwicklung, Trauerbegleitung, Paarberatung, Positive Psychology Coach, Burnout-Prävention, Supervision, Fragetechniken, Master Upgrade sowie die Möglichkeit der eigenen Stimmentfaltung stehen in dieser Ausgabe zur Auswahl bereit.

Ein Dankeschön an alle, die während des Lockdown Weiterbildungen über Streaming und teilweise gratis zur Verfügung gestellt haben! Als Beispiel nehme ich jetzt eines von vielen heraus und sage stellvertretend für alle dem **Auditorium Netzwerk** mit diesem digitalen Blumenstrauß danke!

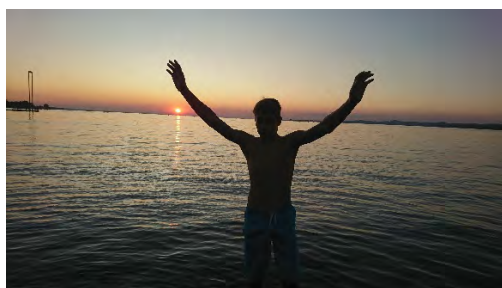


Wer seinen Lesestoff haptisch bevorzugt, wird in unseren empfehlenswerten **Literaturimpulsen** fündig. – Natürlich lässt sich auch diese Zeitung gut ausdrucken, deshalb bleiben wir weiterhin beim PDF-Format.

Eine Idee schwirrt gerade durch meinen Kopf: Wir könnten uns doch noch viel mehr gegenseitig unterstützen und fördern – wie wäre es, wenn wir auf der ÖGL-Homepage einen Veranstaltungskalender, eine Pinnwand einrichten, wo Sie, liebe Kolleg.innen, Dienstleistungen wie Seminare, Vorträge, freie Raumangebote in einer Praxisgemeinschaft und ähnliches ankündigen können. Also wer Interesse hat, schickt sein Angebot mit 3 kurzen Fakten „WAS-WANN-WO + Link zu Detailinfos auf der eigenen Homepage + TelNr. an [office@oegl-lebensberater.at](mailto:office@oegl-lebensberater.at)

Zu finden sind diese Gratis-Einträge ab Juli 2020 auf [www.oegl-lebensberater.at/markt.pdf](http://www.oegl-lebensberater.at/markt.pdf)

Probieren wir es einfach aus, jetzt wo wir uns mit verschiedenster Software für Online-Beratungen und ebensolchen Seminaren fit gemacht haben, um auch während des Lockdown weiterarbeiten zu können, wäre es doch wirklich fein, einander beim Neu-Durchstarten zu unterstützen. Wer weiß, welche Kooperationen daraus entstehen können! Ich freue mich auf die Rückmeldungen!



Im Namen des ganzen Vorstandes  
**Viel Freude beim Lesen und einen schönen Sommer!**

**Elfriede Zörner**

*Präsidentin der ÖGL*

*Fotos: © ezörner*





## Corona – was willst du? Corona – was machst du mit mir?

### Gedanken zur aktuellen Krise

von Dr.med. Michael Deppeler, Bern

Seit Wochen gibt es kaum andere Themen als die Corona Krise.  
Ein Virus hat uns und unsere Welt fest im Griff,  
fast so wie wir mit aller Kraft versuchen, das Leben wieder in den Griff zu bekommen.  
Plötzlich tritt ein anderes Thema auf den Plan: der Rassismus.  
«black lives matter» bekämpft das Virus in der Öffentlichkeit bisher am erfolgreichsten.  
Es geht offensichtlich auch um den Kampf.  
Ein Krieg gegen das Virus und dabei auch ein Kampf um Macht,  
die Macht in den Medien – und es geht um Grenzen.

Die Viren sind unendlich viel älter als der Mensch.  
Ohne Viren – und Bakterien – würde es uns Menschen gar nicht geben.  
Jetzt kommt ein neues Virus (ist es wirklich so neu)?  
Es bedroht uns Menschen. Das tun Viren seit Millionen von Jahren.  
Ist es denn so viel aggressiver? Oder sind wir so viel verletzlicher und anfälliger geworden?  
Was ist neu? Was ist anders?

Ein Virus zeigt uns schonungslos,  
dass die Welt grundsätzlich grenzenlos geworden ist – auch in ihrer Maßlosigkeit.  
Die Globalisierung hat dazu geführt, dass dem Virus nicht nur räumlich keine Grenzen mehr gesetzt werden können. Es ist auch zeitlich in eine andere zeitliche Dimension geschleudert worden.  
Innerhalb weniger Tage war es überall – vollkommen global.

Natürlich haben wir versucht, es aufzuhalten.  
Ein erster Schritt war, Grenzen zu schließen, zuerst die Stadtgrenze in Wuhan – dann die Landesgrenzen. Dann die Wirtschaft mit ihrem grenzenlosen Wachstum.  
Jetzt beginnt es unsere Kultur(en) zu bedrohen und zu begrenzen...

Ein Virus infiziert unsere Kultur und stellt sie auf die Probe.  
Wie gefestigt sind wir? Wie schnell brauchen wir Schuldige? Wie finden wir Sündenböcke?  
In China waren es die Amerikaner. In Europa sind es die Chinesen.  
In Amerika in bunter Reihenfolge: Chinesen, Europäer, dann die WHO, eigentlich alle!  
Meine Tochter hat dies im Februar in Bolivien und Brasilien hautnah zu spüren bekommen.  
Du bist eine Gringa, eine Fremde, verschwinde! Du hast uns das Virus nach Südamerika gebracht!

Die Krise zeigt uns lange vor dem gewaltsamen Tod von George Floyd,  
wie wir uns reflexartig, wohl auch instinktiv vor dem Fremden schützen wollen –  
sei es ein Virus oder ein Bakterium, sei es das Fremde – in und um uns herum.  
Sei es unser Mitmensch – auch die Mitmenschlichkeit – wir schützen Europa vor Asien,  
wir schützen die Schweiz vor Italien und...  
wir schützen uns vor dem Du – mit Distanz oder mit einer Maske.





06

Ist es nur ein Virus, das uns bedroht? Oder weit mehr? Was müssen wir schützen?  
Wie schützen wir uns vor uns selbst? Warum oder Wozu?

Ein Warum bringt uns nicht weiter.

Wir kreisen nur noch um uns selbst. Wir trennen uns vom Du, vom Nachbar, von der Gemeinde.

Wir werden von einer Spirale von Fragen mitgerissen, Fragen, die keine Antworten finden werden.

Vielleicht müssen wir fragen, wozu das führt, führen könnte...

Diese Frage verbindet mich mit Dir, meinem Nachbar und der Gemeinde.

Wozu brauche ich Grenzen? Wozu so viel Schutz und Information und Sicherheit und...

Wir müssen uns immer wieder auch vor uns selbst schützen.

Und vor unseren Geistern – manchmal auch die persönlichen Grenzen.

Nicht nur in der Corona Krise – in jeder Krise, auch im Kranksein sind diese Geister.

Es sind die Ängste, das Unwissen und das Nicht-Verstehen.

Es sind auch die unerfüllten Wünsche, die Hoffnungen und die Träume...

Und ganz zuletzt und immer wieder getarnt oder sehr direkt:

Wir fürchten uns vor unserer Endlichkeit.

Der Tod, der uns am Ende des Lebens unheilbar und endgültig, manchmal sogar versöhnlich an der Hand und in die Arme nimmt und uns in eine andere Welt begleitet.

Gibt es andere Welten? Oder einen Himmel weit über uns? Und woran glaube ich?

Das Virus demaskiert diese Geister auch in der Gesellschaft, um uns und in uns, die Geister von Wirtschaft, Wissenschaft und Politik, die wir immer wieder angerufen haben, wenn wir an unsere Grenzen stoßen. Sie haben zögernd, dann plötzlich schnell die Verantwortung übernommen, zuerst wankelmütig, dann fast übermütig, immer wieder gehorsam.

Wo der Staat funktioniert, wo Reichtum und Ressourcen groß genug sind, da werden die Spitalbetten weniger überfüllt werden.

Alles runterfahren ist so viel einfacher, als das Ganze neu starten.

Und schon zeigen sie wieder aufeinander, auf all die, welche nicht gut genug sind, auf all die anderen, die nun verantwortlich sein sollen...

Sie, auch sie sind durch das Virus ganz schnell an ihre Grenzen gekommen, denn in existentiellen Fragen finden sie kaum eine wirksame Antwort.

Gegen diese Geister nützen keine Masken, weder Distanz noch Verdrängung.

Wir werden konfrontiert mit diesen Geistern und den Grenzen, die sie uns zusätzlich zeigen.

Dabei zeigt die eigene Endlichkeit uns ebenso ihre scharfen Zähne wie die aktuelle Krise all unsere Abhängigkeiten sowie der offensichtliche Verlust unserer Freiheiten an die Spiegel malt – es sind keine feinen Bleistiftsskizzen, sondern expressionistische gewaltige Orgien von Farben und Formen.

Auf unserem Weg in die ersehnte Autonomie und Freiheit bleiben wir gleichwohl abhängig.

Nicht selten ist dieser Weg zur versuchten Freiheit vielmehr ein Eindringen

in ein weit dichteres Dickicht (Netzwerk) von Unfreiheit.

Wir verwirren uns im Dschungel neuer Versprechungen, Verpflichtungen sowie Sachzwängen, wo sich Suche, Flucht und Sucht gegenseitig verschlingen, so sind wir auf Gedeih und Verderben abhängig – es zeigt sich bereits in unseren Grundbedürfnissen.

Fließendes Wasser (inkl. Händewaschen) ist für uns so selbstverständlich wie die Toiletten – wenn wir kein warmes Wasser haben, dann können wir es jederzeit kochen – wer könnte heute noch selbst ein Feuer machen?

Die Nahrungsmittel kaufen wir in den Geschäften, neuerdings auch an den Tankstellen – jetzt in der Krise werden sie uns auch nach Hause geliefert.

Fast alle Luxusgüter – außer vielleicht die Uhren und die Schokolade – stammen aus Asien, manchmal sind es auch nur die wesentlichen und wichtigen Einzelteile.





07

Die Rohstoffe sind aus den Drittweltländern, alles was uns anzieht, was uns mobil macht, müssen wir importieren.  
Dieser Wirtschaftswettlauf und das Konsumkarussell haben uns Luxus gebracht. Wir haben den Profit nicht selten auf dem Buckel der ärmeren Regionen und Länder. Wir blenden sie mit Bildern des eigenen Fortschritts, mit Wachstum und Wohlstand. So lassen sie sich vom Westen einspannen und werden noch abhängiger von uns... Dafür liefern sie uns auch heute noch (fast) alle Medikamente und Masken. Natürlich auch die Maschinen dazu, wenn wir selbst produzieren möchten. All diese Schein-Freiheiten lassen ihre Masken fallen.  
Wir taumeln gefangen zwischen Amazon, Google, Facebook und Zalando.

Immer wieder werde ich nachdenklich, traurig auch wütend, wenn mir all diese Abhängigkeiten bewusstwerden; auch die Ungerechtigkeit, die dazu gehört.  
Seit Jahren wissen wir, auch in der Schweiz, dass sozial schwächere Menschen ein deutlich höheres Risiko haben, krank zu werden. Es gibt hier 10 Jahre Unterschied in der Lebenserwartung zwischen den Starken und den Schwachen.  
Immer wieder heißt es, dass es noch nie so vielen Menschen so gut ging wie heute – vielleicht ging es auch noch nie so vielen Menschen so schlecht wie heute?  
Wer weiß, welche Statistik stimmt und was die rasant wachsende Bevölkerung verzerrt. Die Schere zwischen Arm und Reich nimmt weiter zu – auch in der Schweiz. Immer mehr leben an und unter der Armutsgrenze und der Reichtum der wenigen ganz Reichen steigt gleichzeitig ins Unermessliche. Das Virus wird diese Entwicklung pandemisch akzentuieren... dann braucht es vielleicht nur noch einen Funken und viele Pulverfässer detonieren.

Was werden die nächsten Generationen in den Geschichtsbüchern über 2020 lesen?  
Waren COVID und «black lives matters» der Beginn einer neuen Epoche?  
Oder waren es nur etwas dunklere Farbtupfer im Weltgemälde?

Was können wir tun? Außer, dass wir den Teufel an die Wand malen und den Kopf in den Sand stecken oder weiterhin Schuldige suchen – so wie aktuell in der Schweiz? Fast schon zwanghaft beginnen wir zu kritisieren und reklamieren an der Regierung, an den Experten und Menschen, die sich nicht an Regeln halten. Wie lange suchen wir neue Sündenböcke, bis wir uns um langfristige, echte Lösungen und unsere Ressourcen kümmern?

Ein Zauberwort ist die Solidarität als Ressource, letztendlich ist es Nächstenliebe.  
Ein anderes Stichwort wäre dann «Wissen schaffen, Verstehen der Zusammenhänge von Globalisierung, Wirtschaft + Politik» und dann vielleicht drittens die Frage: „Was wollen wir ändern?“  
Was ist der Sinn dieser existentiellen Erfahrung in der Krise?  
Wie erreichen wir endlich eine (neue) Balance von Geld und Geist, wie dies Jeremias Gotthelf schon vor 200 Jahren propagierte.  
Wann beginnt das neue Zeitalter mit Salutogenese und Spiritualität?

Was kann ich selbst tun?  
Wie versuche und unterstütze ich den Wandel?  
Wie kann ich selbst wirksam werden?  
Im Kleinen für das große Ganze?

Wenn ich ab heute nicht mehr fliege, dann kann ich die Schweiz, auch Europa neu entdecken. Ich plane meine Ferien und die Freizeit vielleicht etwas anders, etwas ruhiger, auf den ersten Blick weniger spektakulär – doch ist das so?  
Im Mai wollte ich Barcelona besuchen, die Sagrada Familia und das katalanische Hinterland. Jetzt war ich im Berner Oberland, habe die Engstligenalp in Adelboden bestiegen – sie ist 10-mal



08

höher als die Sagrada Familia. In den tiefen Schluchten zwischen den hohen Berggipfeln fühlte ich mich mehrmals wie in einer natürlichen Kathedrale. Die Wasserfälle waren wie Orgelmusik und Weihwasser in einem. Das Farbenspiel der Alpenrosen und Enziane mahnte mich an Kirchenfenster. Das frische Brot mit Bergkäse und Apfel wie ein 5 Gang Menü und Abendmahl. Die Begleitung war die gleiche und doch bin ich mir sicher, dass wir uns auf dieser Bergwanderung nähergekommen sind als in Barcelona oder in der Sagrada Familia.

Wenn wir Nachahmer finden, wird die Reisebranche große Verluste erleiden. Unzählige Menschen werden ihre Arbeit verlieren und viele Firmen vielleicht vor dem Bankrott stehen. Die Milliardäre werden ihre Milliarden verlieren v.a. an der Börse. Werden wir Arbeit finden für die anderen Menschen? Sinnvolle neue Tätigkeiten? Ja, davon bin ich fest überzeugt!

Ein bedingungsloses Grundeinkommen ist der Boden dazu. Die Arbeit müsste aber neu definiert werden, wo der neue Geist wurzelt. Arbeit nicht in erster Linie Mittel zum Zweck, immer mehr zu haben, für die gewinnorientierte Wirtschaft, sondern eine neue Balance finden, unseren Garten Eden gestalten zwischen Haben und Sein, Geben und Nehmen.

Mein Lohn ist dann nicht nur einzig das, was ich bekomme – an Geld oder Gewinn oder Bonus oder Dividende – sondern auch das, was ich in und mit der Arbeit werde.

Der Beziehungsaspekt wird wieder wichtiger werden. Der Sinn und der Inhalt der Arbeit, das Mit- und Zueinander, um vielleicht auch lokaler und regionaler zu denken. Die Abhängigkeiten bewusst neu sehen und neu zu gestalten, weniger auf einer materiellen Ebene, sondern vielmehr auf der menschlichen und den Umgang mit unserer Natur neu wahrnehmen und erkennen, auch in den Möglichkeiten. Das Machbare und das Unnötige erfahren im Angesicht von Grenzen und Endlichkeit – vielleicht auch mit all dem, was über uns Menschen hinauswirkt und waltet – die schöpferische Kraft der Erde und des Kosmos, der sich spiegelt – bis in die kleinsten Teile in uns selbst als Atome und Elementarteilchen, welche alle schon beim Urknall da waren, dort wo die Grenzen verwischen zwischen Materie und Energie – so wie am Anfang des Lebens und am Ende

mit oder ohne Corona.

**Autor:**

**Dr. med. Michael Deppeler**, Medizinstudium in Bern mit Weiterbildung zum Hausarzt; FMH Allgemeine Medizin. Seit 1995 in eigener Praxis in Zollikofen tätig, die Arbeit des Einzelkämpfers hinterfragend, um im Dialog neue Rollen und Praxismodelle/formen zu finden. Ziel ist eine echt integrierte Medizin in einer erweiterten kommunalen Grundversorgung. Engagement seit 2004 für die "vergessenen Patienten" (Co-Leiter der Initiative „dialog-gesundheit“) damit der Patient im dichter werdenden Dschungel des Gesundheitswesens nicht verloren geht und seine Gesundheitskompetenz optimieren kann. M. Deppeler ist außerdem Präsident „xunds grauholz“ – Schritte einer Region für neue Wege in der Gesundheitsförderung und Prävention.

Fotos: © M.Deppeler







## Dinner for hope

zum 115. Geburtstag von Viktor E. Frankl 26. März 2020

Zur fiktiven Geburtstagsfeier sind geladen: Johanna Dohnal, Viktor E. Frankl, Maria Honeck und Václav Havel

von Inge Patsch, Logotherapeutin, Axams



Da in Gedanken vieles möglich ist, dachte ich mir, ich lade vier Menschen zum 115. Geburtstag von Viktor E. Frankl in mein Wohnzimmer ein. Sie alle ermutigen mich mit ihren geistigen Höhenflügen. Alle vier vereinen Erlebnisse äußerer Unfreiheit und die erfahren wir alle in Zeiten von COVID 19. Viktor Frankl war im KZ, Václav Havel im Gefängnis, Johanna Dohnal wurde äußerst unfair, einfach über Nacht, als Frauenministerin abgesetzt und meine Großmutter, Maria Honeck, erlebte beide Weltkriege.

Viktor Frankl ist überzeugt, dass es auf jeden einzelnen und auf jeden Tag ankommt, wenn die Nöte unserer Zeit überwunden werden sollen. Und dazu brauchen wir keine neuen Programme, sondern eine neue Menschlichkeit! Für Frankl selbst gehören zur Menschlichkeit Würde und Selbstachtung ebenso wie Freiheit und Verantwortung. Viktor Frankl vertritt vehement, dass Würde keinem Menschen genommen werden kann, denn Würde steht jedem Menschen zu, unabhängig ob der Mensch noch etwas leisten kann oder nicht.

Johanna Dohnal widerspricht deutlich und fragt in sehr ruhigem Ton, wie es möglich ist, dass der Frau die Würde nicht genommen wird, wenn sie vom Ehemann verprügelt wird? „Für Frauen ist der vorgeblich sichere Hort der Familie ein sehr gefährlicher Platz: Das Ausmaß an tätlicher Gewalt im privaten Zusammenleben ist ein unvorstellbar großes.“ Deshalb ist sie der Meinung, dass es nicht klug sei, aus taktischen Gründen leise zu treten.

Václav Havel und Viktor Frankl tauschen sich am intensivsten darüber aus, wie die neue Menschlichkeit nach der Corona-Krise sein könnte. Havel meinte, dass der Mensch zulange auf sein Menschsein verzichtet hat, indem er es einfach im Kabinett des Fachmannes abgelegt hat. Nun ist die künstliche Weltordnung beim Zusammenbrechen und eine neue ist noch nicht in Sicht. „Daher bin ich überzeugt“, sagt Havel: „Je mehr ich darüber nachdenke, was im Leben das Wichtigste ist, desto mehr neige ich der Ansicht zu, dass es das Entscheidendste ist, dass der Mensch die Hoffnung und den Glauben an das Leben nicht verliert und die Fähigkeit, Freude an der Welt zu haben – auch wenn sie ist, wie sie ist.“

Als sich Johanna Dohnal erneut eine Zigarette anzünden will, gibt ihr Havel Feuer und die Gelegenheit, eine Frage zu stellen: „Das mit der Hoffnung, das ist mir zu positiv. Der Krise, welche dieses Virus ausgelöst hat, kann man doch nicht mit salbungsvollen Reden zur Hoffnung kommen. Wie meinen Sie das?“

Bevor Václav Havel antworten kann, beginnt Viktor Frankl zu sprechen und meint, dass Frau Dohnal völlig Recht hätte; er selbst hat in seinem Buch „Ärztliche Seelsorge“ geschrieben: „Glaube, Liebe, Hoffnung lassen sich nicht manipulieren und fabrizieren. Niemand kann sie befehlen. Selbst dem Zugriff des eigenen Willens entziehen sie sich. Ich kann nicht glauben wollen, ich kann nicht lieben wollen, ich kann nicht hoffen wollen – und vor allem kann ich nicht wollen wollen. Doch die Frage war an Herrn Havel gerichtet.“





10

Havel: „Wenn ich von Glaube und Hoffnung spreche, dann denke ich nicht an Optimismus im konventionellen Wortsinn. Darunter versteht man gewöhnlich die Überzeugung, dass ‚alles gut ausgehe‘. Eine solche Überzeugung teile ich nicht und halte sie – in dieser allgemeinen Form – für eine gefährliche Illusion. Wie ‚alles‘ ausgeht, weiß ich nicht und deshalb muss ich auch die Möglichkeit zulassen, dass alles – oder jedenfalls die Mehrheit der Dinge – schlecht aus gehen könnte.“

Dort wo Hoffnung als Vertröstung verwendet wird, weil man die Not der Menschen nicht ernst nimmt, handelt es sich nicht um Hoffnung, sondern um ein oberflächlich positives Denken. Mit diesem oberflächlich positiven Denken hält man schwierige Zeiten nicht durch. Wir brauchen auch Taten, denn nur Worte denen Taten folgen haben Kraft.

Da bringt sich Frau Maria ein und meint, Hoffnung sei etwas, das mit rationalen Begründungen wohl nicht erklärt werden könne. „Doch die Hoffnung wird durch Erfahrungen, durch schwere Zeiten, die man überwunden hat, gestärkt. Ich denke, dass jede Frau und jeder Mann und auch die Kinder Situationen kennen, die belastend sind. Sich an diese Zeiten zu erinnern, wie man sie bewältigt hat und sich auch wieder freuen können, da wird Hoffnung konkret spürbar. Ich meine auch, dass Frau Dohnal vielen Frauen durch ihr Engagement Hoffnung auf eine gerechtere Gesellschaft vermittelt hat; doch letztlich kann niemand darauf warten, dass sich die Verhältnisse ändern, man muss sich schon selbst auf den Weg machen.“

Viktor Frankl ist sehr angetan von Frau Maria und meint, sie könne in einfachen Worten das sagen, was er manchmal zu philosophisch ausgedrückt hat. „Die Furcht bangt davor, was in der Zukunft verborgen ist; aber der Trost weiß darum, was in der Vergangenheit geborgen ist.“

Bei allen Anregungen, die wir mitgeben möchten, sollten wir nicht vergessen, dass sehr viele Menschen derzeit Unsicherheit erleben. Viele wissen nicht, wie und ob sie nach der Krise an ihren Arbeitsplatz zurückkehren können. Für andere wird die geplante Urlaubsreise im Sommer mit einem großen Fragezeichen verbunden sein. Johanna Dohnal kommt noch einmal zurück auf die neue Menschlichkeit, die Frankl erwähnt hat und sagt, dass Machtverhältnisse nie geschichtslos und auch nicht geschlechtsneutral sind.

Auf einmal sind die vier Menschen wieder bei der neuen Menschlichkeit gelandet und Václav Havel meint: „Wir haben schon einiges überlebt, wir werden auch das überleben! Wir werden jeder sein eigenes Bündel Sorgen haben und jeder wird mit ihnen auf seine Weise fertig werden müssen. Und gegenseitig müssen wir uns hauptsächlich aufmuntern, nicht deprimieren.“ Diesem Gedanken stimmen Johanna Dohnal und Viktor Frankl zu und Maria Honeck spricht in einer tiefen Überzeugung: „Ich habe warten gelernt und bis Nachricht kommt, rechne ich immer mit einem guten Ausgang.“

### Autorin:

**Inge Patsch**, Logotherapeutin mit eigener Praxis, hält zahlreiche Vorträge u. Seminare im In-/Ausland, Autorin mehrerer Bücher u.a. "Logik des Herzens" (Tyrolia Verlag 2011 u. Topos 2014) "Mehr als Glücklich" (Topos 2016), "Vertrau auf dein Gefühl" (Topos 2017). 2002 gründete sie das Tiroler Institut für Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl, lebt und arbeitet in Axams/Tirol.

Wer Interesse hat die lange Fassung des „Dinner for hope“ zu lesen, findet diese auf :

[www.ingepatsch.at/ermutigung-und-hoffnung/](http://www.ingepatsch.at/ermutigung-und-hoffnung/)

.....Fotos: © www.ingepatsch.at



## Der Schlüssel des Lebens ist das Gleichgewicht, dieses hilft auch unserem Immunsystem

Von Mag. Ariane Hitthaller, MSC, SNHS Dip.

Es sind nach wie vor schwierige Zeiten, die uns aus unserem bisher gewohnten Lebensrhythmus gebracht haben und in denen wir versuchen in eine neue Normalität zu finden. Eine globale Krise wie diese war noch nie zuvor da. Und doch haben wir gerade jetzt die Wahl, was wir aus dieser Krise machen, wie wir uns dadurch weiterentwickeln und ob wir durch die für uns jetzt richtigen Maßnahmen nicht sogar gestärkt daraus hervorgehen.

Diese Situation ist einzigartig für uns alle und doch birgt jede Krise auch eine große Chance. Wir wissen, dass es prinzipiell zwei Verhaltensweisen gibt, wie Menschen in solchen Extremsituationen reagieren. Ein Teil verfällt in eine Art Schockstarre und ist somit nicht wirklich handlungsfähig. Der andere Teil nutzt die Krise und handelt. Handeln kann auch einfach bedeuten, bewusst in die Stille zu gehen, sich selbst besser kennen zu lernen und Muster, die nicht mehr gebraucht werden und schaden, Schritt für Schritt abzubauen. Nutzen Sie diese Zeit! Gerade jetzt ist die Möglichkeit da, seine Seele und seinen Körper zu unterstützen und Ressourcen zu fördern, die unsere Gesundheit weiter steigern.

Dazu gehört natürlich auch unsere Ernährung. Als Ernährungswissenschaftlerin weiß ich, wie viel alleine durch eine individuell gute Versorgung erreicht werden kann. Oft bleibt dafür aber im Alltag zu wenig Zeit.

### Immunsystem unterstützen

Gerade jetzt macht es viel Sinn, unser Immunsystem mit dem richtigen Treibstoff zu unterstützen und alle Organe zu entlasten. Eine Kostform, die wirklich jedem guttut, ist eine Basen lastige Ernährung. Dazu essen wir täglich 80% basische Lebensmittel und 20 % säureliefernde. Basisch sind so gut wie alle Gemüsesorten, Salate und Obst. Eben weil darin so viele basenliefernde Mineralstoffe enthalten sind. Sauer verstoffwechselt werden vor allem Fleisch, Getreide und Zucker.

Wir brauchen auch etwas Protein. Gerade um Strukturbausteine für unsere Immunzellen nachzuliefern. Praktisch sieht das dann folgendermaßen aus:

Unser Teller ist zur Hälfte mit Gemüse und Salat gefüllt, dazu kommt eine kleine Portion Protein in Form von magerem Fleisch aus Weidetierhaltung, Bio-Fisch oder Hülsenfrüchten. Eine kleine Portion stärkehaltiger Beilagen, wie Vollkornnudeln, brauner Reis, Quinoa, Hirse oder Kartoffeln runden das Ganze ab. Gegessen wird am besten nur 3 Mal am Tag. Wer nun auch etwas Gewicht reduzieren möchte, gönnt sich und seinem Körper einen Entlastungstag pro Woche. An diesen Tagen werden nur gekochtes Gemüse und Kartoffeln gegessen, abgerundet mit hochwertigen Ölen, wie beispielsweise Leinöl oder Hanföl.







All das kommt unserem Immunsystem zugute. Um unser Immunsystem weiterhin zu stärken, brauchen wir jetzt vermehrt Vitamin C, Zink und Magnesium.

Um gut mit Zink versorgt zu sein, essen Sie am besten 1-2x/Woche Hülsenfrüchte, 1x/Woche Huhn, 2x/Woche 1 Ei, etwas Roggenvollkornbrot und Haferflocken zum Frühstück.

Für ausreichend Vitamin C ist gesorgt, wenn Sie die 80/20 Regel einhalten. Gute Magnesiumlieferanten sind magnesiumreiches Mineralwasser, Hirse und Haferflocken, ein Mal pro Woche Fisch, mehrmals pro Woche Kartoffeln (sehr basisch) und eben wiederum täglich viel Gemüse.

## Unsere Vorstellungen steuern viel



Bitte beachten Sie auch, dass großer Stress und viele Ängste das Immunsystem zusätzlich schwächen. Beides können wir nicht immer vermeiden, weiß auch meine Linzer Praxiskollegin und Expertin für Stressprävention, Elfriede Zörner. Doch, so empfiehlt sie, wir können bewusst auf unsere Ressourcen achten und öfter „Stopp“ sagen, anderen gegenüber und auch unsere eigenen Gedanken unterbrechen, wenn wir merken, dass sie zu sehr um Belastendes kreisen. Denn so wie allein die Vorstellung einer Bewegung über unser limbisches System und den motorischen Cortex bereits minimale Bewegungsimpulse bewirkt, den Herzschlag und den Blutdruck erhöht sowie die

Hormonausschüttung anregt, so hat auch eine emotionale Imagination Auswirkungen auf unseren gesamten Organismus. Wenn wir also die Wahl haben, uns durch unsere Vorstellungskraft zu steuern, dann sollen wir dies auch in eine für uns erstrebenswerte Richtung tun.

## Stoffwechselorgan Leber

Nun möchte ich gerne noch ein paar Zeilen zu unserem zentralen Stoffwechselorgan der Leber schreiben. Denn ist die Leber überfordert, so sind es meist auch andere Organe und wiederum die gesamte Immunabwehr. Die Leber ein Stück weit zu entlasten, ist gar nicht schwer. Achten Sie bitte allem voran auf Ihren Alkoholkonsum. Vielleicht ist jetzt gerade die richtige Zeit, diesen ein wenig einzuschränken. Was unsere Leber am liebsten hat, sind Basen (hier tun wir bereits etwas). Die Leber als basophiles Organ liebt aber auch Bitterstoffe und B-Vitamine. Somit können Sie Ihre Leber ganz leicht unterstützen, indem Sie täglich Nüsse essen, auf Vollkornprodukte umsteigen und viel Bitteres (wie Kresse, Rucola, Artischocken, Radicchio und diverse Kräuter) in Ihre Ernährung einbauen. Ich persönlich esse täglich eine Tasse Kresse, z.B. auf meinem Butterbrot, über Salate und Gemüsegerichte oder einfach zusammen mit oberösterreichischen Lein-Erdäpfeln. Sicherlich haben Sie auch schon von stoffwechselanregenden Kuren mit Brennnessel, Löwenzahn und Gänseblümchen gelesen, diese leicht verfügbaren Kräuter reichern jeden Salat mit Mineral- und Bitterstoffen sowie Vitaminen an. Wer zusätzlich etwas tun möchte, kann auch zu Bitterstoffen in Form von Leber-Gallentees greifen oder sich ein gutes Bitter-Elixier (wie Cascara-Tropfen, Schwedenbitter, Bitterstar – Apotheke) suchen.





Neueste Studien belegen den hervorragenden Effekt von Kurkuma auf die Leberregeneration. Sogar bei nicht alkohol-assoziiertes Fettleber konnte hier eine deutliche Verbesserung bei den Studienteilnehmern erzielt werden, sofern über einen ausreichend langen Zeitraum genügend hohe Mengen eingenommen wurden. Kochen Sie also mit Kurkuma. Currys, Gemüseintöpfe, ja sogar das Müsli oder diverse Nachspeisen können damit aufgewertet werden.

### Achtsamkeit und Freude fördern

Zum Schluss möchte ich noch raten, auch in dieser Umstellungsphase nach dem „lock-down“ behutsam mit sich selbst umzugehen. Der Versuch, alles auf einmal umzusetzen, kann zu Stress führen und den wollen wir ja gerade jetzt verhindern. Die Kunst der kleinen Schritte ist gefragt, und die kleinen Veränderungen sollen Freude machen. In einer täglichen kurzen Imagination, bei der Sie die Augen schließen, können Sie sich vorstellen wie Ihr Körper, ja jede Ihrer Zellen, von Tag zu Tag stärker und vitaler wird, weil Sie gerade jetzt kleine Schritte unternehmen, um Ihren Körper zu unterstützen.

#### Autorin:

Mag. Ariane Hitthaller, MSC, SNHS Dip. ist Ernährungswissenschaftlerin, Autorin, Vize-Präsidentin der ÖGL, Salutovisorin®, Experte für Orthomolekularmedizin und Stressmanagement [www.hitthaller.com](http://www.hitthaller.com)

Fotos: © ÖGL / fotalia / ezömer

## Zur Diskussion: Ein Diättrend in modifizierter Form, sinnvoll ja/nein?? Was denken Sie?

### Intervallfasten nach Zufallsprinzip

In den [OÖN v. 01.04.2020](#), spricht **Ulrike Griessl im Interview mit Hormonspezialist Dr. Johannes Huber** über die neue Form des Intervall-Fastens. Durch Askese werden Hormone freigesetzt, die Zellen im Körper reparieren und ihn damit gesund halten. Die größte Wirkung erzielen wir, wenn wir acht Stunden vor Mitternacht nichts mehr essen, denn der Körper setzt zwischen 24 Uhr und zwei Uhr früh Wachstumshormone frei, die diesen Prozess ankurbeln. Ohne Disziplin und Hunger geht es leider nicht, doch durch ein Zufallsprinzip wird ein Spiel- und Spaßfaktor integriert.

Ähnlich wie in der Steinzeit, wo der Mensch auch nicht wusste, was und wann er etwas zu essen erhält, wird hier vorgegangen. Jeden Morgen zieht man eine von 10 Karten, die zeigen, wie man sich an diesem Tag ernährt. Zur Auswahl stehen zwei Karten mit "Essen wie immer", zwei mit "Intervallfasten", also ab 16 Uhr Nahrungskarenz, zweimal "Fastentag" (nur Tee, Wasser, Kaffee), zwei Karten "Fisch oder Hülsenfrüchte sowie Gemüse", eine Suppen-Karte und eine mit "Gemüse und Beeren". Wer 40 Tage nach diesen Vorgaben fastet, ist angeblich garantiert schlanker und gesünder als zuvor. Dank der Abwechslung kann sich der Körper nicht darauf einstellen, wann und wie viel Nahrung er kriegt (verhindert Jojo-Effekt).

Als zusätzliches Plus angepriesen: Reduziert Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Fettleber. Blutdruck und Cholesterinwerte sinken. Außerdem reduziert man damit sein Krebs- und Demenzrisiko.





## Führungskräfte-Coaching wirkt nachhaltig

*Von Gottfried Huemer*

**Anstelle zeitaufwendiger Persönlichkeitstrainings in der Gruppe ziehen es Führungskräfte immer öfter vor, eine individuelle Coachingbegleitung in Anspruch zu nehmen. Gerade jetzt durch die Erfahrungen der Corona-Krise wird auch die Onlineberatung gut angenommen. Wie nachhaltig sich das für viele auswirkt, hat eine ausführliche Klienten-Befragung gezeigt.**

Als Führungskräftecoach habe ich 400 Klienten angeschrieben und um Feedback ersucht. Die Rückmeldung ist, dass über 90 Prozent bei Bedarf wieder ein Coaching in Anspruch nehmen werden. Dies ist auch die Aussage jener 35 Prozent, deren Besuch schon mehr als drei Jahre zurückliegt. Viele berichten, dass sie in erster Linie erfahren haben, selbst für ihr Handeln und ihr Leben Verantwortung zu tragen und nicht andere Personen. In zweiter Linie geben die Befragten an, dass sie – neben mehr Klarheit über ihre Lebensweise – gelernt haben, körperliche Beschwerden als Wächter zu erkennen. Diese helfen, besser auf den eigenen Körper zu achten.

### Kompetenz der Coaches auf mehreren Ebenen gefragt

Viele Probleme kann man mit dem Partner, mit Freunden, Kollegen und der Familie besprechen. Das geht jedoch nicht, wenn die Vertrauenspersonen Eigeninteressen verfolgen, selber Teil des Problems sind oder einfach nicht wissen, was sie in der jeweiligen Situation machen würden. In diesem Fall ist die Suche nach einem professionellen Coach ein sehr hilfreicher Schritt. Coaching ist an und für sich keine geschützte Berufsbezeichnung. Umso wichtiger ist es, deshalb bei der Suche darauf zu achten, auf welche Ausbildung der jeweilige Coach zurückgreifen kann. In Österreich ist dies speziell bei lebensbezogenen Themen die Berufsgruppe der Lebensberater\_innen. Sie sind in Österreich die einzige gewerbliche Berufsgruppe, in dessen Tätigkeitsfeld Coaching (abgesehen von der Unternehmensberatung in deren speziellen Kontext) ausdrücklich angeführt ist. Sie durchlaufen eine fünfsemestrige Ausbildung und müssen vor ihrer Gewerbeberechtigung neben einer hohen Anzahl von Selbsterfahrungsstunden gut 750 Stunden Praktikum im psychosozialen Bereich nachweisen.



### Einzelcoaching gefragter als Gruppentraining

Besonders Führungskräfte wollen nicht wertvolle Zeit in Gruppentrainings versitzen. Da es sich häufig um „heikle“ Themen handelt, beabsichtigen sie diese dort nicht zu besprechen. Viel lieber ist ihnen ein speziell auf ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Einzelcoaching. Auch die Möglichkeit im vertrauten Rahmen an ihren Verhaltensmustern zu arbeiten, ist vielen sehr wichtig. Interessant ist auch, dass 50% der Befragten nur einen bis drei Termine benötigten und mit den Ergebnissen trotzdem sehr zufrieden waren.





## Corona-Krise öffnet neue Beratungsfelder

Aufgrund der Ausgangsbeschränkungen in der aktuellen Krise war es vielen nicht möglich, eine Beratung in gewohnter Form in Anspruch zu nehmen. Deshalb haben sich nun vermehrt neue Möglichkeiten aufgetan. In der Onlineversion per Mail hat der Klient die Möglichkeit in schriftlicher Form seine Anliegen in Ruhe zu formulieren und die Antworten vom Coach jederzeit nachzulesen. Bei der telefonischen Beratung haben Klienten den Vorteil, dass sie keine Anfahrtswege in Kauf nehmen müssen und trotzdem umfassend mit dem Coach ihre Themen reflektieren können. Der Nachteil vom Fehlen der „face to face“ Beratung kann mit Hilfe von Videokommunikation wie Skype, Zoom oder anderen Hilfsmittel ausgeglichen werden.

## Beziehungsgestaltung im Coaching

Gute Coaches sind zwar nicht immer „bequem“, aber zu 100 Prozent für ihre Klienten da. Um ihnen als reife Persönlichkeit zu begegnen, sollten sie selbst einen gewissen Entwicklungsprozess durchlaufen haben. Es ist deshalb ratsam, sich vor der Entscheidung für den Coach seines Vertrauens, die Lebensbiografie dieser Person durchzulesen. Letztlich geht es ja jedem Klienten / jeder Klientin darum, sich neben der Erhöhung der Sachkompetenz, auch menschlich zu entfalten. Auch bei wissenschaftlichen Studien wurde die Beziehung zum Coach als einer der wichtigsten Wirkfaktoren für das Gelingen eines Coachingprozesses identifiziert.

## Was zeichnet einen guten Coachingprozess aus?

Führungskräfte stehen oft unter immensum Druck. Einzelcoaching kann sie dabei unterstützen, eine schwierige Phase besser und sicherer zu bewältigen. Sie gewinnen Überblick und Abstand zum Problem, ohne sich dabei zu verlieren. Der deutsche Bundesverband für Coaching (DBVC) hat sich mit diesem Thema befasst. Sie haben dabei festgestellt, dass Coaches ihre Klienten unterstützen sollen, Unsicherheiten besser zu ertragen. Dies hilft ihnen zu verinnerlichen, dass sie auch dann eine gute Führungskraft sind, wenn sie selbst nicht genau wissen, wo der Weg lang geht. Wichtig ist es dann allerdings, dies mit den Mitarbeiter\_innen offen zu kommunizieren und sie als „Matrosen ins Boot“ zu holen. Gemeinsam mit ihnen und dem Coach gewinnen sie dann Klarheit und Entscheidungssicherheit, um ihre Aufgaben wieder mit voller Kraft gut zu bewältigen und zu neuen Ergebnissen zu gelangen. Lernprozesse werden beschleunigt, das spart eine Menge Zeit und Geld.



## Coaching als wichtiges Instrument für Führungskräfte

Eine im Auftrag des Bundesministeriums veröffentlichte Studie ergab: Alle befragten Führungskräfte erleben Coaching als sehr wichtiges Instrument zur Unterstützung ihrer Aufgaben. Sie wollen eine Begleitung, die ihnen keine klugen und bevormundenden Ratschläge gibt, sondern Unterstützung, selbst richtige und stimmige Lösungen zu finden. Besonders hilfreich ist ihnen, unter Anleitung des Coaches, Themen aus der „Vogelperspektive“ ansehen zu können. Dadurch wird es möglich, neue Bilder und Handlungsmöglichkeiten zu entdecken.



## Fazit:

Die Kunst höchst leistungsfähig zu sein, dabei gesund zu bleiben und seine Führungsqualität zu behalten, ist immer schwerer zu verwirklichen. Grund dafür sind die täglich steigenden Anforderungen in der Arbeitswelt, die extreme Beschleunigung, permanente Überreizung und Druck, sowie das Fehlen von Zeiten des Ausgleichs und der Ruhe. Wenn dann noch familiäre Probleme, Konflikte im Betrieb oder andere außergewöhnliche Belastungen dazu kommen, bleibt keine Zeit mehr für Reflexion und Regeneration. Es fehlt in der Folge die Kraft, neue Ideen und Visionen zu entwickeln oder umzusetzen. In diesem Fall ist es hilfreich, das eigene Handeln mit Unterstützung eines professionellen Coaches zu reflektieren und Wege zu finden, wieder neue Perspektiven zu entwickeln. Dies bringt neue Energie und Vertrauen in das eigene Handeln. Die ausführliche Auswertung dieser Evaluierung finden Interessierte auf der Firmenhomepage [www.instituthuemer.at](http://www.instituthuemer.at).



## Autor:

*Gottfried Huemer ist Diplom-Lebensberater und Vize-Präsident der ÖGL; er hat in Laakirchen/Oberösterreich ein Stresspräventionszentrum und Erwachsenenbildungsinstitut ([www.instituthuemer.at](http://www.instituthuemer.at)) aufgebaut. Neben seiner Tätigkeit als Führungskräftecoach und Lehrtrainer begleitet er seit 20 Jahren Menschen bei Lebensveränderungskrisen und stressbedingten Überlastungssymptomen.*

Fotos: © Institut Huemer

## Impressum

**Kontakt, Redaktion und Verteilerliste:**  
[office@oegl-lebensberater.at](mailto:office@oegl-lebensberater.at)

**Neue Datenschutzrichtlinien:**  
[www.oegl-lebensberater.at/oegl/kontakt.html](http://www.oegl-lebensberater.at/oegl/kontakt.html)

**Unkostenbeitrag von  
EUR 25,-/Jahr + Spenden erbeten an:**  
ÖGL KtoNr. 721-0590.87, BLZ15000  
BIC: OBKLAT2L – IBAN: AT34 1500 0007 2105 9087  
unter „LSB-Zeitung“

**Redaktionsschluss für die nächste  
Ausgabe ist der 25. August 2020!!**

Die in dieser Ausgabe mit (pr) gekennzeichneten Artikel sind kostenpflichtige Einschaltungen.

**Medieninhaber:**  
ÖGL Österr. Gesellschaft für Lebensberatung,  
ist ein gemeinnütziger Verein, in Kooperation mit der BG  
LSB d. WK gegründete Plattform für LSB mit dem Ziel, die  
Dienstleistungen der LSB als Säule der  
Gesundheitsvorsorge hervorzuheben.  
Hafnerstraße 16, 4020 Linz

**Post- und Zustelladresse:**  
ÖGL, c/o Elfriede Zörner, Seeschanze 1/6, 6900 Bregenz  
Für den Inhalt verantwortlich: [zoerner@life-support.at](mailto:zoerner@life-support.at)

**Bitte überweisen Sie uns einen jährlichen Unkostenbeitrag  
von mind. € 25 auf ÖGL-Konto IBAN: AT34 1500 0007 2105 9087**





## Alles was Recht ist...

### Recht als Ressource in der Lebens- und Sozialberatung

Von Dr. Lydia Berka-Böckle

**Skandale einerseits, Stillstand andererseits. So begegnet uns die Politik zumindest seit der Zeit, seit der es mediale Berichterstattung gibt. Moderne Massenmedien sind mittlerweile zur 4. Säule im Rechtsstaat geworden.**

Gerade erst mit der Corona-Krise haben wir alle erlebt, wie rechtsstaatliche Maßnahmen rasch und radikal umgesetzt werden. Den handfesten Schwierigkeiten, die daraus für den Alltag resultierten, begegnete die Bevölkerung mit viel Vertrauensvorschuss und Verantwortungsbewusstsein. Mit der Zeit wurden kritische Stimmen lauter und das Kopfschütteln häufiger. Alles was recht ist...?!

Im Beratungskontext begegnen uns ständig Glaubenssätze der Klient\*innen von „Richtig und Falsch“, abgeleitet aus Moral, Religion, Ethik, Zeitgeist und dem höchstpersönlichen Rechtsgefühl. Oft wird gefragt: *Ist das noch normal?* Die Antwort im Beratungssetting lautet: Normal ist, was gefällt! Als Berater\*innen dürfen wir uns *neutral* verhalten. Wir brauchen Orientierung bei der Frage, was *erlaubt* ist.

Die Standes- und Ausübungsregeln sprechen von der „sorgfältigen“ Lebens- und Sozialberaterin, die „mit bestem Wissen und Gewissen“ handelt. Das bedeutet (u.a.): Wir arbeiten mit den Klient\*innen im geeigneten Setting, bemühen uns um hilfreiche Interventionen, die *Klientin* ist verantwortlich für die *richtige* Lösung. Wir sind Profis der Prozessbegleitung (englisch: *counseling*), aber keine Fachberater\*innen (englisch: *consulting*).

Wir verweisen bei Bedarf auf zieldienliche Informationsangebote (z.B. Rechtsberatung) und andere Dienstleistungen im Gesundheitsbereich, behalten am Weg zur Lösung den „roten Faden“ in der Hand. Eine gesetzlich klar definierte Verschwiegenheitsverpflichtung bietet im Beratungskontext einen sicheren Raum, um darin „Schweres“ abzuladen und damit wieder mehr Verantwortung tragen zu können. Das Berufsrecht gibt uns Halt, wenn wir wissen, wie es richtig anzuwenden ist. Das Recht meint es gut mit uns Berater\*innen... nur Mut!

Siehe auch Literaturimpulse zum Thema allgemein: „Mut zum Recht“ Oliver Scheiber, Falter Verlag

#### Autorin:

*Mag. Dr. Lydia Berka-Böckle ist promovierte Juristin, Diplom-Lebensberaterin, eingetragene Mediatorin, Supervisorin sowie Lehrbeauftragte für Beratung, Mediation und Supervision. Verknüpfung von psychosozialem Know-How mit rechtlichen Rahmenbedingungen und praktischen Erfahrungswerten. [www.trennpunkt.at](http://www.trennpunkt.at) ...Foto: © Bekra-Böckle*





18 (pr)



Institut für  
Christliche Lebensberatung  
& Seelsorge

Verein/Institut für Christliche Lebensberatung und Seelsorge  
Counseling für Lebens- und Sinnfragen (CLS)  
Neuhofner Straße 17, 4502 St. Marien  
Tel.: +43 (0)7227 20 9 72, Fax-DW: 55  
E-Mail: office@cls-austria.at Home: www.cls-austria.at

## *Psychologische Beratung* **TRAUERBEGLEITUNG**

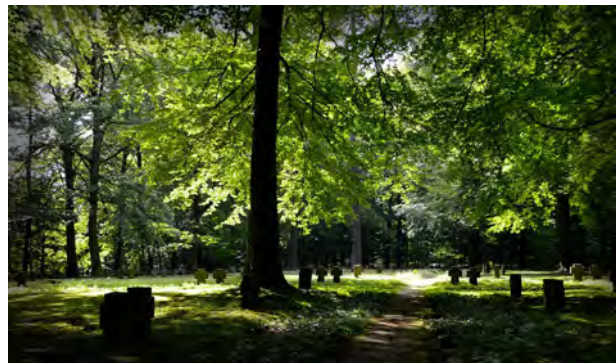
### FORTBILDUNGSLEHRGANG

für Diplom-Lebensberater\_innen  
sowie Absolventinnen und Absolventen  
gleichwertiger Ausbildungen

(Sozialberufe - Spiritual Care, Personen, die im pastoralen Dienst und in der Seelsorge tätig sind)

**Bildungshaus Schoss Puchberg, 4600 Wels**

**24. September 2020 bis 13. Februar 2021** 4 Module zu je 25 Kurseinheiten (à 375 €)



## **PERSÖNLICHKEIT & IDENTITÄT**

### FORTBILDUNGSLEHRGANG

für Persönlichkeitsentwicklung und  
ganzheitliche Lebensgestaltung  
1010 Wien, Haus der Philanthropie

**25. September 2020 bis 25. April 2021**

4 Module zu je 25 Kurseinheiten (à 375 €)

## *Psychologische Beratung* **PAARBERATUNG**

### FORTBILDUNGSLEHRGANG

für Diplom-Lebensberater\_Innen  
sowie Absolventinnen und Absolventen  
gleichwertiger Ausbildungen

**Seminarhaus St. Klara, 4840 Vöcklabruck**

**11. Dezember 2020 bis 24. April 2021**

4 Module zu je 25 Kurseinheiten (à 375 €)





19 (pr)

# Ausbildung zum Positive Psychology Coach

✓ Zertifiziert und international anerkannt nach EN ISO 17024 – Coach  
 ✓ Recommended by European Positive Psychology Academy (EUPPA)

Wir starten im **August 2020**



Dr. Philip Streit  
CIO European Positive  
Psychology Academy  
(EUPPA)



Doris Andreatta, MSc  
Referentin und Prüferin  
für FachtrainerInnen,  
Coach und Operative  
Führungskraft nach EN  
ISO 17024



Robert Schmidt, MAS  
Referent und Prüfer  
für FachtrainerInnen,  
Coach und Operative  
Führungskraft nach EN  
ISO 17024



Dr. Gabriele Sauberer  
MBA, Vice-President  
of the European  
Certification and  
Qualification  
Association (ECQA®)

**3/4 ONLINE**

**1/4 PRÄSENZ**

**Noch Fragen?**

**+43 676 5570601**  
[doris@training-beratung.at](mailto:doris@training-beratung.at)

[www.training-beratung.at](http://www.training-beratung.at)

Kompetenzorientierte Coaching-Ausbildung entsprechend den Standards „Coach“ nach ISO 17024 Personenzertifizierung und empfohlen von der EUPPA (European Positive Psychology Academy)

recommended by



EUROPEAN POSITIVE  
PSYCHOLOGY ACADEMY

Der Lehrgang ist ein gelungener Kompromiss zwischen Online- und Präsenzunterricht. Wir konnten für diese Ausbildung den Pionier der Positiven Psychologie in Österreich und Mastermind von Martin Seligman - Dr. Philip Streit - gewinnen. Eine top Ausbildung mit hochkarätigen Referent\_innen!

Ziel des Lehrgangs ist es, Modelle und Kompetenzen aus der Positiven Psychologie vorzustellen, die Sie in Ihrer Arbeit als Coach wirksam und praxisbezogen umsetzen können. Die Positive Psychologie ist für alle möglichen beruflichen Sparten geeignet, von den psychologischen und pädagogischen Arbeitsfeldern, über die Wirtschafts- und Gesundheitsberufe bis zum Personalmanagement.

Nähere Informationen und Anmeldung unter [doris@training-beratung.at](mailto:doris@training-beratung.at). Gerne schicken wir Ihnen auch weitere Infos zur Ausbildung zu.

Start der Ausbildung ist am 13.08.2020.





20 (pr)

## Spezialisieren Sie sich und werden Sie Experte/in!



### Masterupgrade Psychosoziale Beratung (MSc)

Der zweisemestrige Masterlehrgang in Zusammenarbeit mit der UNI for LIFE in Graz bietet ein qualifiziertes Upgrading in Bezug auf die Ausübung der Psychosozialen Beratung, ist wissenschaftsgeleitet und praxisorientiert konzipiert. Der Unterricht findet ca. einmal monatlich an Wochenenden in Vorchdorf/OÖ statt.  
Abschluss: Master of Science

**Infoabend: Mittwoch, 1. Juli 2020 um 18 Uhr**  
**zwei Semester, Start: 11. September 2020**



### Fortbildungslehrgang Stress- & Burnout Prävention

Lernen Sie fundierte Methoden kennen, um die Ursachen von Stress zu erkennen, Personen bei stressbedingten Situationen professionell zu coachen und Unternehmen gezielt bei stressrelevanten Themen zu begleiten. Nach Absolvierung des Lehrgangs ist die Eintragung in den Expertenpool Stress und Burnout der WKO möglich und dürfen Sie Ihren KlientInnen auch den **Gesundheitshunderter** der SVS anbieten. Bis 1. August Frühbucherbonus nützen!

**4 dreitägige Module, 5. Oktober 2020 bis 10. Februar 2021**



### Fortbildungslehrgang Supervision

SupervisorInnen sind zunehmend gefragter, um mit einem klaren, allparteilichen Blick von außen beim Überprüfen gewohnter Reaktionen in Teams und Organisationen zu helfen. Dadurch können Fragen und Themen des beruflichen Alltags reflektiert, geklärt und zukünftige alternative Handlungsmöglichkeiten erarbeitet werden.  
**Eintrag in den Expertenpool Supervision bei der WKO möglich!**

**vier Module, 8. Oktober 2020 - 14. Februar 2021**



### Fragen sind das Salz in der Beratung

Man wird doch wohl noch Fragen dürfen/müssen ...

Die systemische Fragetechnik setzt Reflexionsprozesse in Bewegung und eröffnet neue Sichtweisen und Perspektiven beim Klienten. Wenn der Berater Fragetechniken geschickt einsetzt, können beim Klienten unglaubliche Potentiale frei gesetzt werden. Durch kreatives Fragen wie beispielsweise: „Worüber schweigen Sie gerade?“ kommen Menschen in Verbindung mit sich selbst, ihren Gefühlen und Bedürfnissen. (8-stündige Fortbildung)

**Donnerstag, 17. Sept. 2020 von 9 - 17 Uhr**



### ANMELDUNG und nähere Informationen:

**Institut Huemer e.U.**

Bildungshaus Villa Rosental  
Lindacherstraße 10, 4663 Laakirchen  
Tel: 07613/45000

Home: [www.instituthuemer.at](http://www.instituthuemer.at) / Mail: [office@instituthuemer.at](mailto:office@instituthuemer.at)







21 (pr)

Gerade jetzt !!!

# Sich frei Singen

## *Der klingende Weg zum authentischen Selbst*

Grundlagen der Atem- und Stimmbefreiung in Theorie und Selbsterfahrung

**Wien, 1. – 4. Oktober 2020**

*Leitung: Dr. Jaan Karl Klasmann*  
*Dipl. LSB, Sänger, Gesangstherapeut*



=> Atem und Stimme als Spiegel in Befundung, Intervention und Verlaufskontrolle

=> Die freie Stimme: Selbstaussdruck als Quelle von Selbstwert, Resilienz und Lebensfreude

=> Die Befreiung von Atem und Stimme: Ein Pfad zu Ganzwerdung und emotionaler Reintegration

### Kursdaten:

**Ort:** Wien (Details bei der Anmeldung)

**Kurszeiten:** Do.: 19:00 - 22:00; Fr. & Sa.: 10:00 – ca. 18:30  
 So.: 10:00 – ca. 16:30

(insgesamt 32 UE, anrechenbar als Fortbildung)

**Seminarbeitrag:** € 370,- (inkl. 20% USt) bzw. 330,- bei verbindlicher Anmeldung bis spätestens 30. August

**Information & Anmeldung:** Dr. Jaan Karl Klasmann,  
 Tel.: +43/676/731-15-19; E-Mail: voiceandwords@chello.at

### Weitere Informationen und Termine:

[www.sich-frei-singen.at](http://www.sich-frei-singen.at)

### Inhalte:

- Das Geschenk des Gesangs, das Innere Baby und die klingende Unschuld des Herzens
- Die Stimme kann nicht lügen: Warum der Zusammenhang zwischen Atem, Stimme und Psyche untrennbar ist
- Atem und Stimme als Spiegel für Unvertrauen und Selbstliebe
- Stimmbefreiung ist Selbstbefreiung: Physiologische und bioenergetische Grundlagen
- Typen der Körperpanzerung (A. Lowen)
- Singstimme/Sprechstimme ~ Fühlen/Denken
- Physiologisches Hören: Über die Stimme Blockaden erkennen; die Visitenkarte „Stimme“ lesen
- Integration von Atem und Stimme in die Arbeitsfelder der TeilnehmerInnen: Werkzeuge, Herangehensweisen, Fallen

Alle Inhalte werden sowohl theoretisch als auch praktisch vermittelt. Jede/r TeilnehmerIn erhält mindestens eine gruppengestützte Einzelarbeit, gefolgt und ergänzt von supervidierten Paararbeiten, Selbstreflexion, offenen Runden, Atemmeditationen und dem, was das Bedürfnis des Augenblicks gebiert.





## Inge Patsch

### **Mich in meinem Leben finden**

Ein Wegweiser mit Impulsen von Viktor E. Frankl  
und Ignatius von Loyola

Es gibt unzählige Modelle, wie man angeblich glücklich wird. Trotzdem fehlt vielen Menschen das, was wir als Zuversicht, Vertrauen und Hoffnung bezeichnen würden, um schwierige Lebenssituationen zu überstehen. Die Sinnlehre von Viktor E. Frankl und die Spiritualität von Ignatius von Loyola bieten eine verlässliche Möglichkeit, das Leben zu bereichern. Sie machen bewusst, dass die ausschließliche Ich-Bezogenheit in eine Sackgasse führt. Da jeder Mensch auf andere angewiesen ist, erfahren wir Orientierung und Ermutigung durch die, die uns umgeben.

Dieses Buch regt nicht nur das eigene Denken an, sondern berührt das Herz und stärkt die seelische Widerstandskraft. Ein Wegweiser zu sich selbst, der Begeisterung und Freundschaft für das Leben weckt.

ISBN: 978-3702237479, Gebundene Ausgabe, 144 Seiten, EUR 17,95  
Tyrolia Verlag, (1. April. 2019)



## Gunther Schmidt

### **Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung**

Der hypnosystemische Ansatz vereinigt Konzepte des systemischen Denkens und der Hypnotherapie nach Milton H. Erickson. Im Zentrum steht die Orientierung auf Kompetenzen, Ressourcen und Lösungen. Der Vorzug gegenüber anderen Verfahren besteht vor allem darin, dass sich Therapie bzw. Beratung flexibler und wirksamer auf den jeweiligen Klienten bzw. das Klientensystem ausrichten lässt. Hypnosystemische Interventionen erlauben umgehende und dabei nachhaltige Veränderungen auch bei Problemen, die als hartnäckig oder chronifiziert gelten. Sie sind damit eine echte Alternative zu zeit- und kostenintensiveren Methoden.

Gunther Schmidt, der Begründer dieser Therapierichtung in Deutschland, stellt in dieser Einführung kompakt, übersichtlich und dabei detailliert die Grundlagen, Besonderheiten und Anwendungsbereiche der hypnosystemischen Therapie und Beratung dar. Nicht zuletzt durch die Beispiele aus der Praxis eröffnet das Buch für den Beratungsalltag, aber auch anderen Berufsgruppen neue, effektivere und ökonomischere Handlungsmöglichkeiten.

ISBN: 978-3896704702, Taschenbuch, 128 Seiten, EUR 14,95  
Carl-Auer Verlag GmbH; Auflage:1 (1. Juni 2018)





**Gerald Hüther, Marcell Heinrich, Mitch Senf**

## **#Education for Future**

**Bildung für ein gelingendes Leben**

Eine gute Bildung ist entscheidend für die Zukunft unserer Kinder und Jugendlichen. Das ist klar. Aber was genau ist gute Bildung, vor allem in einer Zeit der globalen Umbrüche, in der die Definition von Arbeit sich massiv wandelt? Was brauchen unsere Jüngsten von uns, damit sie sich Wissen und Können aneignen und gleichzeitig Orientierung im Leben finden können? Wie lernen sie, wie das Leben und Zusammenleben im 21. Jahrhundert wirklich gelingt?

Unsere Bildungseinrichtungen kriegen das nicht allein hin, verhindern es oft sogar. Dafür braucht es jetzt uns alle, die ganze Zivilgesellschaft. Dieses Buch ist voller nutzbarer Antworten für den Alltag in Familie, Schule und Kindergarten, Nachbarschaft, Kommune und Co. Ein Aufruf zur Emanzipation. Und ein haltgebender Mutmacher für Eltern, Lehrer und alle, denen unsere Kids am Herzen liegen.

ISBN: 978-3442315506, Gebundene Ausgabe, 320 Seiten, EUR 22,-  
Goldmann Verlag; Auflage: Originalausgabe (17. Feber 2020)



**Oliver Schreiber**

## **Mut zum Recht**

**Plädoyer für einen modernen Rechtsstaat**

Oliver Scheiber zeigt auf, was einer modernen Justiz fehlt. Er berichtet aus seiner Erfahrung in Rechtsprechung und Justizpolitik, wo Schwächen bestehen und wie sie sich ausbessern ließen. Der Horizont seines Buchs reicht von Kunst und Literatur bis zu Journalismus und Geschichte und zur Realität des Gerichtssaals.

Ein leidenschaftliches Plädoyer für eine Justiz, die ihren Anspruch nicht aufgeben darf, moderner, das heißt menschengerechter zu werden.

ISBN: 978-3854396604, Taschenbuch, 232 Seiten, EUR 19,90  
Falter Verlag; Auflage:1 (21.November 2019)





Aus dem Blog „Globale Ethik“<sup>1</sup>

## Vertrauen oder Angst kultivieren? Kontrolle oder Kooperation?

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

**Abstract:** Eine Reflexion neuropsychischer motivationaler Einstellungen kann uns helfen, die möglicherweise paradoxen Folgen auch von gut gemeinten ‚rettenden‘ Aktivitäten zu verstehen und vorzubeugen. Aus einer Reflexion zwischenmenschlicher auch politischer Kommunikationsmuster ergeben sich Lösungsansätze zur verantwortlichen Mitgestaltung

einer vertrauensbasierten kooperativen sowie lebensförderlichen Kultur. Nicht das Coronavirus verändert die Welt, sondern die Antworten aller mitgestaltenden Menschen – aller Ver-antwortlichen.

### Angst – vor Corona?

Persönlich habe ich keine Angst vor den Coronaviren – ich bin ja auch erst 71 und fühle mich recht gesund. Aber ich kann verstehen, dass Menschen Angst vor einer Infektion haben – besonders nachdem Bilder von überfüllten Krankenhäusern und massenhaften Leichentransporten über die Medien in alle Haushalte gekommen sind, verknüpft mit gigantischen Zahlen von möglichen Millionen Toten, die sich keiner mehr wirklich vorstellen kann. Die Vergleiche mit großen Kriegen schüren Angst. Ich kann verstehen, dass viele Menschen Angst um ihr Leben oder das ihrer Angehörigen haben. Allerdings haben die meisten älteren Menschen, die ich getroffen habe, gesagt, dass sie keine Angst davor haben – auch nicht vor dem Sterben, wenn es denn sein soll. Das erinnert mich an meinen Vater, der kurz vor seinem Tode mit 92 Jahren mir erzählte, dass er in dem angenehmen Seniorenheim, in dem er fast 20 Jahre lebte, keinen kenne, der nicht sterben wolle. Dort wäre das Coronavirus möglicherweise ein willkommener Gast gewesen, eine natürliche Sterbehilfe. Als er dann nach einer Krebsoperation irgendwann aufhörte, etwas zu trinken, kam die Krankenschwester und wollte ihm eine Infusion anlegen. Auf seinen Widerspruch (er war zum Glück noch ganz klar im Kopf), meinte sie, wenn sie das nicht täte, wäre das „unterlassene Hilfeleistung“. Sie hatte wohl Angst vor einer Anklage wegen unterlassener Hilfeleistung.

So reagieren Menschen mit sehr unterschiedlichen Ängsten, wenn es ums Sterben geht. Bei vielen wird innerlich eine Schuldfrage getriggert. Wer ist der böse Übeltäter? Ich hatte jetzt bei Corona am meisten Angst, als „unsolidarisch“ kritisiert zu werden, wenn ich mal jemandem aus Versehen näher als zwei Meter gekommen bin – gefühlt sowas wie ein potenzieller Attentäter in den Augen mancher Mitmenschen.

Wenn es für Menschen ums Überleben geht, wird ihr neuropsychisches Abwendungs-/Vermeidungssystem<sup>[1]</sup> über den Mandelkern (die Amygdala) angeschaltet – häufig mit einem Gefühl von Angst und/oder Ohnmacht. Wenn Menschen in diesem Abwendungsmodus sind, wird ihre ganze Aufmerksamkeit auf die potenzielle Bedrohung gerichtet. Man will die Gefahr möglichst genau erkennen, um sie zu bannen. Alles muss ganz schnell gehen, wie z.B. bei einem Brand in der Küche, da muss sofort gelöscht werden und man kann nicht erst die Temperatur messen. Das Denken wird zweckmäßig eingeeengt auf die Gefahr und ihre Abwendung und wird von dieser dominiert – es entsteht ein eingeengter Geisteszustand (lat.: Angina mentalis). So waren die Medien einige Wochen lang fast ausschließlich mit Corona befasst und das ganze Volk redete über Corona wie über ein unfassbares mörderisches Schreckgespenst, dass in tödlichen Wellen über uns kommt. Ich musste an Don Quijote und seinen Kampf gegen die Windmühlenflügel denken. Eine kollektive Angina mentalis, angstgetrieben im neuropsychischen Abwendungsmodus.

<sup>1</sup> Aus dem Blog „Globale Ethik“ <https://www.globale-ethik-blog.net/> v. 27.04.2020



25

Mit diesem Abwendungsmodus ist das Stresssystem verknüpft. Das Denken bewegt sich dann in einer Angstblase, die kaum eine andere Sicht zulässt und ebenso wenig eine Reflexion dieses Zustands.

Sie können dazu mal einen psychologischen Selbstversuch machen und der Schlagzeile vieler Zeitungen nach der Ansprache unserer Bundeskanzlerin Frau Merkel vom 21.4. Folge leisten: "Wir dürfen uns keine Sekunde in Sicherheit wiegen, ...". Versuchen Sie einmal, sich nicht „in Sicherheit zu wiegen!“ – zehn Sekunden lang ... dreißig Sekunden lang... Wie fühlen Sie sich? Was denken Sie, wenn Sie sich nicht sicher fühlen dürfen?

### Vertrauen in die Menschen

Unter unserer Angst muss es allerdings noch etwas Grundlegendes geben, damit wir überhaupt handeln können, ja überhaupt Angst verspüren können. Dieses Grundlegende sehe ich im Urvertrauen ins Leben oder auch im Lebenswillen, der damit eng verbunden ist. Wenn da nicht etwas Grundlegenderes als Angst wäre, würde uns die Angst schnell zerfressen und am Leben hindern. Dann hätte es Don Quijote gar nicht auf sein Pferd geschafft, die PolitikerInnen nicht an die Regierung und die WissenschaftlerInnen nicht in ihren Beruf. So dürfen wir uns auch in der Angst und angesichts von Bedrohungen immer wieder auf dieses zugrundeliegende Urvertrauen ins Leben besinnen<sup>[2]</sup>.

In der Not zeigen viele Menschen diese ihre gute Seite, die hilfreich und solidarisch ist. Das gibt uns weitere gute Gründe, in Menschen zu vertrauen.

So haben die Deutschen schon sehr früh bei der Ankündigung der ersten Maßnahmen, dem Großversammlungsverbot am 9.3., begonnen, sich vernünftig und kooperativ zu verhalten, wie am Verlauf der Ansteckungshäufigkeit, berechnet im R-Wert deutlich zu sehen ist. Die R-Kurve<sup>[3]</sup> änderte ihre ansteigende Richtung schon ab dem 10.3. und fällt seit dem 12.3. ab. Dieser Effekt ist noch nicht auf das Nicht-Stattdfinden großer Veranstaltungen zurückzuführen, sondern vielmehr auf die Ankündigung dieser Maßnahme, die den BürgerInnen die Ernsthaftigkeit der Bedrohung deutlich gemacht hat, möglicherweise auch in Kombination mit den Berichten aus Norditalien. Was ich damit sagen will: Die Zahlen zeigen weniger einen Erfolg der Maßnahmen selbst als vielmehr das kooperative oder auch vernünftige Verhalten der überwältigenden Mehrzahl der BürgerInnen, wenn sie entsprechend informiert sind. In diesen Zahlen finden wir einen Beweis für die Vertrauenswürdigkeit der BürgerInnen. Das Vertrauen in die Menschen wäre zu diesem Zeitpunkt also schon kein geschenktes oder gar blindes Vertrauen mehr gewesen, sondern bereits statistisch begründet ein sehendes Vertrauen<sup>[4]</sup>.

Ist Angst neuropsychologisch mit dem motivationalen Abwendungs-/Stresssystem gekoppelt, so ist Vertrauen mit dem motivationalen Annäherungs- und dem Kohärenzsystem<sup>[5]</sup> verknüpft. Diese Systeme sorgen dafür, dass wir uns lustvollen Annäherungszielen bzw. übergeordneten stimmigen Kohärenzzielen zuwenden und annähern.

Urvertrauen nenne ich das, was dem Leben immanent ist, das Vertrauen, mit dem ein Neugeborenes den ersten Atemzug nimmt und die angebotene Milch trinkt. Durch negative Bindungserfahrungen wie auch Traumata in der frühen Kindheit kann dieses Urvertrauen geschmälert werden. Als Potential bleibt es weitgehend erhalten. Urvertrauen wäre somit eine grundlegende kooperative Einstellung des Menschen, die ich neuropsychologisch dem übergeordneten motivationalen Kohärenzsystem zuordne. Wenn wir im Kohärenzmodus sind und so mit unserem Urvertrauen verbunden, können wir *gelassen* sein. Wir können uns mit unserem Urvertrauen verbinden mit dem Satz: *Ich atme also vertraue ich*.

Dann können wir Gefahren kritisch angucken, auch unsere Angst spüren, wir müssen aber nicht gleich agieren, wenn nicht wirklich akute Lebensgefahr ist. In diesem vertrauensvollen Kohärenzmodus können wir *weit* denken und das ganze Leben in Betracht nehmen, nicht nur das Überleben. Wir können schauen, was uns wirklich bedeutsam ist, wie wir gut leben wollen und können – mit



26

unseren nächsten Mitmenschen, in Deutschland, in Europa und in der ganzen Welt. Wenn wir unser Denken soweit – auch global – geöffnet haben, können wir wieder das Problem mit den Coronaviren angucken. In dieser kohärenzbewussten Reflexion können wir unser Abwendungssystem im Zaum halten, abwägen und uns nüchtern relativierend fragen, wie wir gut leben und was wir tun wollen: mit, gegen und ohne Coronaviren.

Mein Vertrauen in die Regierung und die Kooperation mit ihr beruhte unter anderem darauf, dass ich wie selbstverständlich von einer gemeinsamen Intentionalität ausgegangen war: dass die Regierenden die Ausbreitung des Virus stoppen wollen, damit wir und möglichst viele andere Menschen auch danach möglichst gut leben können. Dafür war ich wie viele andere bereit, Opfer zu bringen – auch angesichts der positiven Nebenwirkungen auf die Atmosphäre. Inzwischen sehe ich diese gemeinsame Intentionalität für eine Kooperation so nicht mehr gegeben, da die Regierenden und ihre ausgewählten ExpertInnen die verständlichen kurzfristigen Abwendungsziele zur Langzeitperspektive erklären wollen. Das erfordert ein gänzlich anderes Abwägen.

Wenn ich in eine Kooperation vertraue, gehe ich davon aus, dass der Kooperationspartner auch mir vertraut. Weiter helfen wir uns gegenseitig, wenn einer mal seine Rolle nicht mehr alleine schaffen kann<sup>[6]</sup>. Dazu gehört, dass wir unser Wissen teilen und auch, dass wir gemeinsam die Schritte, Erfahrungen und Erfolge oder auch Misserfolge und Fehler besprechen und reflektieren. Und ggf. gemeinsam korrigieren. Darauf haben ich und, soweit ich es überblicke, die große Mehrheit der BürgerInnen vier Wochen lang gehofft. Wir haben voller Vertrauen in die Regierung und die ExpertInnen ziemlich brav die verordneten Maßnahmen befolgt. Und das, obwohl wir nicht in die Diskussionen um die Maßnahmen und den Ausstieg einbezogen wurden, wie sich das für eine partnerschaftliche Kooperation gehört, nicht einmal wurde die Entscheidungsfindung wirklich transparent gemacht. Das hat bei mir und vielen anderen an dem ursprünglichen Vertrauen genagt. Dann habe ich hinterfragt, ob wir wirklich eine gemeinsame Intentionalität haben.

### **Macht, Opfer und ein Schattenmuster gut gemeinter Rettungsaktivitäten**

Sie haben jetzt von zwei unterschiedlichen neuropsychischen Einstellungen gelesen: zuerst vom Gefahren-Abwendungsmodus, dem Überlebens- und Kriegsmodus, und dann vom freundlich vertrauenden und kooperativen Annäherungs- und Kohärenzmodus. Von einigen Indianerstämmen habe ich gelesen, dass sie zwei Häuptlinge hatten: einen für Friedenszeiten und einen für den Krieg. Offenbar hatten sie gemerkt, dass es zwei sehr unterschiedliche Denk- und Führungsstile braucht.

Wir haben zwar nicht die Regierung ausgewechselt (es sei denn man sieht das RKI und Herrn Drosten jetzt als Regierung), aber ihr Führungsstil hat sich deutlich geändert. Plötzlich wird zum „Krieg gegen Viren“ geblasen. Ich brauche die starken Angstbilder vom Sturm auf die Kliniken und Krematorien, die tödlichen Wellen sowie die entsprechenden Notstandsmaßnahmen hier nicht weiter auszuführen. Die sind hinreichend bekannt. Hier möchte ich die damit verknüpften Interaktions- und Kommunikationsmuster reflektieren.

Die BürgerInnen schließen sich in solchen bedrohlichen Situationen hinter ihrer Regierung zusammen und schenken ihr einen großen Vertrauensvorschuss, wie uns die ganzen Meinungsumfragen nicht nur aus den USA, sondern auch hier zeigen. Wenn man sich allein machtlos / ohnmächtig fühlt, glaubt man, dass der Kampf gegen den bösen Feind nur gemeinsam gewonnen werden kann. So spielen die beiden neuro-motivationalen Systeme im Krieg unter der Leitung des Abwendungssystems um des Überlebenswillens zusammen. Solch ein Kampf kostet wie jeder Krieg Opfer. Von jedem werden Opfer verlangt – für den guten Zweck „Leben retten“ und „Gesundheitssystem vor Kollaps bewahren“. Wer das Opfer nicht bringen will, wird zum Opfer gemacht: Geldstrafe, Gefängnis oder Psychiatrie (wie in Sachsen geplant war). Diese Opfer bzw. alle, die sich als potenzielle Opfer fühlen, fallen über die Regierung ein negatives Urteil und machen ihr Vorwürfe als Übeltäter. Diese fühlt sich dann wieder als Opfer einer Hexenjagd, Schmutzkampagne oder Verschwörungstheorie. Aus diesem Gefühl als Opfer heraus und ausgestattet mit der Staatsmacht verschärft sie ihre Maßnahmen und Drohungen und löscht unerwünschte Meinungen.





27

So entfaltet sich ein Interaktionsmuster von: Opfer retten wollen – Übeltäter bekämpfen und damit wieder neue Opfer produzieren – die dann ihrerseits wieder die ehemaligen Retter als Übeltäter bekämpfen – usw. usw.

Dieses Interaktionsmuster erscheint als das Schattenmuster gut gemeinter Rettungsaktivitäten im angstgetriebenen Stressmodus. Dieses Macht-Opfer-Dreieck<sup>[7]</sup> ist ein Kommunikationsmuster im Abwendungsmodus mit einer hohen Eigendynamik, die immer neue Opfer produziert, weil keiner gerne Opfer sein möchte (freiwillig Opfer bringen, ist etwas anderes)<sup>[8]</sup>. Im Kleinen kennen wir alle dieses Muster in zwischenmenschlichen Beziehungen, und in großen Kollektiven sehen wir es wie zwischen Israel und Palästina und in allen anderen Kriegen – und jetzt auch im „Krieg gegen die Viren“. Zunächst haben die meisten freiwillig Opfer gebracht. Jetzt werden aber zunehmend die zwischenmenschlichen und familiären Beziehungen vieler Menschen sowie die ökonomischen Existenzen von Kleinunternehmer\_innen zu neuen Opfern, auch wenn sie nicht mit dem Virus verbandelt sind. Opfer dieses menschlichen Schattenmusters unreflektierter Kommunikation und Kooperation im Abwendungsmodus.

Es wurde neben dem Abwendungsziel des Sterbens noch ein weiteres genannt: „Ein Kollaps des Gesundheitssystems“ soll vermieden werden. Von einem solchen Ziel und Motivation gesundheitsorientierten Handelns habe ich in über 40-jähriger ärztlicher Tätigkeit noch nie etwas gehört. Das ist Aufgabe der Politiker und mit vorherschauenden Investitionen und Strukturmaßnahmen zu erreichen, aber nicht mit dem Kollaps der Gesamtwirtschaft und des gesellschaftlichen menschlichen Lebens. Dahinter steckt wohl die Angst des zuständigen Gesundheitsministers, dass seine profitorientierte Sparpolitik in Kritik gerät, durch die eine (fürsorgliche) Vorsorge für den Fall des spätestens seit 2013 erwarteten Eintretens einer Pandemie vernachlässigt wurde.

Eine weitere Gefahr der Angstmacherei besteht darin, dass wir, wenn wirklich eine gefährliche Pandemie kommt, der Regierung nicht mehr glauben, weil wir jetzt nach der Vogel- und Schweinegrippe auch noch die Corona-Pandemie eher als Windmühlenflügel des Don Quijote denn als reale überall lauende tödliche Gefahr erlebt haben. Von dem häufig angekündigten Sturm auf die Krankenhäuser und Intensivstationen bleibt hier in Deutschland eine gähnende Leere, die zu einer so nicht gekannten Kurzarbeit führt (Stand 23.4.: 150.000 Krankenhausbetten und gut 20.000 Intensivbetten sind leer). Menschen haben heute Angst, ins Krankenhaus zu gehen. Dann wird unser anfänglich hohes und relativ blindes Vertrauen in die Regierenden umschlagen in ein sehendes: Wir sehen dann die Regierung als einen Don Quijote. Mehrere ExpertInnen, die die Schweinegrippe und andere Epidemien fachlich begleitet hatten, hatten deshalb jetzt schon große Schwierigkeiten, den Horrorszenarien von VirologInnen und Regierung zu glauben, wie z.B. W. Wodarg.

Um die fatalen Dynamiken dieses Kommunikationsmusters und ihre möglichen grausamen Folgen (zerbrochene Existenzen, mehr Armut und möglicherweise Millionen Hungerstote als Folge der Verschärfung der Finanzkrise) zu erkennen und dafür Verantwortung zu übernehmen, muss man aus der Angstblase der Angina mentalis aussteigen. Dann erst kann man die unterschiedlichen Gefahren angemessen reflektieren, sich auf das Urvertrauen ins Leben besinnen und weitsichtig vorbeugend handeln. Dann können wir eine umfassende Perspektive erreichen, die die Bedrohung in einem ganz anderen Licht erscheinen lässt, und auch unsere menschlichen Fähigkeiten, das Leben (einschließlich der Gefahren) gut mitzugestalten, in Betracht zieht.

Hier im Zusammenhang der Corona-Krise möchte ich daran erinnern, dass die positiven Entwicklungen in Bezug auf schwere Infektionskrankheiten wie der Tuberkulose nicht wesentlich durch die Medikamente und Impfungen zustande kamen, sondern schon vorher durch Veränderungen im sozialen Milieu, wie sauberes Trinkwasser, Müllentsorgung, hinreichend gute Nahrung und mehr Wohnraum<sup>[9]</sup>. Ähnliches erkennen wir, wenn wir die Coronavirus-Verbreitung und die Todesfälle heute anschauen – so z.B. in New York die der Afroamerikaner.

Ein gutes Leben unter guten Bedingungen gibt wohl den besten Schutz, die größtmögliche Sicherheit für ein gesundes langes Leben. Ein gutes Leben ist nicht so sehr das Ergebnis von Kontrolle aus Angst heraus, sondern vielmehr von Eigeninitiative, Kooperation und Unterstützung.



## Verantwortung und Kultur

Eingangs habe ich die Geschichte von der helfenden Pflegekraft im Seniorenheim meines Vaters erzählt, weil sie auch manche Angst von PolitikerInnen besser verständlich macht. Ihnen geht es oft nicht wirklich um die Sterbenden an der Corona-Grippe, sondern darum, Vorwürfe an ihrem (Nicht-)Handeln zu vermeiden. Wenn es wirklich um das Leben und die Gesundheit gefährdeter Menschen gehen würde, hätten sie schon vorher Maßnahmen ergriffen, damit Menschen in ärmeren Gebieten sowohl in Deutschlands Städten als auch in anderen Ländern nicht im Durchschnitt 10 Jahre früher sterben als in wohlhabenderen. Und damit nicht jedes Jahr etwa 74.000 Menschen an Alkoholkonsum unnötigerweise sterben. Und und und... Vielleicht hätten sie das Gesundheitssystem und uns auch auf die schon lange angekündigte und durchgespielte Pandemie<sup>[10]</sup> früher vorbereitet – dann hätten wir jetzt möglicherweise uns ganz einfach ohne Shutdown angemessen verhalten können.

Wenn wir mit diesem neuropsychologischen Wissen und dieser reflektierten Erfahrung der Eigendynamik des Macht-Opfer-Dreiecks Verantwortung auch für andere übernehmen wollen, wie für PatientInnen oder die BürgerInnen eines ganzen Landes, bleiben wir im Kohärenzmodus der Gelassenheit und schauen mit grundsätzlichem und sehendem Vertrauen auf die Lebensziele, -werte und -inhalte, denen die Menschen sich annähern wollen. Und auch auf Bedrohungen, die sie abwenden wollen. Und dann besonders auf die unterschiedlichen Fähigkeiten und andere Ressourcen, die wir für beides haben und brauchen.

Wir – jeder für sich und viele gemeinsam – gehen dann Fragen nach wie: Was braucht die Menschheit, uns selbst eingeschlossen, zum guten Leben? Kurzfristig – mittelfristig und langfristig? Was wünschen Sie sich für Ihr gutes Leben? Und das Ihrer Kinder und Enkel? Und was wollen und können Sie in Ihrem persönlichen Umfeld und in Deutschland dazu beitragen?

Wir haben grundsätzliches Vertrauen in die gesunde autonome Selbstregulation sowie die aufbauende gegenseitig förderliche Kooperation der Mitmenschen. Kontrolle ist nur erforderlich, wenn etwas schief läuft und kann dann durch die Kooperationspartner\_innen geleistet werden. Das Ziel ist die weitestgehende Selbstverantwortung in Selbstmächtigkeit der Menschen. Von den verantwortlich Regierenden braucht es dazu eine Ermächtigung im Sinne von Empowerment und keine Entmächtigung durch Gesetze, Verbote und Kontrollen. Zum Glück gibt es dafür schon gute Praxisbeispiele wie Schweden in der Corona-Krise und andere in anderen gefährlichen Situationen<sup>[11]</sup>.

### Fazit

Die hier angeführten neuropsychologischen Erkenntnisse und der Blick auf Interaktionsmuster können uns helfen, unsere Motivationen und Entscheidungsprozesse zu reflektieren und zu verstehen und bewusster mitzugestalten, insbesondere durch angemessene und das Denken öffnende Fragen und vertrauensvoll kooperative auch öffentliche Kommunikationsprozesse. Durch diese Reflexion können wir negativen Folgen unserer gut gemeinten ‚rettenden‘ Aktivitäten im Abwendungsmodus vorbeugen – wirklich ver-antwortlich und zum Wohl aller Menschen kooperieren<sup>[12]</sup>.

Wer nicht in dieser Weise psychologisch reflektieren will oder kann und trotzdem im gesundheitlichen Tätigkeitsfeld aktiv werden möchte, kann einfach die ethischen Prinzipien ärztlichen Handelns befolgen, wie sie im Oktober 2017 vom Weltärztebund in Genf verabschiedet wurden<sup>[13]</sup>:

An erster Stelle steht das Wohlbefinden der Menschen, dann kommen die Autonomie und die Würde des Menschen und an dritter Stelle steht der „höchste Respekt vor menschlichem Leben“. Ein solcher Respekt beinhaltet noch weit mehr oder auch etwas gänzlich anderes, als nur mit allen Mitteln Menschen am physischen Leben zu erhalten.

Diese Deklaration endet mit dem Gelöbnis: „Ich werde, selbst unter Bedrohung, mein medizinisches Wissen nicht zur Verletzung von Menschenrechten und bürgerlichen Freiheiten anwenden.“



- [1] Im deutschsprachigen Raum wird dies neuro-motivationale System meist Vermeidungssystem genannt. Weil es aber nicht nur für das Vermeiden, also Fliehen einer Gefahr verantwortlich ist, sondern auch für das Bekämpfen, das aktive Abwenden, nenne ich „Abwendungssystem“: man kann sich von der Gefahr oder diese abwenden. Vgl. Grawe K (2004): Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe. Petzold TD (2015): Für eine gute Arzt-Patient-Kooperation ist die gemeinsame Intentionalität entscheidend. ZFA Z.Allg.Med.10: 6-10 (2015); Petzold TD (2013): Gesundheit ist ansteckend – Praxisbuch Salutogenese. München: Irisiana.
- [2] Petzold TD (Hrsg.)(2012): Vertrauensbuch – zur Salutogenese. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung
- [3] RKI: Epidemiologisches Bulletin 17 | 2020 Online vorab: 15. April 2020
- [4] Martin Buber: „Nicht ‚blindes‘, sondern sehendes, einsetzendes; nicht ‚ergebenes‘, vielmehr kühnes, ringendes Vertrauen scheint mir das höchste Gut zu sein...“
- [5] s.a. [https://www.gesunde-entwicklung.de/tl\\_files/user\\_upload/docs/Petzold-Kohaerenzsystem.pdf](https://www.gesunde-entwicklung.de/tl_files/user_upload/docs/Petzold-Kohaerenzsystem.pdf)
- [6] S. Tomasello M (2010), Warum wir kooperieren. Berlin: suhrkamp verlag
- [7] Petzold TD (2017) Arzt-Patienten-Kooperation aus Sicht der Salutogenese – Fokus auf die Genesung - nicht auf die Erkrankung! In: Der Allgemeinarzt 11/2017 S.64-68. [https://www.gesunde-entwicklung.de/tl\\_files/user\\_upload/docs/Petzold-Macht-Opfer-Dreieck.pdf](https://www.gesunde-entwicklung.de/tl_files/user_upload/docs/Petzold-Macht-Opfer-Dreieck.pdf) (Manuskript 2020)
- [8] Dieses Kommunikationsmuster ermöglicht ein psychologisches Verstehen auch paradoxer Phänomene, die im Zusammenhang mit Macht zu Bösem führen, wie R. Bregman sie beschreibt: „Im Grunde gut...“ (2020). In seinem Kern wurde es schon 1968 von dem Transaktionsanalytiker S. Karpman als Dramadreieck beschrieben.
- [9] Keil U (2011): The invention of the swine-flu pandemic. Eur J Epidemiol (2011) 26:187–190 DOI 10.1007/s10654-011-9573-6
- [10] s. Gutachten von 2013: <https://dipbt.bundestag.de/dip21/btd/17/120/1712051.pdf>
- [11] R. Bregman beschreibt dazu viele Beispiele, wie z.B. die Behandlung von Kriminellen in Gefängnissen in Norwegen im Unterschied zu den USA u.v.a. In: Im Grunde gut... Rowohlt 2020.
- [12] S.a. [www.globale-ethik-blog.net](http://www.globale-ethik-blog.net)
- [13] [https://www.bundesaerztekammer.de/fileadmin/user\\_upload/downloads/pdf-Ordner/International/Deklaration\\_von\\_Genf\\_DE\\_2017.pdf](https://www.bundesaerztekammer.de/fileadmin/user_upload/downloads/pdf-Ordner/International/Deklaration_von_Genf_DE_2017.pdf)

## 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](http://www.salutogenese-zentrum.de)



Foto: © Verlag [www.gesunde-entwicklung.de](http://www.gesunde-entwicklung.de)