



info@lebensberater.at

PSYCHE

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

Nr. 74 / Dez. 2020



© ezörner

ÖGL: Neue Arbeitsfelder für LSB.....Seite 04
Rotraud Perner: Krisenkompetenz.....Seite 08
Bruno Buchberger: 200% leben?.....Seite 11
Werte im interkulturellen Miteinander.....Seite 16



ImpulsPro





Vorwort: 2020 – Das Jahr der Veränderungen	03
Verstärkter ÖGL-Vorstand zum bewährten Team	04
Lust auf ein neues LSB-Arbeitsfeld	07
Rotraud Perner: Krisenkompetenz	08
Bruno Buchberger: 200 % Leben im Wechselspiel Dynamik-Stille	11
Nachlese: Glaube & Religion im interkulturellen Miteinander	16
Irmtraud Kühnel: Einheit des Lebens (Gebet)	22
Michael Deppeler: Meine Resonanz – Wie gelingt ein interkul. Miteinander?	23
Heidi Reber: Immunsystem stärken – nicht nur in Coronazeiten	28
WB: GLE – Existential Business Coaching (W)	31
WB: ABG-Seminare – Trauerbegleitung / Supervision (OÖ)	33
WB: Villa Rosental – Expertenlehrgänge / MasterUpgrade (OÖ)	35
WB: SteiGLS – Supervision / Paarberatung (ST)	36
WB: M. Neubauer – Zw. Burnout, Boreout, ... (S)	40
WB: A. Kail – LSB Beratungstools (S)	41
Literaturimpuls: B.Buchberger – Mathematik- Management- Meditation	42
Literaturimpuls: M. Hosang – Die Kunst des wirklichen Lebens	43
Literaturimpuls: Der Mensch – I have a dream	43
Literaturimpuls: R. Perner – Krisenkompetenz	44
Literaturimpuls: R. Perner – Überleben in interessanten Zeiten	44
Literaturimpuls: A. Schnider – Macht der Spiritualität	45
Literaturimpuls: I.Patsch – Vertrau auf dein Gefühl und lebe mutig	45
Literaturimpuls: G.Resch – Vom Verlust der Liebe	46
Impressum und Redaktionsschluss	46
Netzwerkimpuls: Frohe Festtage	47



2020 – Das Jahr der Veränderungen & neuen Erfahrungen

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Dieses Jahr hat uns – wie ich glaube – allen Einiges abverlangt. Das hohe Maß an Flexibilität, das Filtern der Informationsflut von zum Teil stark divergierenden Meinungen, das genaue Hinhören auf die eigene Intuition, erstaunliche ko-kreative Lösungen und immer wieder die beruhigende Gewissheit, dass Freundschaftsbande halten und Gemeinschaft trägt, das sind für mich die kräftigen Marker in diesem Jahr.

Sehr bewusst geworden ist mir wieder, welch schönen Beruf wir haben und wie hilfreich unser Tun für das soziale Gefüge ist. Außerdem war ich heuer besonders froh, dass die Überlegungen damals um die Jahrtausendwende, eine eigene Standesvertretung wie die freien Berufe zu gründen, nicht realisiert wurden. Die Zugehörigkeit zur Wirtschaftskammer war heuer viel Wert: Es wurden unsere Interessen bei den Förder- und Arbeitsregelungen berücksichtigt und wir hatten rasche und klare Informationen.

Ein herzliches Danke an alle ehrenamtlichen Funktionäre sowie den Kammerangestellten, die sich für uns eingesetzt haben! Ein tolles Beispiel dafür ist die Regelung, dass wir ab dem zweiten Lock-down weiterarbeiten können. In den verschiedenen **Bundesländern laufen gerade neue Aktionen** an, die die Bevölkerung auf unsere Dienstleistung hinweisen – lassen Sie sich überraschen! Es gibt sehr viel zu tun für uns; ein **neues Aufgabenfeld** erwächst aus der **Werte-Diskussion der ÖGL**, erste Infos finden Sie auf den Folgeseiten. Das Experten-Gespräch, in der Nachlese von **Dr. Michael Deppeler** und mir, gewann nicht nur das Interesse des OÖ Landeshauptmannes, sondern wurde auch vom Dachverband für Salutogenese veröffentlicht. Damit wir für die neuen Aufgaben gut aufgestellt sind, wurde der **ÖGL-Vorstand attraktiv erweitert**, schauen Sie sich das neue Team bitte gut an.

Zwei besondere Gastbeiträge finden Sie in dieser Ausgabe: Der bemerkenswerte Artikel über **Krisenkompetenz** von unserer Grande-Dame der LSB, **Dr.ⁱⁿ Rotraud Perner** und über das wichtige Wechselspiel von größter Dynamik und größter Stille schreibt für uns der **international renommierte Mathematiker und Manager Dr. Bruno Buchberger**. Langjährige Berufsgruppenmitglieder erinnern sich sicher noch an sein spannendes Intensivseminar vor 17 Jahren.

Ernährungswissenschaftlerin Mag. Heidi Reber hilft uns, unser Immunsystem zu stärken. In den **Weiterbildungs-Impulsen** finden Sie neben den bewährten Angeboten über Achtsamkeit, Business-Coaching, Prävention, Paarberatung, Supervision, Trauerarbeit, Methodik, MasterUpgrade u.w. zwei Salzburger Kolleginnen; sehr lebendig präsentiert sich Martina Neubauer und Angelika Kail lädt zur Methodenerweiterung. Der LSB-Marktplatz „WAS-WANN-WO“ unter www.oegl-lebensberater.at/markt.pdf wird in Kürze aktualisiert. Die Literatur-Empfehlungen und Feiertags-Tipps runden dieses umfangreiche Journal ab.

Im Namen des ganzen Vorstandes

Viel Leselust, ein ruhigeres, doch frohes Weihnachtsfest sowie ein freudvolles, gesundes 2021!

Elfriede Zörner

Präsidentin der ÖGL

Foto: © ezörner





ÖGL startet ins 21. Jahr mit verstärktem Vorstand und einem neuen Arbeitsfeld für Diplom-Lebensberater*innen

Das bereits erfahrene ÖGL-Vorstandsteam mit Elfriede Zörner, Gottfried Huemer, Ariane Hitthaller (das Teamfoto rechts aus 2016 wird, sobald die Corona-Regelungen wieder so viel Nähe zulassen, erneuert 😊) wurde für die neue Periode bis Ende 2024 mit 100% bestätigt. Um in diesen von Veränderungen geprägten Zeiten in weiteren Arbeitsfeldern gut die Interessen der Fachgruppe unterstützen zu können, wurde das Vorstandsteam dynamisch erweitert.



Vorstand:

Präsidentin u. Finanzreferentin:

Elfriede Zörner, Diplom-Lebensberaterin

Vizepräsident u. PR-Referent:

Gottfried Huemer, MSc, Diplom-Lebensberater

Vizepräsidentin u. Schriftführerin:

Mag. Ariane Hitthaller MSc, Ernährungswissenschaftlerin

Erweiterter Vorstand:

Stv. Finanzreferentin

Silvia Wieser, MSc, Diplom-Lebensberaterin

Stv. PR-Referent

Roland Freimüller, Diplom-Lebensberater

Stv. Schriftführerin

Mag.^a Doris Pargfrieder, Diplom-Lebensberaterin

Repräsentantin f. BGF

Doris Andreatta, MSc, Diplom-Lebensberaterin

Repräsentant f. LSB-Ausbildungen

Florian Huemer, BSc (WU)

Sprecherin d. Rechnungsprüferinnen

Michaela Grafenberger, Diplom-Lebensberaterin



Silvia Wieser MSc DLB

...Frühaufsteherin, glücklicher Familienmensch, leidenschaftliche Hundebesitzerin, Liebhaberin des Traunsees und des Oldtimer-Vespa-Fahrens sowie Wissensaufsauerin zum Thema Stress und dessen Bewältigung...

Begleitet als Salutovisiorin® und Diplom-Lebensberaterin neben ihrer Praxistätigkeit eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und deren Angehörige in Wels. Zusätzlich ist sie auch in der Erwachsenenbildung tätig.

Denken und Handeln unter dem Gesichtspunkt der Salutogenese erlebt sie in allen diesen Bereichen besonders hilfreich und handhabbar.

Roland Freimüller, DLB

...mit großer Leidenschaft Mensch, Wissenschaftler, psychologischer Berater (DLB), Salutovisior® und zweifacher Papa (in umgekehrter Reihenfolge).

Sein Wunsch war schon immer, für und vor allem mit Menschen zu arbeiten. Will seit der Kindheit stets wissen, wie und warum etwas funktioniert und was sich dahinter „verbirgt“. Hinterfragt von Grund auf neugierig und wissensdurstig Gefühle und Psyche als spannendes und erfüllendes Arbeitsfeld.

Studiert derzeit berufsbegleitend an der Universität Graz im Masterlehrgang „Psychosoziale Beratung“ und erforscht den Einfluss des gastrointestinalen Mikrobioms auf den Menschen (und umgekehrt). Diese Erkenntnisse prägen und erweitern sein Leben und seine Arbeit.





05



Mag.ª Doris Pargfrieder, DLB

... begeisterte Salutorvisorin®, leidenschaftliche Köchin, experimentierfreudige Gärtnerin, bewegungsfreudige Naturliebhaberin, fröhliches Energiebündel und liebende Mama von zwei süßen Mädels.

Nach dem BWL-Studium erst mehrere Jahre in Wien im Marketing für einen multinationalen Konzern, dann im Online-Marketing für Unis tätig. Auf der Suche nach mehr Freude und Zufriedenheit absolvierte sie Ausbildungen für Körperarbeit, Lebensberatung, Mentaltraining, Ernährungsberatung und Salutorvision®. Voll begeistert von diesem ganzheitlichen Konzept der Gesunderhaltung für ein zufriedenes, selbstbestimmtes Leben initiierte sie heuer eine FreshUp Tagung für Salutorvisor/innen®.

Doris Andreatta, MSC DLB

... sehr kreative, humorvolle, gut vernetzte Psychologische Beraterin, systemischer Coach, eingetragene Mediatorin, Supervisorin, Unternehmensberaterin, Pädagogin, Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin (EÖDL), Trainerin in der Erwachsenenbildung und Lehrsupervisorin.

Blickt auf zahlreiche Ausbildungen wie NLP Master Practitioner, Konfliktberatung, Gestaltpädagogik, Positiver Psychologie und einen reichen Erfahrungsschatz auf Grund ihrer langjährigen Selbstständigkeit zurück. Ihr Arbeitsschwerpunkt liegt in der BGF und orientiert sich nach den Konzepten der Salutogenese, der Positiven Psychologie und der agilen Organisationsentwicklung.



Florian Huemer, BSc (WU)

... jung, dynamisch und lösungsorientiert. Nach dem Bachelorstudium an der WU Wien, absolviert er derzeit den Master in Sozialmanagement an der Uni Linz und liebäugelt bereits mit der Ausbildung zum Diplom-Lebensberater.

Leitet seit 1,5 Jahren das Bildungshaus Villa Rosental - Fachwerk für Stressprävention, Familien- und Erwachsenenbildung.

Als Koordinator mit der Uni Graz für die LSB-Master-Lehrgänge und als Geschäftsführer zahlreicher LSB-Aus- und Weiterbildungen repräsentiert er in der ÖGL die Anliegen der Ausbildungsinstitutionen.

Michaela Grafenberger, DLB

... Initiatorin und Koordinatorin toller prozessorientierter Projekte für und mit Menschen mit Beeinträchtigungen wie „Austrian Music Emotion Award“, das erste ÖGL-Benefiz-Konzert, „Wunderbar – Schritte in eine neue Welt“, Musikschule & Lebenstheater, u.a.

Diplom-Lebensberaterin, Aufstellungsleiterin, Erzieherin, Kindergartenpädagogin, sowie zahlreiche Weiterbildungen.

Ein herzliches Danke für die Funktion als Rechnungsprüferin und deren Sprecherin!!





06 20-Jahre-Jubiläum mit dem Start des Projekts „Glaube & Religion im interkulturellen Miteinander“

In der ÖGL – Österr. Ges. für Lebensberatung legen wir Wert auf den Aspekt der Salutogenese, daher sind uns Gesundheit und Prävention für die Bevölkerung ein großes Anliegen. Spiritualität und Gemeinschaftsleben gehören für die Gesunderhaltung der Menschen und einer Gesellschaft ganz wesentlich dazu, deshalb wollen wir in unseren zunehmend interkulturellen und aktuell durch die Pandemie herausfordernden Gegebenheiten zu einem gelingenden Miteinander anregen und stellen unser 20-Jahre-Jubiläum unter das Projektmotto „Glaube & Religion im interkulturellen Miteinander“.

Unsere Festveranstaltung unter **Patronanz von OÖ-Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer** wird auf Grund der aktuellen Corona-Sicherheitsmaßnahmen in mehreren Schritten durchgeführt. Den Auftakt bildete das **Podiumsgespräch** von namhaften Wissenschaftler*innen und Repräsentanten, das am 23.10.2020 teils über Zoom, teils vor Ort abgehalten und aufgezeichnet¹ wurde (Auflistung in alph. Reihe):

- **Dr.med. Michael Deppeler**
Leiter der Gemeinschaftspraxis Salutomed, Initiator „dialog-gesundheit“, Präsident „xunds grauholz“ – Neue Wege in der Gesundheitsförderung und Prävention, Bern/Zollikofen
- **Dr.ⁱⁿ Christine Haiden**
Chefredakteurin „Welt der Frau“ und Präsidentin des OÖ Presseclubs, Autorin
- **Prof. Dr. Maik Hosang**
Professor für Kulturphilosophie u. Transformationsforschung, Hochschule Zittau/Görlitz und Leiter des Instituts für Kultur- und Sozialökologie im Reallabor Gut Pommritz, D
- **Prof. Dr. Mouhanad Khorchide**
Österr. Soziologe und Islamwissenschaftler, Leiter des Zentrums für Islamische Theologie an der Westfälischen Wilhelms-Universität in Münster, D
- **Inge Patsch**
Logotherapeutin nach der Sinnlehre v. Viktor E. Frankl, Autorin, Axams/Tirol
- **Univ.-Prof. Dr. Andreas Schnider**
Theologe, Diplom-Lebensberater, Bildungsberater der Ministerien für Wissenschaft und Forschung und des Ministeriums für Unterricht, Kunst und Kultur, Graz/Wien
- **Univ.-Prof. Mag. Dr. Zekirija Sejdini**
Universitätsprofessor für Islamische Religionspädagogik an der Universität Innsbruck, Leiter des ersten Instituts für Islamische Theologie und Religionspädagogik in Österreich
- **Dr. Maximilian Strasser**
Theologe und Pädagoge, Dompfarrer Mariendom Linz, der größten Kirche Österreichs
- Sowie Beiträge v. **Dr.ⁱⁿ Rotraud A. Perner, MTh (evang.)** und **Oberrabbiner Jaron Engelmayer**
Moderation: Diplom-Lebensberaterin Elfriede Zörner

¹ <https://www.oegl-lebensberater.at/oeglpodium20201023.mp4>



07

Gerade die letzten Monate zeigen uns in den Beratungsanfragen, dass sich die Menschen in vielen Bereichen stark verunsichert fühlen und dies zu Erschöpfungszuständen führt. Deshalb erscheint es uns besonders wichtig, das Urvertrauen zu stärken, den Zusammenhalt in der Gemeinschaft zu unterstützen und miteinander – neben all den kulturellen und individuellen Unterschieden – **die verbindenden Werte** bewusst zu machen.

Die schrecklichen Ereignisse am Allerseelentag in Wien – 10 Tage nach unserem Podiumsgespräch – haben gezeigt wie brisant unser Anliegen ist.

Neues Arbeitsfeld für Diplom-Lebensberater*innen

In der Folge werden **basierend auf dieses Podiumsgespräch bis Mitte 2021 Kleingruppen** aus kommunalen Gemeinschaften, Vereinen, Unternehmen, Interessensvertretungen, Schulen und anderen Bildungsinstitutionen eingeladen, sich unter **Anleitung von Diplom-Lebensberater*innen** mit dem Thema „Interkulturelles Miteinander: Welche Werte sind uns gemeinsam wichtig?“ über Zoom oder an Arbeitstischen **im Sinne eines World-Cafés** zu befassen. Die Ergebnisse dieser Kleingruppen werden gesammelt und veröffentlicht.

Mitte Jänner (durch den neuerlichen Lock-down kann es auch Februar werden) ist bereits in einigen Bundesländern ein **Weiterbildungs-Webinar in Kooperation mit der Fachgruppe** geplant, in dem das Konzept und die Vorgehensweise vorgestellt werden. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit für Fragen und Diskussion.

Im nächsten Schritt werden **regionale ArGes** gebildet, in denen geklärt wird, wer aus dem Kollegenkreis in dieser Region mitmacht, welche Zielgruppen (Gemeinden, Vereine, Schulen, Firmen,...) zuerst gewählt werden, welche Medien als Kooperationspartner gewonnen werden können,...

Sobald dies vorbereitet ist, erfolgt die Kontaktaufnahme mit den Ansprechpersonen in den Zielgruppen (Bürgermeister*in, Vereinsobfrau/mann, Schuldirektor*in,...) und in der Folge die Einladung an die Zielgruppen – je nach dem was gerade erlaubt ist: als Präsenz / Online-Veranstaltung im Sinne von World-Cafés.

Die Ergebnisse jeder Veranstaltung werden gesammelt und dienen für die Planung nächster Schritte, für die Präsentation in den Medien und zur Dokumentation.

Die Honorare der Lebensberaterinnen werden über die Zielgruppen finanziert.

Die beiden Podiums-Gäste, **Inge Patsch** und **Dr. Andreas Schnider** haben sich dankenswerter Weise bereit erklärt, für das Projekt bei Bedarf als **Fachbeiräte** zur Verfügung zu stehen.

Bei Interesse für dieses ko-kreative Arbeitsfeld ist bereits jetzt eine Voranmeldung an office@oegl-lebensberater.at möglich.



Fotos: © ÖGL / Wieser / Neumüller/Pargfrieder / Andreatta / Huemer / Grafenberger / ezörner



Krisenkompetenz

Von Dr.ⁱⁿ RoTraud A. Perner, MTh



Als ich gleich nach Verkündung der ersten Maßnahmen zur Eindämmung der Covid-19-Infektionen Ende März 2020 in meinem „Hausverlag“ edition roesner mein Buch „(Über)Leben in ‚interessanten Zeiten‘- Leibseelische Balance unter Krisenbedingungen“ – vorerst als e-book bei Amazon – herausbrachte, war ich über die unbedachte Wahl des Wortes „Krise“ mancher Medien irritiert: Schon klar, Medien wollen Aufmerksamkeit heischen, schneller und attraktiver sein als die Konkurrenz – und JournalistInnen lernen auch ausdrücklich, möglichst emotional wirksam zu

formulieren. Da plage ich mich oft, wenn ich an der Katholischen Medienakademie zu „Wie schreiben über Gewalt?“ unterrichte, den KollegInnen aufzuzeigen, dass sie damit vor allem die Phantasietätigkeit der Leserschaft anregen, aber kaum einen Beitrag zur Gewaltprävention leisten.

In emotionaler Erregung schrumpft das Vernunftdenken. Aber genau dieses braucht man, wenn man Problemlösungen erarbeiten sollte.

Glaubt man, allein mit dem „Verstand“ Probleme lösen zu können, irrt man – auch wenn das vielfach noch immer als *der* schulische Zugang zu Bildung – daher auch Persönlichkeitsbildung – interpretiert wird. (Wagemutige ganzheitlich denkende Lehrkräfte bekommen leider noch immer nicht die Anerkennung, die sie verdienen, wenn sie versuchen auch leibliche, das bedeutet mehr als nur körperliche, insbesondere emotionale, künstlerische oder sogar intuitive Kompetenzen aufzubauen.)

Alle, die mit NLP vertraut sind, werden gleich erkennen, dass der angebliche chinesische Fluch „Mögest du in interessanten Zeiten leben!“ sowohl als listige Täuschung als auch als Reframing verstanden werden kann. Interessant bedeutet aber auch, dass etwas besondere Aufmerksamkeit erfordert – wenn dieser Bedarf nicht verleugnet wird. So wurde von Amazon verlangt, dass die Worte „Corona“, „Covid-19“ oder „Pandemie“ in meinem e-book nicht vorkommen dürften; als vom Ursprungsberuf Juristin vermutete ich, dass starre Richtlinien insgeheime Angst vor juristischen Negativfolgen klein halten sollten. Als sich der Verlag auf Grund der großen Nachfrage im September zu einer Printausgabe entschied, wurde aber mein Originaltext wiederhergestellt.

Was in der Psychoanalyse eigentlich selbstverständlich sein sollte (aber leider nicht immer verwirklicht wird), ist die Beachtung des sogenannten „Parallelprozesses“: Das, woran man thematisch arbeitet, findet gleichzeitig im Hier und Jetzt statt. Arbeitet man zu Eifersucht, kann sie sich unbewusst / unbemerkt auch im Gespräch breit machen, arbeitet man zu Gewalt, kann plötzlich subtile Gewalt ausgeübt werden etc..

Das Oktroy starrer Regeln durch Amazon kann in diesem Sinn mit der Erfahrung gleichgesetzt werden, die durch die ebenso starren Regeln der Bundesregierung in der Bevölkerung erlebt wurden – und auch mit den medizinisch nötigen starren



09

Behandlungsmethoden. (Flexibles Experimentieren darf sich nur die Forschung leisten!)

Ebenso kann man feststellen, dass bis Ostern die politischen Parteien diesem starren Bewältigungsschema Folge leisteten – aber dann begann der Balance-Effekt: Oppositionsparteien begannen sich zu regen und gezielt zu opponieren, aber nicht politisch, was ja durchaus ihrer Position entspräche, sondern populistisch-emotionalisierend auf die Sache und deren Expertenschaft bezogen – die Infektionsgefahr und die Fachleute. Die Stunde der Verschwörungsnarrative begann sich zum „Dauerbrenner“ zu erweitern.

Man könnte also deuten: Statt Aktivität in gemeinsames Suchen nach Bewältigungsmöglichkeiten zu investieren, wurde „pubertiert“ – und wenn man dieses aus dem Lateinischen stammende Wort dolmetscht, verweist es auf den Ablauf eines Reifungsgeschehens und da gehören üblicherweise auch Widerstandsphasen dazu, bis man „groß genug“ geworden ist, Über-Blick ausüben zu können und nicht nur die Froschperspektive: Was von unten hinauf gesehen bedrohlich wirkt, erscheint von oben herab erblickt oft trivial. Enttäuscht von „Vater“ Staat, der nach Ostern noch nicht die Harmonie des Kinderzimmers wiederhergestellt hatte, wurde randaliert und protestiert – eine Folge von 50 Jahren Paternalismus, den ich als Zeitzeugin und Mandatarin (1973 – 1987) der damaligen Regierungspartei im Klub der Mandatäre live miterlebt hatte: „Wir machen das alles schon für euch!“ (im Doppelsinn dieser Sprachform). „Erwachsen“ (im Sinne der Transaktionsanalyse) wäre aber, Mitdenken und Mithilfe als Gleichberechtigte anzubieten. Und wieder kann genau dies im Parallelprozess von Beratungen eintreten, dass nämlich die beratende Person als quasi Elternersatzfigur kritisiert, herausgefordert und überfordert wird, stellvertretend Lösungen anzubieten, anstatt zu Eigenaktivität und Selbstfürsorge zu ermutigen und zu begleiten.

Ich habe mich daher im Juli entschlossen, ergänzend zu dem e-book ein zweites zu verfassen, **„Komme was da wolle – Krisenkompetenz. Ein Beitrag zu Gewaltprävention, Resilienz und Salutogenese“**, wieder in der edition roesner, in dem ich die am meisten verbreiteten Krisen, die einem im Leben widerfahren können und deretwegen Ratsuchende in unsere Praxen kommen, in zwei große Gruppen teile: Entwicklungskrisen, in denen Reifungsschritte anstehen, und Existenzkrisen, in denen es um Leben und Tod geht.

Auch in diesem Buch spielt Wortwahl und Sprache eine wichtige Rolle. Ich will auf die Suggestivwirkung medialer Schlagzeilen aufmerksam machen und auch auf den Missbrauch von Worten. Wenn beispielsweise eine Frau – meist sind es Frauen – stöhnt, „Da krieg ich ja die Krise!“, gibt sie sich selbst den Auftrag dazu – wobei es vermutlich einfach darum ginge, Unmut zu äußern. Salutogen wäre deshalb, die Wahrheit zu sagen, etwa „Das ist mir gar nicht recht!“ oder „Ich merke, dass mich das wütend macht!“

Seit 2003 leite ich mein „Institut für Stressprophylaxe & Salutogenese“, lange Jahre als quasi „Ableger“ der Niederösterreichischen Landesakademie und konnte seitdem als Pionierin meinen Salutogenese-Ansatz – den ich schon in den frühen 1990er Jahren vor allem im Krankenpflegebereich wie auch an der Universität Wien unterrichtete, und der gegenüber dem von Aaron Antonovsky differiert – vor allem als Professorin an der Donau Universität Krems vielen Studierenden und anderen, die sich von mir inspirieren ließen, vermitteln. In beiden Büchern plädiere ich für die Verbindung erprobter psychologischer / psychotherapeutischer Konzeption mit der Methode Brainstorming: Die bedrohliche Situation wahr-zu-nehmen und möglichst viele alternative Verhaltensweisen anzudenken und dann



10

diejenige zu wählen, für die man die Verantwortung übernehmen will.

In lebensbedrohlichen Situationen läuft dieser Prozess meist „spontan“ so schnell und daher unbewusst ab, dass man seiner nicht gewahr (da steckt auch das Wort „wahr“ drin!) – aber man kann ihn im Nachhinein rekonstruieren. So verstehe ich „Debriefing“ (im „Krisenkompetenz-Buch“ auf Seite 170 ff. nachzulesen!).

Was ich bei Drucklegung beider Bücher Ende September nicht ahnen konnte, ist die extreme Aktualität, die sich für beider Inhalt durch den Terroranschlag in der Wiener City am 2. 11. 2020 ergeben hat. Ich schreibe darin auch über die vielen Alltagskrisen, aber auch über die Konfrontation mit dem Tod.

Heute hat mich wieder eine Journalistin befragt, „wann“ ich denn glaube, dass „alles wieder wie vorher“ sein wird. Diese Hoffnung sähe ich als Illusion – ganz im Gegenteil hätten wir jetzt eine Zeitmarkierung, alles zu überprüfen und zu verbessern, was sich sowohl in der Pandemie als auch Terror-Bekämpfung als unzulänglich erwiesen hat, und zwar mit Betonung auf „wir“. Das betrifft nicht nur unsere Vorratshaltung und Hygiene, unsere Wohnräume und Umwelt, es betrifft auch unsere Kommunikationsmöglichkeiten und vor allem unsere Mit- und Selbstbestimmung.

Dabei zu begleiten, wird eine wesentliche Aufgabe für die beratenden Berufe werden ... bis diese Wissensvermittlung vielleicht doch einmal auch im Schulunterricht und in den audiovisuellen Medien Eingang findet, damit nicht nur gehorsame, sondern auch kritische und kreative Menschen in ihrer Funktionalität anerkannt werden.

Prüfet aber alles und das Gute behaltet!

1 Thessalonicher 5, 21

Autorin:

Univ. Prof. i. R. Dr. iur. **Rotraud A. Perner**, MTh (evang.), Psychoanalytikerin / Gesundheitspsychologin / LSB, Evang. Pfarrerin im Ehrenamt

Trägerin vieler Auszeichnungen, u.a. L.E.O. Award für ihre Basisarbeit bei der Begründung des Berufsstandes der Lebens- und Sozialberater*innen Österreichs, Ehrenmitglied der ÖGL; akademisch zertifizierte Erwachsenenpädagogin, leitet das von ihr gegründete Institut für Stressprophylaxe & Salutogenese (ISS) und das Institut für Projektberatung, Personal Training & Supervision (IPPS).



Fotos: © Perner / ezörner



200 % leben – wie geht das?

Von Univ.-Prof. DDr. Bruno Buchberger,
Mathematiker und Manager

200% gibt's natürlich nicht, das sollte mir als Mathematiker wirklich klar sein!

Was ich meine, ist:

- 100 % mit voller Hingabe unser Leben in der „Welt“ leben mit all unseren Sinnen, unserem Intellekt, unserer Tatkraft.
- 100% mit abgeschalteten Sinnen, ohne Gedanken, ohne Tun, mit ebensolcher Hingabe nur erfahren, was ist, wenn scheinbar nichts mehr ist.

Oder, wenn ich (noch) Katholik wäre:

- 100 % „labora“
- und 100 % „ora“.

Oder, wenn ich Dr. Yve Stöbel-Richter und Dr. Maik Hosang wäre (siehe Nr. 71 des Newsletters):

- 100 % sein Leben leben als „Ego“
- und 100% in Verbindung mit dem „Höheren Selbst“ treten.

Oder, wenn ich halt ich wäre:

- 100 % „Mathematik“
- und 100% Meditation.

Genauer:

- 100 % mit voller Hingabe im Zyklus Beobachten – Denken – Handeln seinen Beitrag leisten zur individuellen, gesellschaftlichen, globalen, kosmischen Evolution
- und 100 % mit ebensolcher Hingabe die absolute Stille, d.h. den Zustand des Nichtbeobachtens - Nichtdenkens - Nichthandelns suchen und erfahren (wenigstens andeutungsweise und kurz, manchmal überwältigend klar und beglückend).

Diese 100 % / 100 % Anweisung scheint seit alters her in allen Kulturen in der einen oder anderen Form auf. Erstaunlich: Je älter die Kultur, umso klarer! Ist aber kein Wunder, denn im Prinzip sind diese zwei Pole – größte Dynamik und größte Stille – älter als die Kulturen, älter als der Mensch, älter als das Leben, älter als die Erde und, in abstrakter Form, vielleicht / wahrscheinlich / nach meiner Vorstellung / wer weiß ... die Essenz des Kosmos.



12

Diese Anweisung findet sich natürlich auch – oft in sehr komplizierter Sprache und schwierigen Theorien – in den Ergüssen großer Geister der jüngsten Geschichte, sagen wir einmal der letzten 2000 Jahre und natürlich der letzten 200 Jahr. Und der letzten Jahrzehnte wieder vermehrt und intensiv insbesondere auf Grund des Leidensdrucks eines Lebens nur die einen 100 % (das „Hamsterrad“, das zum Burnout führt und die Vergewaltigung unsere Erde, die zur globalen Katastrophe führen kann).

Was heißt diese Anweisung heute praktisch, wenn wir als Berater unseres eigenes Lebens und vielleicht als professioneller „Lebensberater“ für das – oft schwierig erlebte - Leben anderer auftreten wollen:

Die einen 100 %:

Der Zyklus Beobachten – Denken – Handeln hat sich über die letzten Jahrtausende, Jahrhunderte, Jahrzehnte immer mehr zu einer sehr klaren und effizienten Technologie im Umgang mit den materiellen Bedingungen unseres Lebens verdichtet. Man nennt diese Verdichtung „moderne Wissenschaft“ und in ihrem praktischen auf effiziente Wunscherfüllung und Problemlösung orientierter Form „Technologie“.

Der Fortschritt in Wissenschaft und Technologie ist atemberaubend, das Tempo der Höherentwicklung wird immer schneller. (Warum sich das Tempo beschleunigt, erkläre ich in meinem Buch „Mathematik – Management – Meditation“. Die entscheidende Beobachtung hier ist der Begriff der „Selbstanwendung“.) Das Resultat ist, dass wir für immer mehr materielle Wünsche oder Probleme die Lösung in immer direkterer und effizienterer Form zur Verfügung haben.

Müssen wir alle Wissenschaft und Technologie lernen, wenn wir hier dabei sein oder sogar mitgestalten wollen? Antwort: JA!

Sie hätten hier von mir jetzt vielleicht ein tröstendes NEIN erwartet.

Der Punkt ist der: Selbstverständlich, NEIN, Sie brauchen nicht jede einzelne neue Erkenntnis in der Computer-Mathematik, Quantenphysik, in der Mikrobiologie, in der Kosmologie, in der Informatik, ... verstehen (und wirklich niemand kann das auch nur annähernd). Aber, JA, Sie sollten danach trachten, sich das Gesamtbild des Kosmos als Ganzes und seiner sich enthüllenden tieferen und tieferen Ebenen Ihrer Bildung entsprechend zu erarbeiten. Dies war noch nie so leicht wie heute: Erstens hatten wir alle das Glück, in einem Land mit einer guten Grundausbildung aufwachsen zu können. Zweitens haben wir heute dank der Informationstechnologien Zugang zu ausgezeichneten, gut aufbereiteten Gesamtbildern von hervorragenden Experten in den verschiedenen Gebieten auf Knopfdruck zur Verfügung. Versuchen Sie, sich Ihr Gesamtbild vom Kosmos, von der Erde, von der Menschheitsgeschichte, von der Gesellschaft zu machen. Es ist eine erregende und beglückende Reise!



Und nochmals JA und noch mehr JA: Die moderne Wissenschaft ist nicht gekennzeichnet durch ihre *Inhalte*, sondern durch ihre *Methode*. Die Inhalte sind fließend. Was im heutigen Erkenntnisstand gilt, muss vielleicht morgen schon erweitert, verändert, über Bord geworfen und in einem weiteren Zusammenhang neu gedacht werden. Die **Methode** ist es, die die moderne Wissenschaft definiert: Es wird in den (evolvierenden) Kanon der Wissenschaft nur das als „wissenschaftlich belegt“ aufgenommen, was erstens der gesamten Öffentlichkeit zur Einsichtnahme und Überprüfung zu Verfügung steht und was zweitens jederzeit für eine straffreie Kritik durch andere offen ist.

Dieser letzte Punkt ist der eigentliche Knackpunkt: Bis ca. 1650 war es so, dass das als gültig galt, was gewisse (politische, religiöse, gesellschaftliche) Autoritäten als gültig behaupteten. Kritik daran war gefährlich, ja sogar lebensgefährlich. In vielen Staaten, Institutionen, Gruppierungen ist das heute noch so. Wissenschaft heute ist nur das, was sich einem schonungslosen kritischen Prozess aussetzt, der so organisiert sein muss, dass derjenige, der kritisiert, keinen Nachteil aus seiner Kritik befürchten muss. Dieser Prozess ist seit ca. 1650 in der Wissenschaft standardisiert und

Dieser letzte Punkt ist der eigentliche Knackpunkt: Bis ca. 1650 war es so, dass das als gültig galt, was gewisse (politische, religiöse, gesellschaftliche) Autoritäten als gültig behaupteten. Kritik daran war gefährlich, ja sogar lebensgefährlich. In vielen Staaten, Institutionen, Gruppierungen ist das heute noch so. Wissenschaft heute ist nur das, was sich einem schonungslosen kritischen Prozess aussetzt, der so organisiert sein muss, dass derjenige, der kritisiert, keinen Nachteil aus seiner Kritik befürchten muss. Dieser Prozess ist seit ca. 1650 in der Wissenschaft standardisiert und



13

heißt „anonymous peer refereeing“ (anonymer Begutachtungsprozess durch Fachkollegen¹), Details dazu ebenfalls in meinem Buch.

Was können wir praktisch daraus als Lebensberater lernen? Eignen Sie sich die Denkweise der modernen Wissenschaft an. Lernen Sie zu beobachten, zu denken und zu handeln: mit voller Hingabe an die Welt; Offenheit für Neues; Offenheit für die Meinung und die Kritik anderer; Schärfe in der Analyse von Widersprüchen und Unklarheiten bis zu deren Auflösung durch ein tieferes Verständnis von einem erweiterten Blickwinkel aus; kritischer Beurteilung von dem, was als wahr und gültig behauptet wird; Bereitschaft, wackelige Positionen aufzugeben; Bereitschaft, Beiträge für eine bessere Welt zu leisten. Werden Sie ein „moderner Mensch“, nicht vollgepfropft mit unverstandenen Details, sondern ein verantwortungsvoller Spieler auf dem durch die moderne Wissenschaft kultivierten Instrument „**Beobachten – Denken – Handeln.**“

Übung: Probieren Sie die Haltung der modernen Wissenschaft als Methode in Diskussionen und Gesprächen aus: Wünsche und Probleme aufnehmen so wie sie sind; selbst Lösungen erfinden, aber zuhören, die anderen ausreden lassen und offen sein für die Lösungen der anderen; sich nicht gleich mit einer Lösung verheiraten, denn es könnte zum Schluss etwas ganz etwas anderes, Besseres herauskommen; durch straffreie Kritik gereinigte, verbesserte, akzeptierte Lösungen klar zusammenfassen und danach handeln; ... und offen sein für die nächste Runde. Wir stehen immer am Anfang!

Die anderen 100 %:

Was passiert, wenn wir in einen Zustand gelangen, in dem wir weder beobachten (Informationen durch die Sinne aufnehmen), noch denken, noch handeln? Können wir in so einen Zustand kommen? Was haben wir davon?

Ja, die (Jahrtausende alte und die individuelle) Praxis zeigt, dass die Erfahrung eines solchen Zustandes in unserem Bewusstsein möglich ist, und in gewisser Weise leben wir das ganze Leben in einer sehr expliziten oder andeutungsweisen oder oft fast völlig verschütteten Sehnsucht nach der Erfahrung dieses Zustands.

Leute schwärmen, dass sie „alles vergessen“, wenn sie z.B. auf einem Gipfel stehen, oder einmal nach Herzenslust Klavier spielen können, ohne dass jemand zuhört, oder in der Disco einen „Reset“ einlegen.

So wie die moderne Wissenschaft eine Purifikation des selbstverständlichen Prozesses Beobachten – Denken – Handeln ist, gibt es aber auch Methoden, wie der Zustand des Bewusstseins ohne Beobachten, ohne Denken, ohne Handeln auf sehr klare, bewusste, wiederholbare und von Hilfsmitteln unabhängige Art erfahren werden kann. Diese Methoden nennt man „Meditationstechniken“. Die Erfahrung dessen, was dann übrigbleibt, wenn – wenigstens kurzzeitig oder andeutungsweise – im Bewusstsein weder Beobachtungen, noch Gedanken, noch Handlungen erfahren werden, nennt man die „meditative Erfahrung“. Jeder Name für diese Erfahrung ist nicht passend, denn jeder Name würde diese „gedankenlose“ Erfahrung durch einen im Namen ausgedrückten Gedanken einschränken.

Es gibt viele verschiedene Meditationstechniken. Interessanterweise scheinen die ältesten davon die wirkungsvollsten zu sein, wenn hier überhaupt ein Ranking² angebracht ist. Auf jeden Fall sollten gute Meditationstechniken wirklich die Erfahrung des meditativen Zustands des Bewusstseins – ohne Beobachtungen, ohne Gedanken, ohne Handlungen – erlauben und nicht auf halbem Wege stehen bleiben, z.B. bei kontemplativen Vorstellungen. Kontemplation auch noch so schöner Vorstellungen ist immer noch gedanklicher Inhalt, Festhalten an irgendetwas, anstatt das Abenteuer des Fallenlassens ohne inhaltliche Kontrolle.

Ich selbst habe mich seit meinem 17. Lebensjahr zuerst suchend, dann regelmäßig übend mit Meditationstechniken befasst. Ich möchte hier nicht die bestimmte Technik, die ich schließlich im Alter

¹ Alle Bezeichnungen in diesem Beitrag sind genderneutral zu lesen.



14

von 30 Jahren als für mich passend empfunden habe, besonders hervorzuheben. Stattdessen möchte ich Ihnen lieber, aufbauend auf meinen persönlichen Erfahrungen, ein paar Kriterien ans Herz legen, die Sie anwenden können, um eine für Sie passende Meditationstechnik zu finden und auszuwählen:

Gute Meditationstechniken

- sind in ihrer Ausführung mühelos,
- brauchen keine körperlichen, seelischen oder moralischen Voraussetzungen,
- verlangen keinen "Glauben",
- brauchen keinen "Vermittler",
- lassen die Natur wirken und führen zur Natur in uns,
- führen zur Erfahrung des Ruhezustands des Bewusstseins,
- lösen auf dem Weg zur Ruhe Stress auf,
- erzeugen auf allen Ebenen positive Wirkungen,
- zeigen ihre positive Wirkungen nicht notwendig während ihrer Ausübung, sondern im Alltag,
- haben eine lange Tradition,
- brauchen Regelmäßigkeit.

Was diese Kriterien im Einzelnen bedeuten, erkläre ich auch ausführlich in meinem Buch. Ich möchte hier nur auf ein Kriterium näher eingehen, nämlich die Stresslösung während der Meditation: Viele Menschen beginnen mit irgendeiner Meditationstechnik voller Erwartung, dass sie jetzt endlich Ruhe, Stille, Entspannung erfahren werden. In Wirklichkeit setzen sie sich hin, beginnen zu meditieren – und eine Fülle von Gedanken bis hin zu körperlichen Irritationen überschwemmen sie. Dieses Phänomen ist ein ganz wichtiger Teil guter Meditationspraxis, denn auf dem Weg zur Stille, wo man dem Bewusstsein erlaubt, endlich jede Kontrolle durch Beobachten, Denken oder Handeln aufzugeben, befreit sich das Bewusstsein von allen Stressen, die sich über die Jahrzehnte, Jahre, Monate, Tage aufgestaut haben. Wenn man diese Befreiung nicht zulässt, verwehrt man dem Bewusstsein eine wichtige Chance, sich von altem Stress zu befreien und frei zu sein für neue, positive Erfahrungen. Viele gut gemeinte Meditationstechniken erfüllen schon allein dieses Kriterium nicht.

100 % plus 100% = ein erfülltes Leben:

Seit ich 17 bin, habe ich mein Leben der Mathematik (und ihrer Anwendung in Wissenschaft, Technologie, Wirtschaft, Politik) gewidmet als extreme Form des modernen Lebens voll Beobachten, Denken, Handeln. Seit ungefähr derselben Zeit habe ich mich für Meditation interessiert und seit meinem dreißigsten Lebensjahr meditiere ich regelmäßig täglich zweimal, morgens und abends, d.h. erfahre ich mehr oder weniger klar den meditativen Zustand des Bewusstseins ohne Beobachten, Denken und Handeln.

Was hat man davon? Die Erfahrung ist „Dharmo rakshati rakshita“ wie es in der alten vedischen Tradition (ein Weltkulturerbe) heißt: frei übersetzt „wenn man die Evolution unterstützt, unterstützt einen die Evolution“. Mit anderen Worten, wenn man in der Meditation auf die unzerteilte Botschaft der kosmischen Evolution hört ohne Vorsatz, irgendetwas beobachten, denken oder

handeln zu wollen, geht man mit Hingabe in die Welt hinaus und beobachtet, denkt und handelt glücklich getragen vom Strom der Evolution.

Die moderne Wissenschaft bemüht sich in den letzten Jahren auch, die meditativen Erfahrungen durch Messungen von Gehirnwellen, physiologischen Veränderungen (wie z.B. Blutdruck) oder





15

soziale Veränderungen zu erforschen, und viele erstaunliche und durchwegs motivierende Ergebnisse wurden so gefunden. Ich selbst habe diese Bestätigung der „anderen 100 % (Meditation) durch die einen 100% (Wissenschaft)“ eigentlich nie gebraucht, denn die eigene meditative Erfahrung wird durch die Beobachtungen der modernen Wissenschaft nicht klarer. Umgekehrt sollte man nicht erhoffen, dass man gezielt Meditation einsetzen könnte, um gewisse konkrete materielle Ziele schneller zu erreichen. Meditation ist „absichtslos“ und muss so sein, um die Erfahrung der Stille zu ermöglichen. Positive Effekte im normalen Leben kommen als Geschenk, und zwar zu Zeiten, an Orten und zu Gelegenheiten, die man nicht bestimmen oder erwarten soll.

Übung: Üben Sie nicht nur den methodischen Pfad der modernen Wissenschaft für Ihr praktisches Leben, sondern wählen Sie eine Meditationstechnik mit den obigen Kriterien und experimentieren Sie damit und schauen Sie dann, was mit Ihnen, Ihrer Umwelt und der Welt passiert. Wenn nichts Positives passiert oder wenn Sie nicht glücklich werden, experimentieren Sie vielleicht mit einer anderen Meditationstechnik. Dann werden Sie der beste Berater für Ihr eigenes Leben und das Leben anderer.

Bindu mem sindhu samaya hai²
(Der Ozean ist enthalten in einem Tropfen.)



Autor:

O.Univ.Prof.em. Dr.phil.Dr.hc.mult. **Bruno Buchberger** war Professor für Computer-Mathematik an der Johannes Kepler Universität (JKU) in Linz, Österreich, am Standort Schloss Hagenberg. Als Mathematiker ist Buchberger international bekannt durch die Erfindung der Theorie der sogenannten Gröbner-Basen, die inzwischen in allen mathematischen Softwaresystemen als Standard-Methode zur exakten Behandlung nicht-linearer Systeme eingesetzt wird. Der von ihm erfundene Algorithmus zur Konstruktion von Gröbner-Basen trägt seinen Namen. Er ist Gründer des Journal of Symbolic Computation (Elsevier) und des Research Institute for Symbolic Computation der JKU, aus welchem unter seiner Leitung der Softwarepark Hagenberg entstanden ist. Darüber hinaus ist er ein erfolgreicher Manager und Musiker (Bookie Mountain Trio).

Siehe auch Literatur-Impulse: MMM - Mathematik - Management - Meditation: 200 % leben

Der Knopf im Bewusstsein:

Nach der „technischen Gesellschaft“ muss die bewusste „Naturgesellschaft“ folgen, sagt Vordenker Bruno Buchberger im Interview mit den OÖN am 05-11.2020:
<https://www.nachrichten.at/wirtschaft/top250/der-knopf-im-bewusstsein;art200821,3314797>

Der digitale Pionier und die "Kunst des Nicht-Denkens"

Die Digitalos-Auszeichnung für das Lebenswerk geht heuer an den Mathematiker und Gründer des Softwareparks Hagenberg, Bruno Buchberger - hier der OÖN-Bericht v. 11.12.2020
<https://www.nachrichten.at/wirtschaft/digitalos/digitaler-pionier-und-die-harmonie-mit-der-natur;art213101,3330504>

Musiker: Bruno Buchberger und das Bookie Mountain Trio

<http://www.brunobuchberger.com/bookie-mountain-jazz-trio/hoerproben/>

Fotos: © Aleksandra Pawloff / Buchberger / fotalia_267407793_S



ÖGL feiert 20-Jahre-Jubiläum mit dem Start des Prozesses „Glaube & Religion im interkulturellen Miteinander“

Von Elfriede Zörner, Diplom-Lebensberaterin, Linz – Bregenz

In der ÖGL – Österr. Ges. für Lebensberatung legen wir Wert auf den Aspekt der Salutogenese, daher sind uns Gesundheit und Prävention für die Bevölkerung ein großes Anliegen. Spiritualität und Gemeinschaftsleben gehören für die Gesunderhaltung der Menschen und einer Gesellschaft ganz wesentlich dazu, deshalb wollen wir in unseren zunehmend interkulturellen und aktuell durch die Pandemie herausfordernden Gegebenheiten zu einem gelingenden Miteinander anregen und stellen unser 20-Jahre-Jubiläum unter das Prozessmotto „Glaube & Religion im interkulturellen Miteinander“.

Unsere Festveranstaltung unter **Patronanz von OÖ-Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer** wird auf Grund der aktuellen Corona-Sicherheitsmaßnahmen in mehreren Schritten durchgeführt. Den Auftakt bildete das **Podiumsgespräch** mit namhaften Wissenschaftler*innen und Repräsentanten, das am 23.10.2020 teils über Zoom, teils vor Ort abgehalten und aufgezeichnet wurde.

In der Folge werden **basierend auf dieses Podiumsgespräch bis Mitte 2021 Kleingruppen** aus kommunalen Gemeinschaften, Vereinen, Unternehmen, Interessensvertretungen, Schulen und anderen Bildungsinstitutionen eingeladen, sich unter Anleitung mit dem Thema präsent und auch über Zoom an Arbeitstischen **im Sinne eines World-Cafés** zu befassen. Die Ergebnisse dieser Kleingruppen werden gesammelt und veröffentlicht.

Gerade die letzten Monate zeigen uns in den Beratungsanfragen, dass sich die Menschen in vielen Bereichen stark verunsichert fühlen und dies zu Erschöpfungszuständen führt. Deshalb erscheint es uns in der ÖGL besonders wichtig, das Urvertrauen zu stärken, den Zusammenhalt in der Gemeinschaft zu unterstützen und miteinander – neben all den kulturellen und individuellen Unterschieden – **die verbindenden Werte** bewusst zu machen. Denn jeder Mensch ist Teil der Schöpfung und hat darin seinen Platz und seine Aufgabe für die Gesellschaft. Hier einige Kernaussagen der Podiumsgäste:

Für **Pfarrerin Dr.in Rotraud Perner, MTh ev.**, heißt religiös zu sein, eine transzendente Vorstellung vom Werden und Vergehen und vom eigenen Beitrag dazu zu besitzen. Religionen bieten Welterklärungsmodelle je nach seinerzeitigem Verständnis und Sprachvermögen; im Gegensatz zu den naturwissenschaftlichen Welterklärungsmodellen findet sich der Mensch im religiösen als individuell beauftragter und Auftrag gebender Teil der von Gott geliebten Schöpfung wieder. In dieser Liebesbeziehung zwischen Mensch und Gott wird ein Sicherheit spendendes Gefühl von Vertrauen und Zugehörigkeit vermittelt. Gerade diese Liebe löst unsere Muskelverspannungen und die vergrabenen negativen Gefühle, uns „geht das Herz auf“, die Immunkräfte nehmen zu. Der Blick wird offener und wir nehmen mehr wahr. Echte Liebe ist eine „Form von Dankbarkeit des offenen Herzens“, dass es den, die oder das gibt, wodurch man in den Zustand des Liebens gerät: Ein Mensch, ein Lebewesen, eine lebendige Landschaft, die ganze Schöpfung – Gott als Schöpfer.



17

Der neue Wiener **Oberrabbiner Jaron Engelmayer** setzt Bezug zur Genesis und deren lebensweisenden Botschaft, dass sich die ganze Menschheit als eine Familie betrachten möge. Die Vertreibung aus dem Garten Eden sieht er in dem Moment, wo Adam sich aus der Einheit, mit der ihm zur Seite gestellten Frau löst und sie beschuldigt, ihn verführt zu haben. Durch diese Entzweigung, anstatt eine Mit-Verantwortung zu übernehmen, hat sich der Mensch selbst aus dem Paradies ausgeschlossen. Daraus folgt, über die Einheit kann das Leben auf Erden jederzeit wieder zum Paradies werden. Aus der jüdischen Überlieferung geht hervor, dass von Anfang an die Vielfalt und nicht die Vereinheitlichung aller Menschen erwünscht ist, denn dadurch sind die Menschen im Stande sich gegenseitig zu ergänzen, voneinander zu lernen und gemeinsam in der Welt konstruktiv zu wirken. Das Auf-einander-angewiesen-Sein sollte also nicht als Mangel, sondern als Vorteil verstanden werden: Ich bin perfekter, indem du mich dazu machst! Deshalb sollen wir als Gesellschaft nicht versuchen, den Mitmenschen gleichzuschalten, sondern unsere Unterschiedlichkeiten als gegenseitige Bereicherung anerkennen und schätzen.

Prof. Dr. Mouhanad Khorchide, dessen Forschungsschwerpunkt eine zeitgemäße Betrachtung des Koran ist, betont, dass die Gott-Mensch-Beziehung als Liebesbeziehung zu verstehen ist und Freiheit ist das Gesetz der Liebe; also weg von dem Unterwerfungs-verhältnis, hin zu einem Vertrauensverhältnis. Dies erfordert auch ein Umdenken im Umgang mit Nicht-Muslimen, denn ein liebender, barmherziger Gott ist ja absolut liebend und barmherzig für alle Menschen und nicht nur für eine Menschengruppe. Er lässt sich auch nicht vereinnahmen für eine bestimmte Religion, sondern ist der Gott aller Religionen.

Wir leben heute in einer pluralen Gesellschaft, wo Angehörige unterschiedlicher Religionen und Kulturen nicht nur nebeneinander, sondern auch miteinander leben. Damit nun dieses Miteinander in unterschiedlichen Weltanschauung funktioniert, brauchen wir einen gemeinsamen Werte-Nenner. Und dieser gemeinsame Werte-Nenner bedeutet nicht, dass wir verschmelzen müssen zu *einer* Weltanschauung, aber ein Mindestkonsens muss da sein, damit diese gemeinsame Pluralität bestehen bleibt. Diese gemeinsamen Werte sind nicht verhandelbar, dazu gehören die Menschenrechte, die demokratischen Grundwerte, Gerechtigkeit, Gleichheit, Liebe, die Achtung der ganzen Natur als von Gott gewollte Schöpfung. Wenn wir nun diese gemeinsamen Werte an die Religionen koppeln, dann steht der Glaube an Gott für die Manifestation dieser Werte und sie können nicht wegen beispielsweise wirtschaftlicher Interessen veräußert werden. Eine interkulturelle Gesellschaft funktioniert am besten, wenn wir uns bewusst machen, dass das Fremde nur ein Konstrukt in unseren Köpfen ist. Die eigentliche Grenze verläuft nur zwischen menschenfreundlichen und menschenfeindlichen Ideologien und Interpretationen. Der Glaube – im Besonderen der monotheistischen Religionen – impliziert den Glauben an den Menschen, der in seiner Vielfalt gottgewollt ist. In diesem Bewusstsein sehe ich in meinem Gegenüber immer den Menschen unabhängig von seiner ethnischen Herkunft und Weltanschauung, damit befreien wir uns von einer Funktionalisierung von Menschen in Bezug auf Leistung oder Zugehörigkeiten. Wir sehen dann den anderen als Menschen in seiner ganzen Würde in einer pluralen Gesellschaft.

Dompfarrer Dr.theol. Maximilian Strasser zitiert aus einer Erklärung des II.Vatikan. Konzils zum Verhältnis zu den nicht-christlichen Religionen und aus einer Erklärung zur Religionsfreiheit. Das Konzil geht dabei nicht von den unterschiedlichen Lehren aus, sondern vom Menschen, der nach seinem Leben und dem Gelingen seines Lebens fragt und zieht den Schluss, dass dort wo Menschen anerkennen, dass jeder andere am Gelingen seines Lebens interessiert ist, dass er Antworten auf letzte und tiefste Fragen seines Lebens sucht, dass er in den verschiedenen Religionen auch Antworten erfährt, bekommt, diese bedenkt und ins Leben umsetzt. Dort sieht Maximilian Strasser eine große gemeinsame Basis für den Dialog von Menschen, die auch aus ganz unterschiedlichen Positionen kommen können. Die Religionsfreiheit ist in der Würde der menschlichen Person begründet. Es geht um den Menschen in seiner Einmaligkeit und seiner Würde. Wenn wir einander auf dieser Basis begegnen, dann ist es ein Dialog, dort ist Verstehen über die Grenzen



18

von Staatsgebilden und Weltanschauungen hinweg möglich. Die wichtigste Veränderung in unserer Gesellschaft wäre, die Bildung eines Bewusstseins in Menschen und in menschlichen Gemeinschaften, dass jeder Mensch personale Würde vom Anfang bis zum Ende seines Lebens hat. Wir sind dann dialogfähig, wenn wir eine eigene Position haben und auch beim anderen anerkennen, dass auch er eine Überzeugung und Meinung hat. Somit hat der Aufbau einer persönlichen Überzeugung im Menschen einen wesentlichen Beitrag wie auch die Fähigkeit, beim anderen dasselbe vorauszusetzen, um ein Gespräch möglich zu machen. Die säkulare Gesellschaft kann dafür einen Rahmen bieten, doch entscheidend ist, dass ich im anderen das gleiche voraussetze wie in mir. Überzeugung, anhören, von der eigenen Überzeugung Begründungszusammenhänge darlegen und auch die Begründung des anderen anhören und anerkennen. Das ist zwar eine Herausforderung, jedoch der einzige Weg, Menschen in dieser Offenheit zu begegnen und auch Menschen auf der Suche nach der Wahrheit ihres Lebens zu begleiten und zu helfen. So dass jeder Mensch das entdeckt, was er selbst ist, wozu er begabt ist, wozu er fähig ist, was seine Aufgabe ist. Dafür braucht es die Liebe – mit Josef Pieper ausgedrückt: Die Liebe sagt: „Ich will, dass du bist!“ Wenn wir uns in dieser Haltung begegnen, du sollst sein, dann ist nur ein gutes Miteinander vorstellbar, das für einzelne eine sehr heilsame Begegnung werden kann. In unseren zentralen Begriffen „Glaube, Hoffnung und Liebe“ sind wir immer darauf angewiesen, wie sehr sie von der Lebenserfahrung her gedeutet werden müssen und von dem, wie ein Mensch lebt.



Für **Univ.-Prof. Mag. Dr. Zekirija Sejdini** waren bereits bei Aufbau seines Forschungsinstitutes die interreligiöse Arbeit und der Austausch im Vordergrund. Dies zeigt sich auch in der Eröffnung des Zentrums für interreligiöse Studien, die Ende Oktober stattfand. Theologie und Religion kann im aktuellen Kontext nur aus einer pluralistischen Perspektive betrachtet werden. Sein Motto ist generell eine Aussage des englischen Rabbi Jonathan Sacks, dass Religion ein großes Potenzial hat und Leute zusammenbringt; dieses Potenzial kann missbraucht werden oder zu Gunsten der Menschen verwendet werden. Es ist wie ein Feuer, das sowohl die Menschen erwärmen als auch verbrennen kann. Aufgabe aller Menschen ist es, dass das Potenzial der Religionen beiträgt, dass eine Wärme entsteht und nicht Menschen dadurch verbrannt werden. Im aktuellen Kontext ist es besonders wichtig, dass alle Religionen ohne Unterschied, allein durch ihre transzendente Ausrichtung, zeigen, dass sie die Fähigkeit haben, miteinander in Dialog zu geraten; wobei es nicht um eine Nivellierung geht, sondern aus den verschiedenen Perspektiven einen Beitrag zu leisten, um in die Gesellschaft positiv hineinzuwirken, gerade im Hinblick auf die aktuellen gesellschaftlichen Herausforderungen. Also in Forschung, Lehre und Begegnungen zu investieren, um die Ängste zu nehmen und für ein Gedeihen eines Miteinanders in einer pluralen Gesellschaft beizutragen. Denn Religion und Glaube sind sehr ambivalent so wie die Menschen auch, und so liegt es am einzelnen und seiner Art des Glaubens, ob ihn dieser freigiebig, mutig und kreativ macht oder engstirnig, konfus und phantasielos. Zekirija Sejdini weist ebenfalls darauf hin, dass erst die demokratische Rechtsstaatlichkeit die religiöse Pluralität ermöglicht. Er sieht zudem, dass wir von Medien und Medienereignissen außerhalb Österreichs beeinflusst werden und dass manchmal viele Initiativen, die sehr gut funktionieren, darunter leiden, dass wir nicht die gleiche Reichweite haben wie Ereignisse von außerhalb und dies beeinflusst die Begegnungen von Wertschätzung mit anderen Kulturen, Pluralität, Multikulti, auch in der Politik ist dies in der letzten Zeit nicht sehr populär und daher ist es ein Trend, der bei dieser Arbeit sehr viele Schwierigkeiten macht. Doch Begegnung ist sehr wichtig, jeder hat selbstverantwortlich in seinem Bereich, etwas dazu beizutragen, weil durch Begegnung sehr viel zusammenkommt, was zusammenkommen soll. Es öffnen sich andere Perspektiven. Daher Begegnungen, „Räume“ schaffen, dass das Menschliche in den Vordergrund kommt,

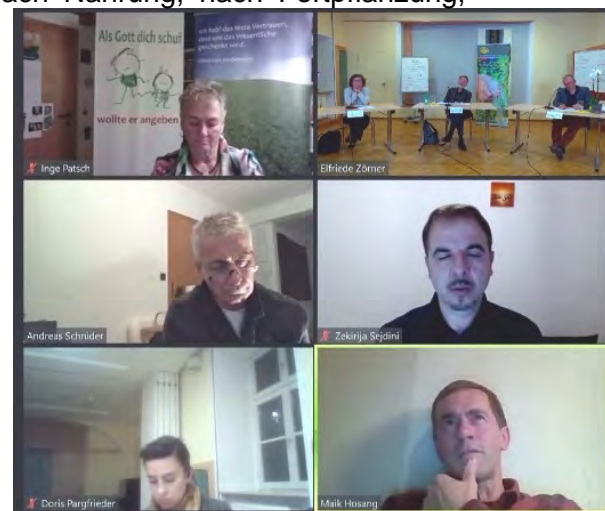


19

wo Menschen sich begegnen, miteinander reden, nicht über jemanden, sondern mit jemandem reden. Das ist ein guter Weg, auch wenn es keine leicht erfüllbare Aufgabe ist.

Dr.ⁱⁿ Christine Haiden weist darauf hin, dass es neben diesen von den Vorrednern erwähnten Herangehensweisen, in der Gesellschaft auch ganz andere Ausformungen gibt, wie beispielsweise in Amerika gerade die massive Unterstützung der evangelikalen Christen für Populisten und Diktatoren oder in der arabischen Welt grausame Kriege im Namen des Glaubens. Da gibt es ganz viele Facetten, und dann gibt es auch Menschen, die zum Teil aus der Tradition schöpfen, einen Teil abgelegt haben. Sehr viele Frauen sind zwischen Yoga und transzendentaler Meditation, oder nach Ernährung nach westlicher oder östlicher Tradition angesiedelt. Es gibt so viele verschiedene Facetten. Wenn wir jedoch die innere Logik der Religionen betrachten, dass das innere Bedürfnis nach einer Form von Gehalten-Sein, etwas Übergreifendes ist, das allen Menschen innewohnt, weil unsere Existenz so zerbrechlich ist, in ihrem Anfang und auch ihrem Ende. Und aus dem heraus konzentriert sich dann die Frage „Woran wir glauben und worauf wir hoffen?“ und damit zeigt sich die Schnittstelle zur Lebensberatung. Im Realen sind wir noch sehr weit von den Idealen entfernt, den einzelnen Menschen zu sehen, die Gleichwertigkeit zu leben, dass alle gleiche Chancen bekommen. Daher sieht Christine Haiden neben der inneren Wichtigkeit der Religionen für den Menschen, die säkulare Gesellschaft als den eigentlichen Werttreiber, weil diese mit ihren Spielregeln versuchen kann, die unterschiedlichen Modelle, die sich in Menschen und Gemeinschaften aufbauen, an Glauben und was den Menschen nun trägt, in ein geregeltes Spiel zu bringen. – Was sie zunehmend mehr beeindruckt, sind gütige Menschen und da sieht sie am Beispiel der katholischen Liturgie, sehr hilfreiche Abläufe wie das um Vergebung Bitten, einen Lobpreis an jemanden/etwas, das uns größer geschaffen hat, als wir es im Alltag schaffen,.. also Abläufe, die uns über Generation hinweghelfen, ein gütiger Mensch zu werden. Genau diese heiligen Räume und Rituale, die uns dies vermitteln brauchen wir.

So hebt auch **Prof. Dr. Maik Hosang** hervor, dass neben dem Schönen und Wertvollen, das die Religionen alle hatten für die Geschichte der Menschheit, indem sie erstmals eine gemeinsame Kulturform der Verbundenheit miteinander und mit dem Ganzen, dem Göttlichen herstellten, auch trennende Wege entstanden sind. Wenn wir nun die heutigen Herausforderungen sehen, dass die Menschheit aus ihren getrennten Nationen und Religionen, wieder eine ganze werden muss, dass die Trennung, die wir auch kultiviert haben, unsere Trennung von der Natur, auch durch Religionen bewusst oder unbewusst fundamentierte wurde. All diese Herausforderungen lassen uns fragen, wie kommen wir zum nächsten Schritt, den Religion ja im Grunde meint, diese Rückbindung an das Ganze oder Göttliche. Einerseits haben wir Menschen als Teil der Natur und auch des Tierreichs ein bestimmtes Set an beschränkten Bedürfnissen, nach Nahrung, nach Fortpflanzung, nach Sicherheit, die das, was Maik Hosang kurz als Ego bezeichnen möchte, in uns triggern und wenn es – durch welche Ideologie auch immer – eine Religion, einen Kommunismus oder eine Spiritualität – nicht befreit, sondern verdrängt wird, verstärkt dies die Probleme, mit denen wir heute konfrontiert sind. Aus verschiedenen Ansätzen her zeigt sich in der Forschung, dass ein interessantes Grundmodell vorhanden ist, das sich in der Begrifflichkeit des Höheren Selbst in der Rückkopplung an das große Ganze, der Göttlichkeit ausdrückt und das man als ein Liebespiel, einen inneren Dialog zwischen den Bedürfnissen des Ego und unseres Höheren Selbst bezeichnen kann. Wenn wir also für unsere Natürlichkeit, unsere Beschränktheit, kurz gesagt unser Ego, keine Form finden, uns mit dem Göttlichen zu verbinden, dann schwanken wir zwischen der Verurteilung der Ego-





20

Bedürfnisse und deren Verdrängung, was wieder nur diverse Schatten hervorruft (Kirchenskandale,...), die in verschiedenen Dimensionen in die Welt projiziert werden. Wenn wir aus diesen Erfahrungen heraus nun – wie wir es in der westlichen Welt vermehrt leben – das Höhere Selbst ganz von uns abspalten und nur auf unser Ego beschränkt werden, dann fehlt uns der innere Motor, unsere Energie über uns hinauszuwachsen. Wir brauchen diesen Dialog zwischen diesen beiden Ebenen und ohne einen Teil zu verdrängen. Ganz egal in welche Situation ich als Mensch komme, dass ich in der Lage bin, mir parallel beide Seiten anzuschauen und gleichzeitig aus beiden Perspektiven zu handeln. Für diese neue Kultur des Zusammenspiels zwischen Ego und Höherem Selbst ist das beste Wort, das dazu einfällt, Liebe, die ja auch in allen Religionen vorkommt und ausdrückt beides anzuerkennen. Die größere globale Verbundenheit mit den anderen, mit der Natur braucht im Gegenzug die stärkere Liebe zu sich selbst, so wie bereits in einigen Religionen zum Ausdruck kommt, für die Nächstenliebe braucht es zuerst die Eigenliebe. So gesehen stehen wir erst am Anfang der Menschwerdung, wenn wir diese Polarität im Inneren und Äußeren entwickeln und zulassen dürfen.

Logotherapeutin Inge Patsch erzählt von ihrer Prägung durch ihre Großmutter, die beide Weltkriege erlebt hat und ihr Viktor E. Frankl nahegebracht hat, z.B. mit dem eindrucksvollen Satz „Gott ist der Partner unserer tiefsten Selbstgespräche.“ Also nicht etwas nur im außen zu suchen, sondern auch in sich selbst, damit wächst das Vertrauen in das Leben und in die eigenen Fähigkeiten. Dies führt in der Folge dazu, mit den eigenen Unvollkommenheiten besser umgehen können. Besonders wichtig findet Inge Patsch in ihrer Arbeit, den Versuch ohne Feindbilder zu leben, das setzt ein echtes Interesse am Gegenüber, am Du voraus, um überhaupt bereit zu sein, etwas zu lernen und so viel Neugier mitzubringen, um das, was der andere erzählt, nicht von vornherein als unwahrscheinlich abzutun, nur weil es unbekannt ist. Damit dies gelingt, braucht es sicherlich den Mut, auch zu zeigen, was man selbst liebt und dem anderen auch zu begegnen, in dem, was ihm Angst macht und für diese Ängste Verständnis zu zeigen. Bei Frankl gibt es diesen wunderbaren Satz „Glaube, Liebe und Hoffnung lassen sich nicht manipulieren und nicht fabrizieren. Ich kann nicht lieben wollen, ich kann nicht glauben wollen, ich kann nicht hoffen wollen.“ Entgegengebrachtes Vertrauen zu erfahren, hilft Menschen wieder Ängste zu überwinden und Vertrauen in das Leben zu gewinnen. Es braucht daher die Kraft und den Mut von jedem einzelnen, sich jetzt nicht zu verkriechen, sondern einander zu begegnen – mit dem Trotzdem, wie es Viktor Frankl so benannt hat. Oder wie es das Lied von Erika Pluhar ausdrückt „Sollte ich es einmal schaffen, mich neben dir zu achten, ohne mich behaupten zu müssen, dann werde ich dich lieben können ohne Schatten.“ – Es braucht aber auch eine Umkehr, von der reinen Selbstbezogenheit, der Egozentrik hin zu dem was, der einzelne auch für andere, das gemeinsame Ganze beitragen kann. Anderen Mut machen, dass es sich lohnt, auch einmal Unangenehmes auf sich zu nehmen oder für eine gute Sache zu kämpfen. In dieser Richtung zeigen sich vermehrt Eigen-Initiativen, wo sich Menschen zusammentun. Inge Patsch hat gute Erfahrungen damit gemacht, Menschen, bei denen der vielstrapazierte Begriff Gott Abwehr hervorruft, zu raten, stattdessen als Synonym das Wort Leben zu verwenden und dann wird wieder klar, das Leben verbindet uns alle und wofür ich lebe, was ich liebe, da bin ich auch bereit, mich dafür einzusetzen und dafür etwas zu tun.

Dr.med. Michael Deppeler spricht von seinen Erfahrungen, welche Veränderungen durch die Begegnung auf Augenhöhe möglich sind. Es geht nicht darum zu wissen, was richtig und was falsch ist, also um ein Abhängigkeitsverhältnis von Arzt und Patient, sondern einander gleichwertig zu akzeptieren, den Patienten als Experte für Kranksein und den Arzt als Experte für Krankheiten, so verstehen beide besser, um was es geht und können gemeinsam Lösungen finden. In der Salutogenese geht es auch immer um Sinnfragen und da spielt die Spiritualität eine große Rolle. Wenn ich – wie Paracelsus anregt – im Patienten den Arzt wecke und in mir den Patienten, dann ist der Weg nicht mehr weit, in mir das Göttliche zu wecken und das Göttliche auch im visavis. Dann findet die Begegnung auf einer ganz anderen Ebene statt, ohne zu werten oder zu bewerten, wenn,



21

dann nur wertzuschätzen. Diese Haltung, dieses Menschenbild wird versucht, in der Schweizer Gesundheitsinitiative „xunds grauholz“ zu leben und mit den Menschen an der Basis diesen Dialog zu führen.

Die aktuelle Corona-Krise ist eine Chance, die uns jetzt das Virus aufzeigt. Denn die Natur braucht Viren und Bakterien, das ist die normale Biologie, aber sie braucht keinen Menschen. Und dort beginnt unsere Verantwortung auch gegenüber dem Schöpfer, denn er hat die ganze Natur geschöpft, nicht nur den Menschen. Daher ist es nötig, uns wieder als Teil der Natur zu sehen und als Teil der Schöpfung. Das ist für Michael Deppeler der Wandel im Bewusstsein, der kommen muss. Er weist außerdem auf die Aussage von Blaise Pascal hin, dass das 21. Jahrhundert spirituell sein muss, oder es wird nicht sein. Das heißt, wir brauchen einen Paradigmenwechsel der Gesellschaftsformen, weg von der postmodernen, hierarchischen, gewinnorientierten zu einer neuen Form; mehr in Kooperationen zu leben und nicht in Konkurrenz wie Frederic Laloux in seinem Buch *Reinventing Organisation* betont, wo die Spiritualität eine ganz wichtige Dimension ist. In der Initiative „xunds grauholz“ gibt es den sehr oft nötigen Satz: „Es braucht eine gesunde Balance zwischen Selbstsorge und Fürsorge, damit mehr Platz bleibt für Sorglosigkeit“ und persönlich wurde Michael Deppeler von dem Satz geprägt „Im Teilen und Mitteilen werde ich reich.“

Univ.-Prof. Dr. Andreas Schnider ist überzeugt, dass Spiritualität aus der Arbeit der Lebensberatung nicht wegzudenken ist, denn Spiritualität versteht er als etwas, wo es um die geistige Dimension des Menschen geht, die für ihn 3 wesentliche Begriffe beinhaltet: Denken, fragen und glauben. Denken passiert durch Fragen und in der Lebensberatung begegnen wir Menschen dort, wo sie sich Fragen stellen, sehr existentielle Fragen, Sinnfragen. Der dritte Begriff Glauben, lateinisch „credere“ hängt mit einem anderen Wort etymologisch eng zusammen: „cordare“ (jemanden sein Herz schenken) und das hat tatsächlich etwas mit Vertrauen zu tun. Diese Trias ist spirituelles Umgehen mit dem eigenen Leben. Religion – ist profan gesprochen – ein Modell, wo viele Menschen über Jahrhunderte versucht haben, auf die großen Fragen des Lebens eine Antwort zu geben: Woher? Wohin? Warum?

Das heißt, es geht einmal mehr darum, den Menschen ernst zu nehmen und ihn in den Mittelpunkt zu stellen und daraus zu sehen, um welche Religionen es in der Welt geht und um welches Gottesbild. Ein Gottesbild, das den Menschen in Freiheit sieht und auch möchte, dass sich der Mensch frei für oder gegen etwas entscheiden kann. Auch für Andreas Schnider bietet das säkulare und plurale Klima erst das Grundwasser, dass wir interreligiös und interkulturell leben können. Die Religionen haben wunderbare Stätten des Kultes, des Zusammenkommens, die das Nachdenken über die eigenen Sinnfragen verstärken und diese könnten noch mehr geöffnet und den Menschen unabhängig ihrer religiösen Zugehörigkeit angeboten werden – ein gutes Beispiel ist die Eremitenstube im Turm des Linzer Mariendoms.

Mit diesen vielfältigen Betrachtungen zu Glaube, Religion und ein interkulturelles Miteinander bietet dieses Podiumsgespräch eine gute Basis, Kleingruppen anzuregen, damit die geistigen Räume und Begegnungsstätten zu schaffen, um sich auszutauschen und mehr Verbindendes als Trennendes zu entdecken. So mein Wunsch, dass daraus etwas wächst, das sich weiterentwickeln kann. Die Notwendigkeit und Brisanz dieses Prozesses haben die Terroranschläge 10 Tage nach dieser Auftaktveranstaltung traurig unterstrichen.

Aufzeichnung unseres Podiumsgesprächs ist online abrufbar, einerseits

über www.oegl-lebensberater.at und den gelben Kasten “20 Jahre ÖGL” anklicken oder direkt über <https://www.oegl-lebensberater.at/oeglpodium20201023.mp4>



Am Podium waren miteinander im Gespräch (Auflistung in alph. Reihe):

- **Dr.med. Michael Deppeler**
Leiter der Gemeinschaftspraxis Salutomed, Initiator „dialog-gesundheit“, Präsident „xunds grauholz“ – Neue Wege in der Gesundheitsförderung und Prävention, Bern/Zollikofen
- **Dr.ⁱⁿ Christine Haiden**
Chefredakteurin „Welt der Frau“ und Präsidentin des OÖ Presseclubs, Autorin
- **Prof. Dr. Maik Hosang**
Professor für Kulturphilosophie u. Transformationsforschung, Hochschule Zittau/Görlitz und Leiter des Instituts für Kultur- und Sozialökologie im Reallabor Gut Pommritz, D
- **Prof. Dr. Mouhanad Khorchide**
Österr. Soziologe und Islamwissenschaftler, Leiter des Zentrums für Islamische Theologie an der Westfälischen Wilhelms-Universität in Münster, D
- **Inge Patsch**
Logotherapeutin nach der Sinnlehre v. Viktor E. Frankl, Autorin, Axams/Tirol
- **Univ.-Prof. Dr. Andreas Schnider**
Theologe, Diplom-Lebensberater, Bildungsberater der Ministerien für Wissenschaft und Forschung und des Ministeriums für Unterricht, Kunst und Kultur, Graz/Wien
- **Univ.-Prof. Mag. Dr. Zekirija Sejdini**
Universitätsprofessor für Islamische Religionspädagogik an der Universität Innsbruck, Leiter des ersten Instituts für Islamische Theologie und Religionspädagogik in Österreich
- **Dr. Maximilian Strasser**
Theologe und Pädagoge, Dompfarrer Mariendom Linz, der größten Kirche Österreichs
- Sowie Beiträge v. **Dr.ⁱⁿ Rotraud A. Perner, MTh (evang.)** u. **Oberrabbiner Jaron Engelmayer**
- Moderation: Diplom-Lebensberaterin Elfriede Zörner

GEBET: EINHEIT DES LEBENSⁱ
*WAS STREITEN SICH DIE MENSCHEN
 WER RECHT HAT UND WER DIE WAHRHEIT BESITZT
 WÜSSTEN SIE DOCH, DASS ES NUR DICH GIBT,
 DICH DEN E I N E N
 UND AUS JEDEM ANTLITZ DU ENTGEGENSCHAUST
 UND JEDER MENSCH TEIL DER WAHRHEIT IST.
 FRIEDE WÜRDE ENTSTEHEN ZWISCHEN DEN MENSCHEN
 WÜRDEN SIE HINTER DEN RELIGIONEN
 UND DURCH DIE HEILIGEN SCHRIFTEN HINDURCH
 DICH ERKENNEN, DICH DEN E I N E N, DEN LEBENDIGEN
 DER DEN ODEM ALLEN MENSCHEN SCHENKT.
 WENN WIR MENSCHEN DEREINST DAS GEWAND
 DEN KÖRPER ABLEGEN, BLEIBST NUR DU, DU DER E I N E
 VON DEM WIR ALLE GLIEDER SIND IN GLEICHER WEISE
 KEINER MEHR UND KEINER WENIGER.
 LEBEN IST GESCHENK
 DAS KEIN MENSCH SICH VERDIENEN KANN.
 ES GIBT NUR DIE HINGABE, DAS FALLENLASSEN
 IN GOTT ZURÜCK, DEN URGRUND ALLEN SEINS.*

ⁱ aus: "Der Gesang des Regenbogens, Reise nach Innen - Weg des Herzens" von Irmtraud Stefanie Kühnel.



Glaube und Religion – Wie gelingt uns ein interkulturelles Miteinander?“ (m)eine Resonanz

von Dr.med. Michael Deppeler, Bern

Sonntagmorgen, das Leben erwacht,
nur sehr langsam, aber doch spürbar
Die Morgennebel haben etwas Mystisches.
Gestern war Halloween und so still
wie seit Jahren nicht mehr
Wer weiss, ob Corona hier auch etwas Gutes hat
Heute ist Allerheiligen, wo wir den Toten gedenken.
Sie sind wo weit weg und doch so nah...

Und mir kommt der Satz in den Sinn
«es gibt nichts Gutes ausser man tut es»
Ein Satz, den ich in der Jugend las
und später im Zeichnungsunterricht als Tusche-
Variationen zu einem Porträt von mir,
wie ich als 50jähriger aussehen könnte,
umgestaltete...

leider habe ich diese Zeichnungen
vor Jahren vernichtet
Alles ist vergänglich...
So schade und vielleicht auch ganz schön.
Sonst hätte ich vielleicht diese Eingebung
nie gehabt....

«es gibt nichts Gutes ausser man tut es» -
sei es in Gedanken oder auch in Wort und Tat –
So wie ich es jetzt tue
(m)eine Resonanz schreiben
zu der vergangenen Tagung
Glaube und Religion – Wie gelingt uns
ein interkulturelles Miteinander?“

Unsere Vorfahren sind wie die Wurzeln,
die uns tragen-
so wie Religion und Glauben es tun können,
wenn sie Ressource sind und
nicht Last oder gar Laster
Im Idealfall geben sie uns den Halt,
den wir brauchen,
um in der Gegenwart gut zu leben,
den Mut aufbringen, uns den aktuellen Herausforde-
rungen zu stellen -
es muss nicht immer Corona bleiben,
auch wenn ich persönlich überzeugt bin,
dass unsere Enkel von 2020 berichten werden.
Das Jahr, wo sich unsere Welt für immer veränderte -

und zwar in einem Mass wie seit
Generationen nicht mehr –
wer weiss, vielleicht spielen auch Religion und Glau-
ben eine Rolle – sicher aber der Dialog.

Wir sind eingespannt zwischen
Vergangenheit und Zukunft,
als Verbindung von unseren Vorfahren
zu unseren Nachkommen –
und wir haben eine grosse Verantwortung.
Nicht nur für uns persönlich,
damit wir aus dem Geheimnis Leben ein gelingendes
Geschenk gestalten,
sondern auch für unsere ganze Generation
und die Welt, die aus einer unendlichen Schöpferi-
schen Kraft entstanden ist.

Unvorstellbar, was das für eine Kraft ist, die es vor
Milliarden von Jahren möglich machte, dass aus dem
Nichts in einem Sekundenbruchteil
sowohl Materie wie Energie in einem
Urknall hervorbrachte,
von dem wir heute noch aus vollen Zügen zehren
und woraus ein Weltall entstand,
das seither immer noch in
Lichtgeschwindigkeit wächst
und wo unsere Erde mit all ihren Wundern,
im Vergleich zum Weltall kaum
einem Sandkorn entspricht –
ein Sandkorn, das wir in den letzten Jahrzehnten
systematisch zu zerstören begonnen haben.
Wir Menschen als Krone der Schöpfung.

Wir können das Leben nur rückwärts schauend ver-
stehen, meinte Kierkegaard sinngemäss, aber wir
müssen es vorwärts gerichtet leben.
Wir können und müssen dies individuell,
das war schon immer so,
immer mehr ist es unsere Aufgabe und Pflicht,
dies im Miteinander zu tun.
Es ist nicht nur eine Einladung –
es ist auch ein Abenteuer, ein Experiment und
vielleicht auch die Herkulesaufgabe,
die uns Menschen zeigen wird,
ob wir wirklich würdig sind und recht,



24

dass wir auf dieser Erde einen Platz behalten dürfen.

Gerald Hüther hatte kürzlich an einer Tagung gefragt, wie wollen wir miteinander leben? Er meinte dann, dass wir uns dies überhaupt zum ersten Mal und in dieser Form fragen können und dürfen. Früher ging es in erster Linie um das Überleben. Wir waren hilflos der Natur ausgeliefert, ihren Seuchen und Krankheiten, aber auch den Kriegen und all dem, was wir in den Geschichtsbüchern lesen können. Seit wenigen Jahren haben wir es in der Hand, die Welt so zu erfahren, auch zu gestalten, dass wir überhaupt über ein «friedliches Mit- und Nebeneinander» nachdenken können – dies ist Teil unserer Entwicklung, auch die säkuläre-demokratische Gesellschaft genannt – ohne die Erfahrungen, Irrungen, Wirrungen unserer Vorfahren, aber auch ihren Mühen, Arbeiten und Erfolgen könnten wir niemals so wie kürzlich in Linz zusammensitzen und über Glauben und Religion diskutieren - gemeinsam in einem warmen, geheizten Raum und zusammen mit Menschen, die nur virtuell via Zoom aus fernen Orten zugeschaltet werden. Wir sprechen in einer Sprache, die alle verstehen und können uns über Tausende von Kilometer in die Augen schauen. Das ist genauso ein Produkt des menschlichen Geistes, seiner Genialität wie eine Symphonie von Mahler oder ein Werk von Dostojewski wie die Langstreckenraketen der Weltmächte, der Cyberkrieg im Wahlkampf oder die Abholzung des Amazonas-Regenwalds.

Jeder von uns glaubt an etwas. Als Hausarzt habe ich die Erfahrung gemacht, dass besonders in Krisen auch die existentiellen Fragen ins Zentrum rücken und mit ihnen, die Fragen nach dem «woher komme ich» und «wohin gehe ich», neben dem Warum. Warum bin ich krank, warum muss ich sterben. Hier zeigt sich, dass die meisten spüren, dass es etwas gibt, das über sie und uns hinausweist, etwas, das grösser ist als der Mensch. Etwas, das all die Fragen möglicherweise beantworten kann und wird. Persönlich bin ich überzeugt, dass wir nach dem Tod sehr vieles, vielleicht auch Alles verstehen werden.

Dass wir Antworten zu all unseren Fragen erhalten, den Grossen und existentiellen aber auch den kleinen, scheinbar unbedeutenden, die wir uns tagtäglich stellen.... Und ich bin auch immer mehr der Meinung, dass wir dieses Grössere, das uns trägt und zu dem wir in der christlichen Welt Gott sagen, auch IN uns tragen als Teil unseres Selbst. Als Teil unseres Wesens, aber auch Teil eines kollektiven Seins, einer grösseren Intelligenz, eines umfassenden Wissens und eben auch Bruchteil dieser einzigartigen und unendlich wirkenden Schöpferkraft, die wir immer wieder spüren dürfen in diesen gnadenvollen Augenblicken, wo wir – im Glück und im Leid, Rücken an Rücken mit der Ewigkeit in Verbindung treten – nie oder noch nicht von Angesicht zu Angesicht, sondern mit unserem Rücken, vielleicht auch als Symbol, dass wir von irgendwo herkommen, einem Ort und einer Familie und einer Geschichte, die wir kennen, aber noch nicht wissen, nie wissen werden, was das Morgen bringt, eben dort, wo wir irgendeinmal – am Ende unseres Erdendaseins, dann einmal visavis dieser Schöpferkraft stehen werden. Was werden wir erkennen. Was werden wir verstehen.

Hier kommt mir das grossartige Buch «Tagebuch der Menschheit» in den Sinn, das ich lesen durfte. Das Buch versucht zu zeigen, dass sich unsere Religion verändert und zwar in dem Mass, wie sich auch das soziale Zusammenleben der Menschen verändert. Von den Sippen, die als Nomaden in einer rauen Umwelt zu überleben versuchten, über die ersten sesshaften Familien, wo die Erbschaft vielleicht auch zur Erbsünde führte zu den ersten grösseren Städten, wo es noch mehr Regeln und Gebote im Zusammenleben brauchte. Es gibt auch viele Bücher, die uns zeigen, dass sich auch der Mensch individuell weiterentwickelt, mir kommen da die Bücher von Ken Wilber in den Sinn, aber auch von Harari oder Tiki Küstenmacher mit seinem Gott 0-9.

Der Mensch ist und bleibt auf der Suche und er möchte sich weiter entwickeln,



25

weil er – nicht nur im Turmbau zu Babel –
(s)einem Höheren entgegenstreben will,
oder eben einem Göttlichen schon hier im Diesseits.

Und diese Suche ist immer auch im Dialog mit dem
Innen und Aussen.

Das Ich ist auf ein Du angelegt, wie Buber erkannte.
Auch die Naturwissenschaft hat dies gezeigt mit dem
Modell der Spiegelneuronen.

Wir lernen und wir entwickeln uns miteinander
und dies geschieht umso besser,
je mehr wir uns auf den Augenblick fokussieren,
achtsam und aufmerksam
im hier und jetzt in diesem Dialog sind.

Jeder von uns hat schon die Erfahrung gemacht –
in Selbstgesprächen, im Tagebuchschreiben
oder anderen kreativen Ausdrucksmöglichkeiten,
dass wir verschiedene Anteile von uns in uns kennen
gelernt haben –

seien es nun Bilder unserer Vorfahren, wie Freud
gelehrt hatte,
die Eltern mit ihren Formen des Über-Ichs oder
die Urahnen, wie Szondi sagte, doch es sind noch
viel mehr Figuren –

vielleicht auch Traumgestalten, Fantasien,
die uns begleiten, beeinflussen und formen
und eben auch ein Göttliches, das uns immer wieder
berührt –

das Gebet, die Meditation sind Möglichkeiten und
Formen,
uns dem anzunähern, zu öffnen, bereit zu machen,
diese Stimme zu hören, die tief in uns spricht,
deren Echo wir aber auch um uns hören könne,
vor allem wenn wir «ganz Ohr» sind-
diese Stimme spricht im Du,
sei es Mensch, Tier oder Natur –
und manchmal, in ebenso einem gnadenvollen Au-
genblick
spricht auch Gott im visavis zu uns.

Was hat das nun alles mit Glauben – Religion und
dem interkulturellen Dialog zu tun?

Meine Resonanz hat mir bis jetzt gezeigt,
sie hat zu mir gesprochen,
doch wer hat da zu mir gesprochen und damit zu
euch?

Kurz:

wir Menschen sind auf dem Weg,
dieses Geheimnis Leben nicht nur zu verstehen
sondern in erster Linie überhaupt zu «leben lernen»-
manchmal ist es ein Überleben,
wie Maslow in seinen Grundbedürfnissen zeigte,
und erst wenn ich das geschafft habe,
habe ich Zeit und Musse mich mit dem SINN zu be-
schäftigen, den existentiellen Fragen – oder eben in
der Krise.

Wir Menschen haben also ähnliche Wurzeln,
nicht nur im genetischen Muster
sondern auch in den Geschichten
und dennoch sind wir so unendlich verschieden,
wie es bei keinem Lebewesen der Fall ist –
ist das so?
ich vermute es,
weil dies auch mit dem Bewusstsein zusammen-
hängt-
hier denke ich, sind wir schon so etwas wie EIN Hö-
hepunkt der Schöpfung,
aber der unberührte Regenwald ist es auch
auch die Meere mit ihren tiefen verborgenen Schät-
zen,
ob wir die Krone sind, das haben wir bis jetzt nicht
bewiesen –
im Gegenteil,
wir sind als einziges Lebewesen fähig,
genau diese Schöpfung oder
wenigstens die Erde als Sandkorn der Schöpfung zu
gefährden.
Wenn die Erde ein Sandkorn ist,
was sind dann wir als Menschheit,
was ist der einzelne Mensch –
wenn ich Staub bin, dann ist das schon gross ge-
dacht –

Es zeigt mir die Polaritäten, in denen wir zeitlebens
aufgespannt sind.
Zwischen Leben und Tod, zwischen Tag und Nacht
und zwischen Du und mir.
Wir spüren sowohl die Macht,
von heute auf morgen ein neues Leben beginnen zu
dürfen,
genauso wie die Ohnmacht, eben dieses neue Leben
erleben zu müssen.

Wir leben in Familien und in Dörfern und Städten.
Wir suchen Halt in einem Glauben, der uns das erklä-
ren soll, was wir nicht verstehen.
Wir haben ein Menschenbild,
wir haben Werte und Regeln und Normen
Wir haben auch ein Gottesbild entwickelt,
das sich auch gewandelt hat,
und wer weiss, ich bin überzeugt, weiter wandeln
wird.
Es war gestern ein strafender Gott
Es ist heute ein liebender Gott
Was oder wer ist es morgen?

Wenn wir als Menschheit nicht nur überleben wollen
sondern dies auch in einer lebenswerten Welt,
dann müssen wir nicht nur uns selbst besser verste-
hen
und im Dialog sein mit uns und unserem göttlichen
Wesen in uns –
ich nenn dies Innenraum,
der zuinnerst unendlich heilig ist,



26

dort wo sich meine individuelle Seele mit dem Göttlichen verbindet
und immer verbunden ist und bleibt –
wir müssen nun auch im Dialog mit den Mitmenschen treten.
dieser Dialog geht über meine kleine Welt von Familie, Beruf und Privatleben hinaus,
er muss sich –
auch hier sind wir eben global geworden –
auch mit den anderen Kulturen verbinden.

Wir können uns nicht mehr abschotten,
wir sind buchstäblich drauf und dran wirklich grenzenlos zu werden –
doch was heisst das?
Wenn wir an die Polaritäten denken?
Es gibt nicht nur die Grenzenlosigkeit, wo ziehen wir dann die Grenzen –
sind es Landesgrenzen oder religiöse Grenzen –
ja das war früher.
Jetzt geht es um andere Grenzen –
sind es Grenzen in mir selbst,
in mir als göttliches Wesen.
Muss ich zuerst einmal lernen hier über Grenzen nachzudenken:
was muss ich,
was darf ich,
was soll ich
und gleichzeitig im Dialog mit Dir und mit uns allen nachzudenken,
was WIR müssen, dürfen und sollen.
Sind es diese Grenzen?
Die Grenzen zwischen den Notwendigkeiten und Möglichkeiten –
auch in der Religion und im Glauben.
Was glauben wir?
Was wissen wir?
was wollen wir?
Und was nicht?

Es gibt nichts Gutes ausser man tut es-
das war mein erster Gedanke
was tun wir Gutes?
Das ist jetzt meine Frage
Manchmal tun wir auch Gutes, indem wir nichts tun oder etwas sein lassen.
Doch davor ist ja ein Entscheid, so oder so zu handeln oder es zu lassen
Und das ist auch wieder ein Tun.
Für mich unterscheidet sich das Tun elementar vom Machen.
Das Machen hat für mich etwas mit «Produkt» zu tun und hat etwas Materielles
Doch davor steht immer das Geistige, der Gedanken, das Gefühl,
das mich bewegt, anregt oder antreibt, etwas zu machen.
Dieser innere Prozess hat für mich viel mehr mit

«tun» zu tun...
es ist ein Teil des inneren Dialogs-
Und dieser innere Dialog ist eben nie unabhängig –
er hat immer eine Geschichte –
meine Geschichte, die Persönliche, aber auch eine grössere Geschichte,
die meiner Familie, die meiner Generation und – wer weiss –
auch die einer ganzen Menschheit und sie hat –
und das ist mir immer mehr bewusst geworden,
auch eine Gegenwart und eine Zukunft.

In der Gegenwart geht es darum zuerst einmal zu sehen und erkennen
und in Bruchteilen zu verstehen, was ist.
Dabei geht es nicht nur um das Verbindende, das uns trägt.
Es geht auch um das Trennende, das uns gleichzeitig auch verbindet.
Genauso wie uns das Verbindende gleichzeitig trennt –
nämlich von den Andersdenkenden,
die – eben nur scheinbar – nicht mit uns verbunden sind-
Es tönt kompliziert, ist aber einfach.

Alles ist verbunden-
eben genau durch diese Schöpferkraft,
die für das Nichts verantwortlich ist
und den Urknall
Ein und Alles
und das Ende von allem,
so es denn wirklich ein Ende gibt,
oder nur ein neuer Übergang....

Trotzdem brauchen wir diese Auslegeordnung der Verschiedenheiten
Einerseits um das Verbindende zu sehen und das Trennende
Hier beginnt die «Problemanalyse»
und damit oft Hand in Hand und von Angesicht zu Angesicht
vom ich zu Du auch das Verstehen
Und mit dem Verstehen beginnt das Sehen,
das Sehen von Möglichkeiten,
von Chancen und Risiken,
von Wegen und Stolpersteinen.

Und dann kommt der Augenblick,
wo ich an neue Grenzen stosse,
wo ich (noch) nicht verstehe,
auch nicht sehe,
wo ich einfach auch den Mut haben muss,
zu versuchen,
auch die Neugier,
etwas Neues zu tun-
vielleicht auch zu machen....



27

Hier hilft mir unter anderem das Vertrauen,
nennen wir es auch Gottvertrauen,
dass das Leben Sinn macht,
dass das Leben Lösungen findet,
auch wenn ich sie hier und jetzt nicht verstehe....

Das Leben als Geheimnis verlangt von mir,
es schenkt mir die Möglichkeit,
dieses Geheimnis wie eine unendlich grosse weisse
Leinwand
zu gestalten mit meinen Farben zu bemalen,
gelb und rot und weiss und schwarz....
Und meine Bilder verbinden sich
im Dialog mit deinen zu unseren Bildern
Sowie sich meine Welt mit deiner Welt
zu unserer Welt verbindet....

Es ist ein einzigartiger schöpferischer Prozess
aus und mit mir
und dir zu uns
und viel, viel mehr.
Wir sind nie allein.
Dies sind die Chance und das Geschenk,
aber eben auch die Gefahr und das Problem
Und je mehr wir sind und werden,
desto komplexer wird dieses miteinander.
Was brauchen wir?

wir brauchen uns selbst und diese Schöpferkraft
Und den Glauben – das Wissen – dass das Leben
Sinn hat
dass wir Verantwortung haben,
aber auch Vertrauen und Verbindlichkeiten versu-
chen,
dass wir nie wirklich allein sind
Und dass wir –
besonders in den schwersten Momenten der Ohn-
macht –
immer wieder auch die Gnade dieser Schöpferkraft
erleben dürfen –
nicht immer, aber immer wieder
Und dass wir uns bemühen, Räume zu schaffen.
Innen- und Aussen
Räume, um dieser Kraft zu begegnen,
sie zu einzuladen, damit sie uns stärkt
Und Räume für den Dialog

Den Dialog
vom Ich zum Du
und vom Du zum Wir.
über die schwindenden Grenzen,
damit wir in unserer grenzenlosen Endlichkeit
einen Hauch von der Grenze zur
Unendlichkeit erfahren dürfen.

Autor:

Dr. med. Michael Deppeler, Medizinstudium in Bern mit Weiterbildung zum Hausarzt; FMH All-
gemeine 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 Gesundheits-
kompetenz optimieren kann. M. Deppeler ist außerdem Präsident „xunds grauholz“ – Schritte einer
Region für neue Wege in der Gesundheitsförderung und Prävention.

Fotos: © M.Deppeler





Immunsystem stärken – nicht nur in Corona Zeiten Hilft auch gegen Osteoporose

Von Mag. rer. nat. Heidi Reber

Ernährungswissenschaftlerin

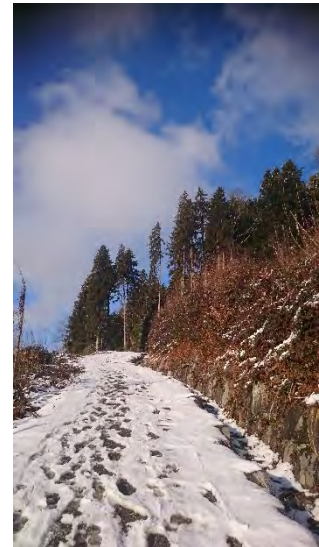
Wie unterschiedlich wir alle die Corona Zeit erleben! Manchen sind nur die vielen Restriktionen lästig, die den Alltag so unangenehm verändern. Manche haben durch Jobverlust oder Umsatzverlust ein drastisch verringertes Einkommen. Wieder andere können sich glücklich schätzen, dass ihre Berufe / ihre Produkte auch in der Zeit der strengsten Vorsichtsmaßnahmen nachgefragt wurden und ihr Einkommen gesichert war. Manche haben Angehörige verloren, selbst eine schlimme Erkrankung durchstehen müssen oder bis zum Umfallen Corona Kranke gepflegt. Andere kennen niemanden, der betroffen war.

Allen gemeinsam waren aber wohl Gedanken zum Zustand ihres Immunsystems. Das ist zweifellos eine positive Entwicklung, denn jeder kann viel dafür tun, seine Widerstandskraft gegen Krankheitserreger zu stärken. Hier ein kurzer Überblick!

In einem vorigen Artikel wurde die **Waldluft** angepriesen: sie lässt uns Moleküle – Terpene – einatmen, die unser Immunsystem als Aufforderung versteht, mehr natürliche Killerzellen zu bilden, die auf den Kampf gegen Viren und entartete Körperzellen spezialisiert sind. Das ist sehr leicht zu erforschen und deshalb in schon zahlreichen Studien unumstritten nachgewiesen. Auch wenn kein Wald erreichbar ist: allein schon Aufenthalte in der Natur stärken unsere Abwehrkräfte.

Dazu ist es nicht nötig, Sport zu betreiben: auch längeres gemütliches Gehen oder einfach Sitzen im Wald vermehrt die Killerzellen. Allerdings wirkt sich auch sportliche Bewegung – insbesondere **Krafttraining** – positiv auf unsere Abwehrkräfte aus. Diese Erkenntnis verdanken wir den Forschern, die sich mit der Auswirkung von Schwerelosigkeit auf die Knochen von Astronauten beschäftigen. Dass mangelnde Bewegung gegen Widerstand, weil es im Raumschiff keine Schwerkraft und damit keinen Widerstand gibt, die Knochen degenerieren lässt und bei längerer Dauer Osteoporose verursacht, ist schon länger bekannt. Deswegen müssen Astronauten täglich mit Widerstand leistenden Geräten trainieren, sprich, Krafttraining betreiben.

Eine französische Forschergruppe hat im Februar interessante Forschungsergebnisse publiziert: die Bildung bestimmter Immunzellen, der B-Lymphozyten, ist bei mangelnder Bewegung stark reduziert. Diese Immunzellen werden – wie die anderen auch – im Knochenmark gebildet. Durch Inaktivität verursachte Veränderungen in den Knochen, sei's aus Altersgründen, Bettlägerigkeit oder schlicht und einfach, weil man sich im Alltag zu wenig bewegt, können schwerwiegende Konsequenzen für das Immunsystem haben!





Auch eine **Reduktion der Belastung durch Elektrosmog**, insbesondere nachts, wirkt sich positiv auf die Abwehrkräfte aus. Wie man eine solche Reduktion durch Veränderungen der eigenen Umgebung bewerkstelligen kann, wird ausführlich und sehr verständlich in einer online erhältlichen Broschüre des Landes Salzburg* erklärt. (https://www.salzburg.gv.at/gesundheit_/Seiten/elektrosomog_und_gesundheit.aspx)

Joghurts, die **Milchsäurebakterien** liefern, werden zur Optimierung der Darmflora angeboten und von vielen Menschen gerne gekauft. Sie können einen Beitrag zur Stärkung des Immunsystems leisten, der aber auch durch den häufigen Verzehr von selbst-gemachten fermentierten Getränken – Wasserkefir, Kombucha – und fermentierten Gemüsen preiswerter und nachhaltiger zu erreichen ist



Nicht zuletzt haben zahlreiche **Mikronährstoffe** – Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe – Einfluss auf den Zustand unseres Immunsystems. Immer wieder werden Mikronährstoffmangelzustände festgestellt. Der Hauptgrund dafür ist der zu geringe Verzehr von Obst, Gemüse, Kräutern, vor allem in Bioqualität, gewachsen auf gesunden, mineralstoff- und spurenelementreichen Böden. Ein häufiger Fehler ist die Meinung, dass man mit einem einzigen 1 Nahrungsergänzungsmittel, z.B. Zink, in Sachen Mikronährstoffe/ Immunsystem genug getan hat!

Da ausreichende Mengen an Vitamin D nicht über die Nahrung erreichbar sind; und die Eigenproduktion im Körper in unseren Breitengraden und mit zunehmendem Alter nicht ausreicht, müsste dieses immunstärkende Vitamin allerdings als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden. Details dazu: siehe starkeknochen.at

Wer Biochemie, also auch Vieles über die Stoffwechselfvorgänge im menschlichen Körper gelernt hat, weiß: Knochen brauchen mehr als nur Calcium. In den Osteoporose-Ernährungsempfehlungen heißt es immer wieder: calciumreiche Ernährung, vor allem Milchprodukte, und das war 's dann schon. Eine solche Empfehlung wird der Komplexität des menschlichen Stoffwechsels nicht gerecht. Sie führt dazu, dass man fälschlicherweise glaubt: Mit ausreichender Calciumzufuhr habe ich in Punkto Ernährung optimal für meine Knochen gesorgt. Es ist ein Rätsel, dass diese Vereinfachung weiter fortbestehen kann, denn es ist sehr viel über die Rollen verschiedener Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine, Aminosäuren und Fettsäuren im Knochenstoffwechsel bekannt.

Allerdings steckt unser Wissen über die ebenfalls sehr wichtigen sekundären Pflanzenstoffe noch in den Kinderschuhen. Diese Stoffe werden von Pflanzen im eigenen Interesse gebildet. So gibt es Farb- oder Duftstoffe, die Bestäuber und Samenverbreiter anlocken - damit ist der Fortpflanzung gedient. Andererseits werden auch Stoffe gebildet, die Fressschädlinge, pathogene Viren oder Pilze fernhalten, vor zu intensiver Sonneneinstrahlung oder vor Verdunstung schützen, also dem Selbstschutz der Pflanze dienen.

Evolutionär gesehen sind wir Menschen zusammen mit den Pflanzen „aufgewachsen“. Unser Stoffwechsel hat gelernt, diese Stoffe, die die Pflanzen zum eigenen Nutzen bilden, auch für





uns zu nutzen. Tausende sekundäre Pflanzenstoffe wurden bereits laborchemisch identifiziert. von den Wenigsten sind die Auswirkungen im menschlichen Stoffwechsel erforscht. Zu den Wenigen gehören allerdings einige Stoffe aus der großen Gruppe der Polyphenole, denen eine entzündungshemmende und krebsvorbeugende Wirkung zugeschrieben wird. Aber auch im Knochenstoffwechsel spielen sie offensichtlich eine entscheidende Rolle. Zu den als Knochen protektiv bekannten Polyphenolen gehören z.B. Quercetin, Naringin, Hesperidin, Resveratrol, Phlorizin, Luteolin, Fisetin enthalten.

Pflaumen enthalten besonders viele Polyphenole, allerdings auch besonders viele für den Knochenstoffwechsel wichtige Vitamine und Spurenelemente, so z.B. Vitamin C, Kupfer, Bor, Calcium, Magnesium, Zink und Kalium.

In einer 2002 durchgeführten Studie wurde bei Frauen nach den Wechseljahren mit 100g getrockneten Pflaumen täglich ein positiver Effekt auf die Knochen erzielt, mit getrockneten Äpfeln hingegen nicht. In einer Übersichtsarbeit, aus dem Jahr 2009 heißt es: „Die jüngsten Untersuchungen legen nahe, dass getrocknete Pflaumen als wirksamste Frucht anzusehen sind, um Knochenschwund aufzuhalten und sogar umzukehren“. 2018 hat T.C. Wallace 50 Studien unter die Lupe genommen, die die Wirkung des Verzehrs/der Verfütterung von Trockenpflaumen auf verschiedene Parameter des Knochenstoffwechsels untersuchten. Er kam zu dem Schluss, dass der Verzehr von Trockenpflaumen Knochen protektiv wirkt.

Täglich Pflaumen zu essen ist also absolut empfehlenswert. Immer – wie alle anderen Obst- und Gemüsesorten – aus biologischem Anbau und wenn getrocknet ohne Schwefel. Ob man 100g, das entspricht ca. 10 getrockneten Pflaumen, schafft? Auch bei dieser Empfehlung gilt, damit allein ist es nicht getan. Eine knochenstarke Ernährung besteht zu 80% aus pflanzlichen Produkten: Gemüse, Obst, Beeren, Pilzen, Pseudogetreide, Kräutern, Hülsenfrüchten, Nüssen, Kernen, Sprossen... Auswahl genug!



Autorin:

Mag. rer.nat. Heidi Reber ist nicht nur eine exzellente Ernährungswissenschaftlerin, Hundeliebhaberin und Sprecherin der Osteoporose Selbsthilfe Saalfelden, sondern engagiert sich auch sehr bei der Aufklärung über Elektrosmog und Mobilfunkstrahlung. Ihre Ernährungsempfehlungen sind zusätzlich auf <https://www.starkeknochen.at/knocheneck/> zu finden!... heidi@starkeknochen.at

Fotos: © H.Reber / Fotolia_178373384_XS / ezörner



31(pr)



EXISTENTIAL BUSINESS COACHING Leadership & Organisationsentwicklung



Zielgruppen:

- Lebensberater und Psychotherapeuten (als fachspezifische Zusatzqualifikation).
- Beratende Berufe, insbesondere Unternehmensberater, Personalberater.
- Führungskräfte, Projektleitung, HR-Manager und Mitarbeiter mit Karrierefokus.

Termine:

Modul 1: **09.-11.04.2021**

Modul 3: **17.-19.09.2021**

Modul 2: **25.-27.06.2021**

Modul 4: **03.-05.12.2021**

Termine Basisausbildung (Voraussetzung für Personen ohne Grundausbildung):

Basis 1: **15.-17.01.2021**

Basis 2: **19.-21.03.2021**

Ausbildung in Methodenkompetenz - Feldkompetenz - Selbstkompetenz zur Gestaltung und Begleitung von Führungs-, Management- und Veränderungsprozessen in Zeiten komplexer wirtschaftlicher Dynamiken.



32(pr)

Was bedeutet „Existential Business Coaching“:

Existential Business Coaching umfasst die Begleitung und Unterstützung von Mitarbeitern, Personen in Führungs- und Steuerungsfunktionen, sowie die Beratung von Unternehmerinnen und Unternehmern. Existential Business Coaches können sowohl externe Begleiter oder aber auch interne Faciliatoren, Führungskräfte und Personalentwickler sein, die sich mit der Unterstützung, Durchführung und Begleitung von Veränderungsprozessen beschäftigen. Der Fokus des Existential Business Coach liegt auf der Entfaltung und Stärkung individueller Schlüsselkompetenzen und konkreter sinnorientierter Strategien.

Das Verständnis und die Anwendung der Methoden des Existential Business Coachings bauen auf den Grundlagen der personalen Existenzanalyse (PEA) von Alfred Längle auf. Dabei geht es um Modelle und Methoden, die einen lebenspraktischen Zugang bieten und die Entfaltung des Menschen wie auch die der Systeme, in denen er sich befindet, fördern.

Folgende Inhalte werden in diesem Lehrgang vermittelt:

- ☞ Auseinandersetzung mit Modellen von Organisation, Management und Führung.
- ☞ Erarbeitung einer Feldkompetenz durch das Verstehen unterschiedlicher professioneller Felder.
- ☞ Zusammenwirken von Berufsrolle und eigenen Lebenshintergründen erkennen und berufliche Veränderungsprozesse begleiten lernen.
- ☞ Wissen über Modelle und Praxis von Methoden des Coachings, der Organisationsentwicklung und der gängigen Leadership Theorien und Tools.
- ☞ Fähigkeit zur Problemanalyse und zur Wahl von passenden Interventionsstrategien.
- ☞ Entwicklung existenzanalytischer Interventionen sowie Umsetzung der gewählten Veränderungs-/Beratungsstrategien.
- ☞ Kontraktung und Ausarbeitung eines Arbeitsauftrags.
- ☞ Reflexion der eigenen Anteile in der Führung/im Beratungsprozess, Arbeit an persönlichen Grenzen, Möglichkeiten und Wertvorstellungen. Erweiterung der Selbstkompetenz mittels Selbsterfahrung und Selbstreflexion.
- ☞ Entwicklung einer persönlichen und authentischen Führungs-/Beraterkompetenz („Führungs-/Berater-Stil“) mit Hilfe eines klaren Rollen- und Funktionsverständnisses.
- ☞ Erlernen von Evaluationsmethoden zur Überprüfung der Wirksamkeit und der Nachhaltigkeit der Existential Business Coaching- und Organisationsentwicklungsmethoden.

Zulassung:

Voraussetzung für die Fortbildung „Existential Business Coaching – Leadership & Organisationsentwicklung“ ist die Grundausbildung oder Basisausbildung in Existenzanalyse.

Kosten:

€ 2.760, -- Existential Business Coaching - Leadership & Organisationsentwicklung
(Supervisionen der eigenen Praxis sind nicht inkludiert)

€ 2.070, -- Basisausbildung in Existenzanalyse

Ort:

Strohmayergasse 13/14, 1060 Wien

Info/Anmeldung:

Weitere Infos unter Tel.: 0664 / 13 41 888 oder kordula.wagner@existenzanalyse.at. Anmeldungen bitte schriftlich.





33(pr)

Professionelle Trauerbegleitung gefragt denn je!

In der gegenwärtigen Situation der Corona-Krise haben sich die Bedingungen, unter denen Menschen Sterben, Tod und Trauer erleben, stark verändert. Dadurch stellt sich die Frage, wie man diese einschneidenden Stationen des Lebens, des Abschieds und der Trauer dennoch so erfahren kann, dass daraus bei allem Schmerz Trost erwächst. Die Erfahrungen zeigen, dass eine gute Begleitung sowie die eigene Beteiligung an den Formen und Ritualen im Abschiedsprozess normalerweise viel dazu beitragen können.

Nicht nur der Tod versetzt uns Menschen in Trauer. Alter und Krankheit, Trennung, Heimatverlust, Arbeitslosigkeit, Lebensübergänge u.v.m. führen zu vergleichbaren psychischen Reaktionen, in denen Beistand durch Familie und Freunde sowie professionelle Begleitung durch psychologische Berater*innen heilsam sind.

Der Upgrade Lehrgang vermittelt eine breite Sicht auf allerlei „traurige Anlässe“, vermittelt Grundlagenwissen über den Prozess des Trauerns, fördert die Auseinandersetzung mit dem eigenen Zugang und qualifiziert zu einer professionellen, überkonfessionellen und interkulturellen und einfühlsamen Begleitung.

Für viele ist Trauerbegleitung eine große Hilfe. Gerade jetzt in dieser Ausnahmesituation gibt es zu viel Raum und Zeit für Trauer. Das macht es für die Betroffenen noch herausfordernder.

Die AGB-Akademie für Gruppe und Bildung bietet für Lebens- und Sozialberater*innen (Psychologische Beratung) und Menschen aus anderen psychosozialen Berufen einen Upgrade Lehrgang für Trauerbegleitung an.

TRAUERBEGLEITUNG



Anerkannter Fortbildungslehrgang

für Lebens- und SozialberaterInnen
(Psychologische Beratung) RA-LSB FL-TB 006.0/2019

www.agb-seminare.at

4 Module á 25AE

Upgrade für die Eintragung in den WKO
Expert*innen-Pool für Trauerbegleitung

Termine:

25.-27.03.2021

13.-15.05.2021

01.-03.07.2021

02.-04.09.2021

INFO und Anmeldung:

www.agb-seminare.at/



34 (pr)

Viele Berufe sind derzeit besonders gefordert Supervision kann unterstützen

Supervision wird in verschiedenen Berufsfeldern in Anspruch genommen und findet mit Einzelpersonen, sowie Teams und Gruppen statt. Im Mittelpunkt steht die Reflexion des beruflichen Handelns der Supervisand*innen, die Rollen- und Beziehungsdynamiken zwischen Mitarbeiter*innen einerseits und Klient*innen andererseits. Die Zusammenarbeit im Team und die Abläufe in der Organisation sind ebenso zentrale Themen.

Berufsfelder der Supervision sind beispielsweise: das Gesundheitswesen, Pflege-, Sozial- und Bildungseinrichtungen, kirchliche Organisationen, die öffentliche Verwaltung, Schulen und Kindergärten. Berufsgruppen, die aktuell mit extremen Herausforderungen konfrontiert sind.

Der zertifizierte AGB-Fortbildungslehrgang vermittelt gestaltsystemisches Wissen und Handwerkszeug für die Durchführung von Supervision in Organisationen und auch für die supervisorische Begleitung von Auszubildenden. Der Abschluss ermöglicht mit einem Praxisnachweis die Eintragung in den Expert*innenpool „Supervision“ der WKO.

Zielgruppe:

Lebens- und SozialberaterInnen und andere psychosoziale Berufe, die ihr Tätigkeitsfeld um das der Supervision erweitern wollen.



Supervision
Professionelle Beratung in Organisationen

Supervisions-Upgrade für Lebens- und SozialberaterInnen

Juni 2021 bis
Februar 2022

in Astenang-Puchheim

5 Module je 20 AE

- 10. bis 12. Juni 2021
- 8. bis 10. Juli 2021
- 16. bis 18. September 2021
- 2. bis 4. Dezember 2021
- 3. bis 5. Februar 2022

TrainerInnenteam

Dipl. LSB Birgit Traxler, MSc.
Mag.a Margit Kühne-Eisendle
Dr. Gerhard Denk

INFO & Anmeldung

Mag.a Helga Gumplmaier
h.gumplmaier@agb-seminare.at
www.agb-seminare.at



35(pr)

Spezialisieren Sie sich und werden Sie Experte/in!



zertifizierter Fortbildungslehrgang Supervision

Erweitern Sie Ihre Kompetenz im Bereich Supervision und lernen Sie neben deeskalierenden Gesprächstechniken und Methoden zur Konfliktbewältigung ganz viele Tools kennen, um Einzel-, Gruppen-, Fall-, Team- und Supervisionen in Organisationen anzuleiten.

Nach Absolvierung des Lehrgangs ist die Eintragung in den Expertenpool Supervision der WKO möglich und Sie dürfen Lehrsupervisionen für LSB i.A. anbieten.

4 dreitägige Module, 8. März bis 29. September 2021



zertifizierter Praxislehrgang für Aufstellungsarbeit

Aufstellungen sind eine hochwirksame Methode, um in kürzester Zeit verborgene Dynamiken und daraus resultierende Handlungs- und Verhaltensweisen sichtbar zu machen. Besonderes Augenmerk wird im Lehrgang auf die systemische Entwicklungsanalyse, d.h. die Entwicklung jedes Menschen von der Geburt bis zum 7. Lebensjahr, gelegt, da sich daraus viele Lebensthemen ergeben.

Eintrag in Expertenpool bei der WKO möglich!

6 dreitägige Module, 26. März 2021 bis 23. Jänner 2022



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 Lehrgang wendet sich an alle Personen, die bereits über eine Grundausbildung in Psychosozialer Beratung verfügen und ihr Wissen forschungsorientiert vertiefen möchten. Der Unterricht findet in Vorchdorf/OÖ ca. einmal monatlich an Wochenenden statt. Abschluss: Master of Science

zwei Semester, Start: 17. September 2021



Fragen sind das Salz in der Beratung

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. Am zweiten Tag werden weitere wirksame Techniken und Tools aus dem täglichen Beratungsalltag vorgestellt, um im Beratungsprozess voranzukommen. Die Fortbildung ist bedürfnisorientiert aufgebaut und bietet auch Platz für Themen aus der eigenen Praxis. (als 16-stündige Fortbildung anrechenbar)

Mo, 22. und Di, 23. Februar 2021 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 / Mail: office@instituthuemer.at





36(pr)



Akademie der Steirischen Gesellschaft für Lebens- und Sozialberatung | Psychosoziale Beratung | SteiGLS

Sekretariat: Barbara Baumann, 8010 Graz, Schillerstraße 6
E-Mail: office@steigls.org | ☎ 0316/38 68 73

www.steigls.org

WKO-zertifizierte Fortbildung für LebensberaterInnen

SUPERVISION



von März bis November 2021

SUPERVISION bietet einen Rahmen zur Reflexion und Weiterentwicklung im beruflichen Feld und stellt damit eine wichtige Säule in der beruflichen Praxis für Lebens- und SozialberaterInnen dar.

→ Unsere Supervisionsfortbildung ist als Fortbildungslehrgang von der Wirtschaftskammer Österreich zertifiziert, AbsolventInnen sind zur **Eintragung als Supervisor/Supervisorin auf der entsprechenden WKO-ExpertInnen-Liste** berechtigt.

→ Lebens- und SozialberaterInnen mit aufrechter Gewerbeberechtigung sind mit Abschluss dieser Fortbildung auch befugt, sowohl **Einzel- als auch Gruppensupervisionen im Rahmen einer LSB-Ausbildung durchzuführen**.

Termine und Inhalte (gesamt 100 AE):

Seminar 1:	19./20. März 2021	Grundlagen und Einführung in die Supervision
Seminar 2:	7./8. Mai 2021	Supervision im Einzelsetting
Seminar 3:	4./5. Juni 2021	Gruppensupervision
Seminar 4:	2./3. Juli 2021	Organisationsberatung/-entwicklung
Seminar 5:	3./4. September 2021	Teamentwicklung
Seminar 6:	22./23. Oktober 2021	Rechtsfragen / Gesprächsführung
Seminar 7:	26./27. November 2021	Lehrgangsabschluss

Seminarkosten: € 1.500,00 (MWSt.frei)

Ort: Institut ImPuLS (Schillerstraße 6, 8010 Graz)
Seminarzeiten: freitags: 17 – 21 Uhr / samstags: 10 – 18.30 Uhr

Leitung: Renate Erika Schenk

FachreferentInnen: Manfred Kummer, MSc

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Christa Kohl-Rupp

Anmeldung: telefonisch (☎ 0316/38 68 73 ☎ 0660/49 255 60)

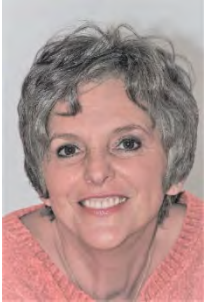
oder per E-Mail (office@steigls.org) im Akademie-Sekretariat





37(pr) **Leitung:**

Renate Erika Schenk



- Diplom-Lebensberaterin (Integrative Gestaltberatung)
- Akademische Supervisorin
- Coach & Organisationsberaterin
- Fachtrainerin für Kommunikation und Konfliktmanagement sowie Burnoutprävention und Stressmanagement in der Erwachsenenbildung

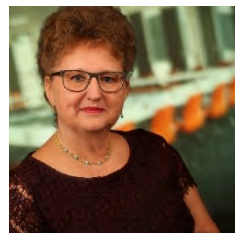
Fachreferent für Organisationsberatung/-entwicklung:

Manfred Kummer, MSc:



- Diplom-Lebensberater (Integrative Gestaltberatung)
- Psychotherapeut (Integrative Gestalttherapie)
- Systemischer Organisationsentwickler
- Supervisor und Coach
- Unternehmensberater
- Geschäftsleiter Männerberatung Steiermark

Fachreferentin für die rechtlichen Rahmenbedingungen:



Mag.ª Dr.ª in Christa Kohl-Rupp:

- Diplom-Lebensberaterin (Integrative Gestaltberatung)
- Rechtsanwältin

Abschluss:

Ein erfolgreicher **Abschluss mit Zeugnis** erfolgt bei:

- Teilnahme am Fortbildungslehrgang in vollem Umfang
- Absolvierung der Prüfungsvorbereitung
- erfolgreicher mündlicher Abschlussprüfung



WKO-ExpertInnen-Liste:

Für die Aufnahme in den ExpertInnen-Pool für Supervision des Fachverbandes Personenberatung und Personenbetreuung muss zusätzlich noch Folgendes nachgewiesen werden:

- Aufrechte Gewerbeberechtigung für LSB
- Mindestens 5 Std. Einzelsupervision (bei einer/m beim Fachverband eingetragenen SupervisorIn) über die Supervision von 100 dokumentierten Beratungseinheiten im Bereich Supervision (ab Fortbildungsbeginn).



38(pr)



Akademie der Steirischen Gesellschaft für Lebens- und Sozialberatung | Psychosoziale Beratung | SteiglS

Sekretariat: Barbara Baumann, 8010 Graz, Schillerstraße 6

E-Mail: office@steigls.org | ☎ 0316/38 68 73www.steigls.org

Zertifizierte Fortbildung für LebensberaterInnen

PAARBERATUNG



von März bis Dezember 2021

Inhalte:

- **Modul A Einführung in die Paarberatung 10 UE**
 ⇒ Lehrziel: Vermittlung gesellschaftlich-relevanter Themen in Bezug auf die Paarberatung sowie grundlegender gesellschaftlicher Rahmenbedingungen und Voraussetzungen für die Paarberatung
- **Modul B Praxis in der Paarberatung..... 77 UE**
 1. Themenfelder in der Paarberatung, z.B.
 - Werte, Normen, Vorstellungen der Ursprungsfamilie als Modell
 - Paar sein – Paar bleiben im Kontext von Familie und Alltag
 - Konflikte bewältigen • Erotik und Sexualität
 - Krisen in der Paarbeziehung
 2. Methoden und Interventionen in der Paarberatung
 3. Arbeit an der eigenen Beziehungsfähigkeit
 ⇒ Selbsterfahrung in der Gruppe
- **Modul C Die Rolle des Beraters/der Beraterin im Prozess der Paarberatung..... 10 UE**
- **Lehrgangsabschluss 3 UE**
 1. Prüfungsvorbereitung: Wiederholung und Diskussion
 2. Mündliche Abschlussprüfung über die gelernten Inhalte anhand eines Praxisfalles

**Gesamt****100 UE****Seminarkosten: € 1.500,00 (MWSt.frei)****Ort:** Institut ImPuLS (Schillerstraße 6, 8010 Graz)**Leitung:** **Dr. Günther Bitzer-Gavornik****Anmeldung:** telefonisch (☎ 0316/38 68 73 ☎ 0660/49 255 60)oder per E-Mail (office@steigls.org) im Akademie-Sekretariat



39(pr)

Termine / Arbeitszeiten:

- Seminar 1:** 26./27. März 2021
- Seminar 2:** 30. April/1. Mai 2021
- Seminar 3:** 9./10. Juli 2021
- Seminar 4:** 17./18. September 2021
- Seminar 5:** 15./16. Oktober 2021
- Seminar 6:** 12./13. November 2021
- Seminar 7:** 10./11. Dezember 2021



Seminarzeiten:

freitags: 17.00 bis 21.00 Uhr
samstags: 10.00 bis 18.30 Uhr

Leitung:

Dr. Günther Bitzer-Gavornik



- Psychologe/Pädagoge
 - Diplom-Lebensberater und Leiter der SteigGLS-Akademie
 - Psychotherapeut und ehem. Lehrtherapeut für Integrative Gestalttherapie
 - Psychotherapeut für Integrative Therapie
 - IMAGO-Beziehungstherapeut und Paarberater
 - PARTNERSCHULE-Trainer
 - Experte für Paarberatung und Supervision in der WKO
- diverse Lehraufträge
 - Hg. des Fachbuches "Lebens- und Sozialberatung in Österreich"

Abschluss:

Ein erfolgreicher **Abschluss mit Zeugnis** erfolgt bei:

- Teilnahme am Fortbildungslehrgang in vollem Umfang
- Absolvierung der Prüfungsvorbereitung
- erfolgreicher mündlicher Abschlussprüfung (über die gelernten Inhalte anhand eines Praxisbeispiels)



WKO-ExpertInnen-Liste:

Für die Aufnahme in den ExpertInnen-Pool für Paarberatung des Fachverbandes Personenberatung und Personenbetreuung muss zusätzlich noch Folgendes nachgewiesen werden:

- Aufrechte Gewerbeberechtigung für LSB
- Mindestens 5 Std. Einzelsupervision (bei einer/m beim Fachverband eingetragenen SupervisorIn oder ExpertIn für Paarberatung) über die Supervision von 40 dokumentierten Paarberatungseinheiten in mindestens zwei Paarberatungsprozessen (ab Fortbildungsbeginn)

Fortbildungslehrgang für Lebens- und SozialberaterInnen (psychologische Beratung) für Paarberatung nach Maßgaben des Fachverbandes der WKO



40(pr)

Zwischen Burnout, Boreout, Corona-Krise & Neujahrsvorsätzen

Das Jahr 2020 neigt sich dem Ende zu. Wir lassen damit 12 Monate voller neuer **Herausforderungen** und **Veränderungen** hinter uns.

Welche Pläne hattest du für 2020? Eine große Reise, die Traumhochzeit im Rahmen der Großfamilie? Wolltest du dich vielleicht mit deinem Herzensprojekt selbständig machen? Oder zum erstem Mal den Marathon in New York laufen? Wie sah dein 2020 tatsächlich aus?

Kurzarbeit? Finanzielle Sorgen? Stellenabbau – die Sorge den Job zu verlieren? Lagerkoller und Beziehungsfrust im Lock-Down? Dauerstress durch Homeschooling, Home-Office oder Doppelschichten an der Supermarktkasse? Warst du vielleicht sogar selbst Corona-Positiv oder hast du dir einfach nur schreckliche Sorgen um liebe Angehörige gemacht?

Für viele von uns verlief 2020 nicht wie geplant.

Während Manche seit Monaten an der Belastungsgrenze schrammen und **Burnout** plötzlich kein Fremdwort mehr ist, klagen viele über Unterforderung. Sie leiden unter **Boreout** – dem langweiligen kleinen Bruder des Burnouts.

Bei leistungsorientierten Menschen ist eine Unterforderung und die damit einhergehende Langeweile oft sehr belastend. Betroffene fühlen sich wie unsichtbar. Das Gefühl von Sinnlosigkeit und Frustration macht sich breit. Es entsteht, wie bei Menschen, die überlastet sind, eine grosse emotionale Anspannung. Scham und Selbstzweifel plagen die Betroffenen.

Egal was der Grund dafür ist, dass du unglücklich bist, warum du dich gestresst fühlst oder weshalb du frustriert bist: Wichtig ist es, etwas dagegen zu tun!

Vielleicht machst du es so, wie ich: Du schnappst dir ein Notizbuch, einen Stift und gönnst dir etwas Ruhe für deine Reflexion – um zu erkennen, was nächstes Jahr für dich wichtig wird, welche **Ziele** du erreichen und was du besser machen willst.

Welche **Vorsätze sollen 2021** deine Schrittmacher sein? Möchtest du die **Leichtigkeit** zurück in deinem Leben? Willst Du über dich **hinauswachsen** – und dein **Glück** selbst in die Hand nehmen? Möchtest du dich beruflich und privat weiterentwickeln? Willst du der **CEO deines Lebens** werden? Du weißt aber nicht wie? **Dann komme mit mir in Deine Freiheit.**

Ob während einem **Telefoncoaching**, **Email-Coaching**, im klassischen **persönlichen Gespräch** oder neu in Salzburg beim **Walk the Talk** - **Wähle aus den unterschiedlichen Varianten, die für dich beste aus!** Ich höre zu, stellen die richtigen Fragen, bin Sparringspartner und gebe Resonanz.

Gib Sorgen, Stress, negativen Gedanken und Gefühlen keinen Raum zum Wachsen!

Alles, was du dafür tun musst ist, mich anzurufen oder mir zu schreiben – mache **JETZT** den **ersten Schritt und du bist dabei - dabei dein Leben auf das nächste Level zu heben.**

MUTMACHERIN
IDEENSTIFTERIN
POTENTIALENTFALTERIN



BEWUSST – AKTIV – LEBENDIG in allen Lebensbereichen.
ACTIVE MINDED / Empowerment Coaching

www.active-minded.com





41(pr)

KAIL
ANGELIKA

www.angelika-kail.at
office@angelika-kail.at
+43 6991 94 222 76

Weiterbildungsangebote 2021

für Lebens- und SozialberaterInnen, Coaches, TrainerInnen,
sowie Menschen aus anderen psychosozialen Berufen



VISIONBOARD - Von der Vision zur Realität - Zoom-Workshop

Das Visionboard ist eine kreative Technik zur Klärung von Lebenszielen, Träumen, Werten und Bedürfnissen. Es verbindet Schöpferkraft mit Visionskraft. Durch die klare Zielausrichtung können wichtige Ressourcen gebündelt und in den Dienst des persönlichen Ziels bzw. der Vision gestellt werden. Erfolg ist das, was folgt.

Termin A: 27.1.2021 von 17-20 Uhr Termin B: 24.2.2021 von 17-20 Uhr Kosten: € 75,- inkl. MWSt (für 3 Std)

DIE PSYCHOLOGIE DER ELEMENTE - Die Natur der Persönlichkeit - Zoom Workshop

Die Natur offenbart uns die Natur der Dinge – so auch unsere persönliche: Eine Möglichkeit, die Persönlichkeit eines Menschen zu verstehen, ist über die Zusammensetzung der vier Elemente Feuer, Erde, Wasser, Luft. Dabei sind die Elemente nicht in materieller Hinsicht zu verstehen, sondern sind Sinnbild für die vier wichtigsten Kräfte im Menschen – die Willenskraft, die Umsetzungskraft, die Emotionale und die Kognitive Kraft. Diese Kräfte repräsentieren sowohl Eigenschaften als auch Fähigkeiten und geben in ihrer speziellen Zusammensetzung Auskunft über das Naturell eines Menschen. Das Verständnis um die ‚Psychologie der Elemente‘ ist ein hilfreiches Tool, um zu einem tieferen Verständnis innerpersönlichen, aber auch zwischenmenschlichen Geschehens zu gelangen.

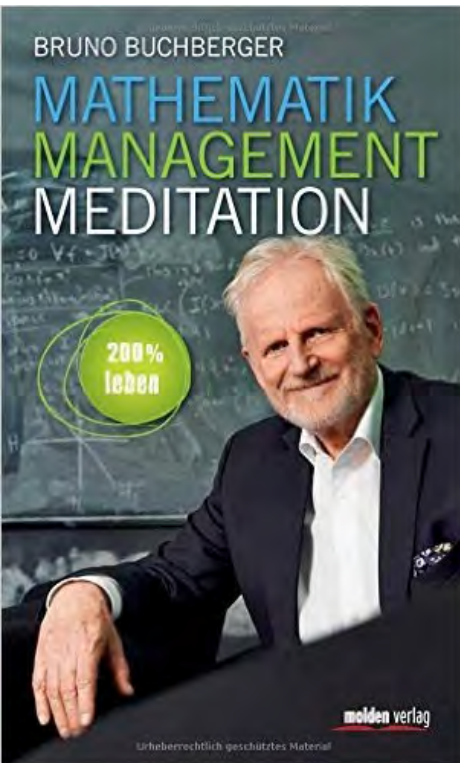
Termin A: 11.+18.1.2021 je von 9-12h Termin B: 18.+25.2.2021 je von 17-20h Kosten: € 120,- inkl. MWSt (für 2x3 Std)

DIE HELDENREISE - Veränderung auf alten Pfaden - Zoom Workshop

Das Leben eines jeden Menschen ist eine 'Heldenreise'. Diese Heldenreise zielt auf eine seelische und geistige Entwicklung ab und auf eine Öffnung demgegenüber, was das Leben mitbringt und fordert. Wenn es gelingt, das Leben als 'Heldenreise' zu betrachten, kann das zu mehr Sinngefühl und Lebendigkeit im Leben führen. Ein erhöhtes Bewusstsein über die jeweils individuellen Gaben und Fähigkeiten sind die Folge. Gerade in Krisen- und Umbruchszeiten kann die Reflexion der eigenen 'Heldenreise' eine wunderbare Unterstützung sein, dem eigenen Leben eine neue Bedeutung zu geben. Die einzelnen Schritte der Heldenreise ermöglichen es, ein tieferes Verständnis für das eigene Leben zu gewinnen und Mut und Orientierung für Veränderungsprozesse zu finden.

Termin A: 26.1.+2.2.2021 je von 17-20h Termin B: 28.1.+4.2.2021 je von 9-12h Kosten: € 120,- inkl. MWSt (für 2x3 Std)

Weitere Themen und Termine – siehe www.angelika-kail.at



Bruno Buchberger

Mathematik - Management – Meditation: 200% Leben

Eine glückliche, zufriedene und sinnerfüllte Zukunft durch die Balance zwischen seelischem und körperlichem Sein

- Mathematik – die Kunst des Denkens
- Management – die Kunst des Handelns
- Meditation – die Kunst des Nicht-Denkens und Nicht-Handelns

Der vielfach ausgezeichnete Mathematiker, Computerwissenschafts-Pionier und Softwarepark-Gründer Bruno Buchberger kondensiert in diesem Buch seine Gedanken zu diesen **zentralen Aspekten des Lebens**. Dafür wählt er nicht die Form einer klassischen Autobiografie, sondern setzt sich mit Fragen auseinander, die ihm in dieser oder ähnlicher Form im Lauf der Jahre in Interviews gestellt wurden.

Für Eilige formuliert er die Antworten als kurze, mitunter provokante Schlaglichter. **Für Leser**, die in die Tiefe gehen wollen, erarbeitet der Autor die Zusammenhänge in umfassenderen **Diskursen und Anekdoten**.

Ein Buch für alle, die denken, handeln und sich manchmal nach dem Nicht-Denken und Nicht-Handeln sehnen.

Verlag: Molden Wien (2. Aufl. 12. September 2016)

ISBN-13: 978-3854853411, Geb. Ausgabe, 160 Seiten, Eur 19,90

Der Autor:

BRUNO BUCHBERGER (em. Univ.-Prof., Dr., Dr. h.c. mult.), geb. 1942, studierte Mathematik an der Universität Innsbruck. Professor für Computer-Mathematik an der Johannes-Kepler-Universität in Linz, Mitglied der „Academy of Europe“, sechs Ehrendoktorate sowie Träger des Awards „Theory and Practice“ der ACM (San Francisco). U.a. Gründer des RISC, Softwarepark Hagenberg, Fachhochschule Hagenberg, u.v.a.
Neu: Dez.2020: „Digitalos“ Preis fürs Lebenswerk!

Zitate aus Leserkomentaren (siehe [amazon.de](https://www.amazon.de))

„Am Wochenende habe ich dieses Buch von Bruno Buchberger "Mathematik, Management, Meditation" mit Begeisterung in einem Zuge gelesen und möchte es sehr weiter empfehlen, nicht nur weil er die Freude an Mathematik, präzisiertem Denken und Formulieren weckt, sondern auch weil er viel Interessantes über den Aufbau des RISC und des Softwareparks Hagenberg erzählt. Es ist einfach genial geschrieben und enthält viele anregende Gedanken. Sein Appelle für freies Denken, für offene Kritik, für bewusstes Leben im Einklang und in der Achtung allem Leben gegenüber sind notwendiger denn je und motivieren!...“

„Bruno Buchberger erklärt Meditation so, dass man selbst Lust verspürt, sich mit diesem Thema zu befassen. Unser Bewusstsein, das im technologischen Lebenskampf im Hamsterrad Beobachten-Denken-Handeln gefangen ist, sehnt sich nach einer Erfahrung der Stille. Die Meditationserfahrung der Stille lässt sich aber gar nicht verbalisieren, weil in immer klarerer Abwesenheit von Beobachten, Denken, Handeln insbesondere auch die Sprache verschwindet... Studien belegen, dass Meditation positive Auswirkungen auf die geistige und psychische Gesundheit, Stressbefreiung etc. hat. Der Autor ergänzt seinen eigenen Erfahrungsschatz um viele Kriterien, die jedem Interessierten helfen können, die für ihn passende Technik zu finden...“

Da der 2. Nachdruck im Buchhandel nahezu vergriffen ist, auch **direkt beim Autor bestellbar!**

Auf Wunsch mit Widmung. Preis 20.- € plus 5.- € für Porto. Mail an: buchberger.bruno@gmail.com



Maik Hosang & Yve Stöbel-Richter

Die Kunst des wirklichen Lebens

**33 Zeichen und Wege für Dein Höheres Selbst
und was die Wissenschaft dazu sagt**

In vielen Philosophien, Religionen und Künsten begegnen uns Hinweise darauf, dass wir uns mit einer „höheren“ Dimension, Energie und Qualität des Seins und des Universums verbinden können. Wenn uns dies gelingt, wird unser Leben auf erstaunliche Weise lebendiger, erfüllter, kreativer, glücklicher, schöner und oft auch gesünder. Mit dieser „höheren“ Dimension bewusst im Kontakt zu sein, bedeutet dabei nicht, dass man per se besser oder wertvoller ist als andere, sondern dass man durch die Energiefrequenzen des universellen Feldes, mit denen man in Resonanz geht, in eine höhere Seins-Frequenz kommt und damit intensivere Wirkungen in allen Bereichen und Aspekten des Lebens möglich werden. Wie gelingt es uns, die Resonanz mit dieser intensiveren Lebendigkeit in und um uns herzustellen bzw. woran können wir sie erkennen? Die im Buch beschriebenen 33 Wege sind dem Reichtum der alten Traditionen und dem modernen Wissen entlehnt

und begleiten Dich auf Deinem persönlichen Weg.

Yve Stöbel-Richter studierte Soziologie, Psychologie und Theaterwissenschaften und ist Professorin für Gesundheitswissenschaften. Maik Hosang studierte Philosophie und Anthropologie und lehrt Kulturphilosophie und Transformationsforschung. Beide verbindet die Freude, alte Weisheiten der Menschheit aus Sicht der modernen Wissenschaften neu zu denken, konkreter zu verstehen und verständlich zu interpretieren und sie damit für die Zukunft von Mensch, Gesellschaft und Erde nutzbar zu machen.

Pikok Verlag, Berlin, Pommritz; Auflage:1 (19. Nov. 2019)

ISBN: 978-1710809121, Taschenbuch, 113 Seiten, EUR 9,60



DER MENSCH

Zeitschrift für Salutogenese und anthropologische Medizin,
Nr.60-61, Dez. 2020 (Doppelausgabe)

„I have a dream...“

Wofür die Corona-Krise einmal gut gewesen sein könnte

Mit Beiträgen aus D / A / CH / NL, PL, (von Franz Alt, Ottomar Bahrs, Rebecca Brauchli, Michael Deppeler, Gerald Hüther, Rüdiger-Felix Lorenz, Maria van den Muijsenbergh, Mona Siegel, Magdalena Wrzenska, Elfriede Zörner, u.a.)

zu Praxis, Lehre, Wissenschaft, Forschung und Kunst

[Link zum Inhalt](#) und Bezug

Verlag Gesunde Entwicklung, Bad Gandersheim

ISSN 1862-5266, 96 Seiten

Eur 15,00 exkl. Versandkosten auch über www.life-support.at



Rotraud A. Perner, Roman A. Perner

Komme was da wolle ...

KRISENKOMPETENZ

Ein Beitrag zu Gewaltprävention, Resilienz und Salutogenese

„In Krisen besteht immer die Gefahr des Trennens – das besagt ja bereits der Wortstamm – und damit des Vernichtens des Teils, dessen Sinnhaftigkeit nicht erkannt wurde. Deswegen ergibt sich in Krisen, egal welcher Art sie sind, immer die Herausforderung, dem jeweils „Anderen“ zuzuarbeiten, es zu fördern und mit der eigenen Energie zu beleben. Das kann auch die Energie sein, die in Auseinandersetzung, Widerspruch und Streit steckt – solange sie vom Geist der Salutogenese erfüllt ist.“

Gerade in Zeiten von Weltkrisen erleben wir alle, was „Wandel“ bedeutet. Die einen eher im privaten, die anderen eher im beruflichen Bereich. Umso wichtiger ist es, diese zu verstehen und auch „krisenfester“ zu werden. Wie das gelingt beschreibt Rotraud A. Perner, unterstützend mit einigen Übungen und

Beispielen. Krisenkompetenz ist heute wichtiger denn je.

Verlag edition roesner, Eur 17,90
ISBN 078-3-903059-97-9



Rotraud A. Perner

(ÜBER)LEBEN IN „INTERESSANTEN ZEITEN“

Leibseelische Balance unter Krisenbedingungen

„Interessante“ Zeiten sind Zeiten ungewohnter Herausforderungen – und sie erfordern ebenso ungewohnte Anpassungsleistungen. Gute Ratschläge gibt es derzeit viele, wie man beispielsweise mit Ausgangstabus umgehen sollte – etwa den Tag zu strukturieren. Wie aber mit den Gefühlen umgehen, die dabei hochkommen? Und Existenzängsten – denn auch Ängste sind Gefühle! Konkrete Erklärungen „how to do“ fehlen.

Das Wichtigste in Krisensituationen ist immer, kühlen Kopf zu bewahren – dann erst kann man sich überlegen, wie man mit Zeit, Raum und Menschen umgehen will ... Wie man das einübt, zeigt Rotraud A. Perner in ihrem neuen Buch: Sie geht zum Ursprung zurück – zu dem belastenden / lästigen Gefühl (von Angst und Ärger bis zu Frust, Wut und Zorn), das anzeigt, dass man etwas ändern sollte – und sie zeigt anhand von Übungen, wie man für sich (und andere) Abhilfe schnell bewerkstelligen kann, und sie erklärt auch die Wirkungsweise.

Verlag edition roesner, Eur 14,90
ISBN 978-3-903059-97-9



Andreas Schnider

Macht der Spiritualität

Wie das moderne Leben von einem klassischen Konzept profitieren kann

Spiritualität stellt uns vor eine der bedeutendsten Fragen unserer Zeit: Ist Spiritualität heute der ebenso irrationale wie irreparable Restbestand einer vorrationalen Konstitution – Hindernis auf dem Weg zur totalen Durchdringung der Welt mittels unserer empirischen Erkenntnisinstrumentarien? Oder ist sie eine nicht zu hintergehende *Conditio sine qua non* einer erfüllten Existenz und der Beziehung zu anderen?

Das vorliegende Buch stellt Spiritualität in den Kontext eines ganzheitlich sinnerfüllten, gesünderen Lebens. „Spiritualität – Ernährung – Bewegung“ wird als jene Trias beschrieben, die den Weg zu einem umfassenden geistig-seelischen und körperlichen Wohlbefinden und zu Widerstandskraft weist. Damit wird dieses Buch zum Plädoyer, Spiritualität in unserem Leben jenen Stellenwert zu geben, der ihr kraft ihrer Bedeutung gebührt.

Verlag: Be&Be Verlag Heiligenkreuz 2018

ISBN: 978-3-903118-68-3, Hardcover, 116 Seiten, Eur 21,90



Inge Patsch

Vertrau auf dein Gefühl und lebe mutig

Viktor E. Frankl erkannte bereits, dass wir die wesentlichen Entscheidungen in unserem Leben intuitiv treffen und wir "nicht wollen wollen können".

Sich selbst und dem Leben vertrauen ist für Inge Patsch ein guter Weg zu einem gelingenden Leben. Das bedeutet nicht, dass es keine Herausforderungen oder Probleme gibt, doch das Vertrauen und die Zuversicht tragen über viele Schwierigkeiten hinweg.

Wie entscheide ich mich so, dass ich mich wohlfühle – und andere auch? Die wichtigen Entscheidungen in unserem Leben treffen wir intuitiv. Oft entdecken wir erst im Rückblick, dass uns endloses Abwägen des Für und Wider nicht weiterbringt. Inge Patsch ermutigt uns in kurzen, lebensnahen Impulstexten, auf unseren inneren Kompass zu vertrauen und mutig Lebensentscheidungen zu treffen.

Verlag : Topos plus (1. Juli 2017)

ISBN-13 : 978-3836710176, Taschenbuch, 96 Seiten, Eur 10,30



Günther Resch
VOM VERLUST DER LEERE
 Roman

Der nicht nachvollziehbare, jähe Verlust seiner Frau stürzt den Protagonisten in eine Leere, in der er Grenzen überschreitet, von denen er vorher keine Ahnung hatte. Die eigene Ferne zu erleben, lässt den ihn an dem zweifeln, was er bisher für Nähe hielt. Um ihr nahe zu kommen, um sich selbst zu begreifen, muss er diese Leere durchmessen. Ein Wagnis, bei dem er sich selbst aufs Spiel setzt, um nicht im Himmellosen hängen zu bleiben. Eine überraschende Begegnung bringt eine tiefgreifende Wende.

Eine Geschichte, in der es um Trennung geht, um Verlust, um den Umgang mit einer traumatisierenden Erfahrung und darum, sich selbst zu suchen und herauszufinden, was einen trägt, wenn die bisherige Welt keinen Halt mehr bietet.

Laut Christian W. Winkelmann ein bemerkenswerter, kontemplativer Text über Beziehungen. Geschrieben von einem LSB-Kollegen, herausgegeben vom Verlag einer LSB-Kollegin!

Verlag am Rande, 1. Auflage Nov. 2020, 248 Seiten
 ISBN: 978-3-903190-36-8, Hardcover, Fadenheftung, Lesebändchen, Eur 22,-

Impressum:

Kontakt, Redaktion und Verteilerliste:
office@oegl-lebensberater.at

Neue Datenschutzrichtlinien:
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 20. Feb. 2021!!

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

Zustelladresse:
 ÖGL, c/o Elfriede Zörner, Seeschanze 1/6, 6900 Bregenz
 Für den Inhalt verantwortlich: zoerner@life-support.at

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



FROHE FESTTAGE !

Humorvolles entdeckt bei Roman Szeliga =>



Musikalisches

Halleluja von Andrea u. Virginia Bocelli,
Theatro Regio di Parma, Dez.2020

Was soll denn heuer noch passieren?



Meditatives von Kollegin Josefine Zittmayr

Online-Meditation im Schloss Puchberg

Poetisches und Brauchtum von Ursula Seghezzi:

Das Jahr, das ist vorbei.

Das Jahr, das ist vorbei,
und es ist nicht einerlei,
was da geschah!
Denn das, was war,
war voller Wunder,
für die, die's sahn...

Ein neues Jahr kommt bald vorbei,
und es ist nicht einerlei,
ob wir's verstehn!
Denn das, was wird,
wird voller Wunder,
für die, die's sehn...



(Text und Melodie Ursula Seghezzi, Dezember 2020)

IMPULSE durch die RAUHNÄCHTE vom 25. Dezember bis zum 6. Januar

Die Mittwinter-Sonnwende wird am 21. Dezember sein (astronomisch zwischen dem 21 und 23. Dezember wechselnd). Am 24. Dezember ist die geweihte Nacht – die Heilige Nacht, die die 12 Rauhnächte einleitet. Vom 25. Dezember an zählt man jeden Tag, bzw. jede Nacht durch und setzt sie in Beziehung zu einem Monat des nächsten Jahres. Wetter und Wind an diesem Tag geben Hinweise für das Wetter im entsprechenden Monat. Träume geben Hinweise für Prozesse im nächsten Jahr. <https://umainstitut.net/>