



info@lebensberater.at

PSYCHE

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

Nr. 75 / März 2021



© ezörner

Theodor D. Petzold: 3 entscheidende Fragen.....Seite 04
Renate Huber: Lebensgeschichte neu erzählen.....Seite 08
Christine Fegerl: Fasten und Wandern.....Seite 12
Veronika Langguth: Atmen + Sprechen mit Maske.....Seite 22



ImpulsPro





Vorwort: Frische Energien für den Beratungsalltag	03
Theodor D. Petzold: 3 entscheidende Fragen (Gast)	04
Renate Huber: Lebensgeschichte kraftvoll neu erzählen (LSB)	08
Silvia Wieser: Netzwerk für depressive Menschen und Angehörige (LSB)	10
Christine Fegerl: Fasten und Wandern (EWI)	12
Heidi Reber: Herzg'schichten und Knochenprobleme (EWI)	14
Anita Birklbauer: Sportliche Leistungsdiagnostik – sinnvoll für alle (SPOWI)	18
Veronika Langguth: Bewusstes Atmen & Sprechen mit Maske (Gast)	22
Sylvia Grübl: Kreative Transformation durch Neurobilder (LSB)	25
ÖGL-Upgrade zur Salutovisor/in® (OÖ)	28
Aktuelle Infos zu einem neuen LSB-Arbeitsfeld (A)	29
WB: Villa Rosental – Expertenlehrgänge / MasterUpgrade (OÖ)	30
WB: Kaiser / Lux – KompaktLG Paarberatung & Sexualität (OÖ)	31
WB: Sylvia Grübl – Neurodings® -Trainerin (Online)	32
Literaturimpuls: G. Hüther – Lieblosigkeit macht krank / Wege aus d. Angst	33
Literaturimpuls: Journal Tattva Viveka – Ego und Höheres Selbst	34
Literaturimpuls: Th. Petzold – Drei entscheidende Fragen	34
Literaturimpuls: S.Grübl – Ganz mein Ding	35
Literaturimpuls: V. Langguth – Atmen Sie sich gesund	35
Literaturimpuls: A. Herz – Steh auf und geh weiter	36
Literaturimpuls: M. Schleske – Vom unerhörten Sinn des Lebens	36
Impressum und Redaktionsschluss	21



Frische Energien für den Beratungsalltag

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Ja, es ist seit einem Jahr für uns alle mühsamer geworden. Ja, all die Einschränkungen und Ungewissheiten hängen uns zum Hals heraus. Ja und noch mal ja, wir können nicht alles, was wir im letzten Jahr gehört, gelesen und erfahren haben, nach richtig oder falsch beurteilen, da uns in vielen Bereichen das jeweilige Fachwissen und der Einblick fehlen. Doch wir sind Experten für unser eigenes Leben und mit unserer Beratungsdienstleistung professionelle Impulsgeber für unsere Klienten.

Darum haben wir die Möglichkeit die aktuelle Krise als Chance zu sehen, die Kluft zwischen Ist-Zustand und Soll-Zustand als Motivation für die Veränderung zu spüren. Bleiben wir zuversichtlich, dass wir alle etwas zu der seit langem nötigen Neuorientierung in der Welt beitragen können. Jede und jeder von uns mit ihren und seinen speziellen Fähigkeiten. Behalten wir unseren Glauben an das Gute im Kleinen wie im Großen und stärken wir unsere Ressourcen, damit wir Kraft zur Veränderung finden.

Natürlich stehen zwischen Lockdowns, FFP2-Masken, Frei-Testen und Impfungen jede Menge Fragen im Raum, die wir auch stellen sollen. Und doch glaube ich, dass das Augenmerk auf vertrauensvolles Handeln gerichtet sein soll, da Lösungen auch im Handeln gefunden werden können. – Das haben uns schon viele Generationen vorgelebt. Eine jetzt 90jährige hat mir letzte Woche erzählt, dass sie als Volksschülerin während der Fliegerangriffe, den Weg nach Hause alleine nur in Etappen von einem Luftschutzkeller zum nächsten schaffen konnte, gar nicht so selten waren es fünf.

Unser Bundesvorsitzender Andreas Herz hat nach einem persönlichen Schicksalsschlag das Buch geschrieben „Steh auf und geh weiter.“ – Je mehr wir darauf vertrauen, dass wir in der Gemeinschaft die Probleme lösen werden und je mehr wir uns zuversichtlich auf Lösungswege einlassen, desto besser kommen wir selbst damit zurecht und schenken damit anderen auch wieder Mut und Zuversicht.

In dieser Ausgabe wollen wir Sie daher mit frischer Energie für Ihren Beratungsalltag versorgen: Der Salutogenese-Experte **Dr. Theodor D. Petzold** stellt **3 entscheidenden Fragen**, Kulturwissenschaftlerin und Kollegin, **Dr. in Renate Huber** macht Mut die **Lebensgeschichte kraftvoll neu** zu erzählen, ÖGL-Vorstandskollegin, **Silvia Wieser, MSc** bietet ein **Netzwerk für Depressive und deren Angehörige**.

Ernährungswissenschaftlerin Mag. a Christine Fegerl empfiehlt **Fastentrekking**, ihre Kollegin **Mag. a Heidi Reber** zeigt uns die **Bedeutung von Vit K₂** und **Sportwissenschaftlerin Dr. in Anita Birklbauer** den **Sinn der Leistungsdiagnostik** für alle. Die Berliner **Atemtherapeutin Veronika Langguth** verhilft uns zu **gutem Atem & Stimme mit Maske**. LSB-Kollegin **Sylvia Grübl** weckt Interesse für ihr **kreatives Beratungs-Tool**. Die **Weiterbildungs- und Literatur-Impulse** sowie der LSB-Marktplatz „WAS-WANN-WO“ unter www.oegl-lebensberater.at/markt.pdf runden die vorgestellten Themen ab und ergänzen sie.

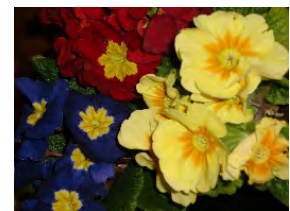
Im Namen des ganzen Vorstandes

Viel Leselust und einen frühlingshaften Energieschub!

Elfriede Zörner

Präsidentin der ÖGL

Foto: © ezörner





Drei entscheidende Fragen

Salutogene Kommunikation zur gesunden Entwicklung

*Von Dr.med. Theodor Dierk Petzold,
Zentrum für Salutogenese, Bad Gandersheim*

Leben heißt kommunizieren. In meinem neuesten Buch „3 entscheidende Fragen“ geht es um unsere Kommunikation – also um unser Leben. Es geht um die gesunde Entwicklung des Menschen in Kommunikation mit seinen Umwelten. Wir sind Mitgestalterinnen¹ unserer Welt.

Wir gestalten diese in einer Art und Weise mit, wie wir innerlich bereit und in der Lage dazu sind. So geht es in diesem Buch wesentlich um unser Innenleben in Wechselbeziehung und Kommunikation auch mit unseren Mitmenschen. Mitgestalten bedeutet kooperieren. Das Ziel unseres Kooperierens ist ein möglichst gutes Leben, möglichst aller Menschen auf der Erde und in der Biosphäre. Ein gutes Leben ist ein Leben auf dem Weg zu Kohärenz und in Stimmigkeit. Eine Entwicklung in diese Richtung ist gesunde Entwicklung. Salutogene Kommunikation dient dieser Entwicklung – auch und ganz besonders mit den folgenden Fragen.

Eine Tatsache und drei entscheidende Fragen

»In der Wissenschaft ist die Frage wichtiger als die Antwort«, schreibt Antonovsky 1993. Dabei kommt es vor allem auf ihre Zielrichtung an. Fragen können unsere Gedanken und unser Suchen in eine Richtung lenken. Sie aktivieren uns auf eine andere Art und Weise als Antworten – nicht nur in der Wissenschaft.

Schon in der griechischen Antike hatte der Philosoph Sokrates das Fragenstellen soweit kultiviert, dass seine Dialoge bis heute Schule machen. Sokrates Fragen waren allerdings von der Intention getragen, den Befragten zu zeigen, dass sie nichts wissen – genau wie Sokrates paradoxerweise von sich sagte, dass er wisse, dass er nichts wisse. In ihrer Intentionalität², verstanden als Gerichtetheit der Intention des Fragestellers, unterscheiden sich die Anwenderinnen der Salutogenen Kommunikation grundlegend von Sokrates. Unsere Intentionalität ist, Menschen mit Fragen zu ihrem eigenen inneren Wissen zu leiten, zu ihren Grundfähigkeiten *Wahrnehmen*, *Handeln* und *Lernen*. Durch die Fragen soll ihre Autonomie kommunikativ angeregt und gestärkt werden.

¹ Um den Geschlechtern in der Sprache halbwegs gerecht zu werden, ohne den Schreib- und Lesefluss zu sehr zu verkomplizieren, verwende ich im Weiteren im Singular entsprechend der bislang üblichen Schreibweise die männliche Form, es sei denn, es handelt sich explizit um eine Frau, und im Plural immer die weibliche Form, es sei denn, es handelt sich ausschließlich um Männer.

² Tomasello hat den Begriff Intentionalität in diesem Sinne als Grundlage menschlicher Kooperation genannt.



05

So brauchen wir als Berater und Therapeut nicht die Lösung für den Klienten zu finden. Vielmehr unterstützen wir ihn dabei, seine Lösung zu finden, und helfen ihm so bei der Annäherung an seine attraktiven Ziele. Wir kennen nicht seine Lösung, wohl aber lösende Vorgehensweisen.

In der systemischen und lösungsorientierten Therapie wird der Ansatz, Fragen zu stellen, schon seit etwa 40 Jahren kultiviert (Watzlawick 1990; De Shazer 2014; Schwing u. Fryszer 2010). Auf diese wertvolle Arbeit konnten wir in der Salutogenen Kommunikation aufbauen. In meiner jahrzehntelangen Praxis in Therapie und Beratung sowie in kreativen Gruppen wie beispielsweise im Gemeinschaftsleben in Heckenbeck haben sich in der Reflexion *drei entscheidende Fragerichtungen* herauskristallisiert, auf die ich eine nachhaltig positive Wirksamkeit zurückführe. Diese stimmen mit theoretischen Überlegungen zur systemischen Selbstregulation überein. Die psychophysische Selbstregulation wird hier erstmalig als Psychodynamik gesunder Entwicklung ausgeführt. Sie findet in Resonanz und Kommunikation mit einer mehrdimensionalen Umwelt statt.

Die drei Fragen führen auch zu den drei Komponenten des Kohärenzgefühls von Antonovsky: Bedeutsamkeit, Handhabbarkeit und Verstehbarkeit. Die vielen Fragen, die Sie in diesem Buch finden, lassen sich jeweils einer dieser Fragerichtungen zuordnen.

1. Die Frage nach dem Wahrnehmen
(schließt die nach einer attraktiven Motivation ein):
Was ist mir bedeutsam?
2. Die Frage nach dem Handeln:
Was will und kann ich tun, um mich meinen Zielen anzunähern?
3. Die Frage nach dem Reflektieren:
Was will und kann ich aus Erfahrungen lernen?

Diese drei Fragen setzen eine Tatsache voraus, nämlich die, dass Menschen aktive, mitgestaltende Wesen sind. Sie führen die Menschen zu Entscheidungen, die ihrem inneren Wesen entsprechen und ihr Potenzial anregen. Eigentlich sind es Fragen, die sich unser Organismus permanent immer wieder selbst stellt und beantwortet, die seine gesunde Selbstregulation leiten.

Unser ganzes System funktioniert oft so, dass es sich diese drei Fragen auch unterhalb unseres Wachbewusstseins beantwortet. Das kann in Bezug zu einem Mitmenschen, zu einer Umgebung, einer Arbeitssituation oder etwas Anderem, für den Betroffenen Bedeutsamen sein. Viele menschliche Probleme bleiben jedoch auch ungelöst, bzw. treten auf, wenn Menschen irgendwann und irgendwo im Leben aufgehört haben, sich eine von diesen drei entscheidenden Fragen zu stellen und /oder sie zu beantworten – ob unbewusst oder bewusst.

In Beratungsgesprächen und Therapien geht es dann darum, den Ausgangspunkt für das Verharren, für die Blockierung der Selbstregulation zu finden, um dort mit diesen Fragen die Regulation anzuregen und die erhaltenen Antworten neu in das Ich zu integrieren. Wir sehen im Klienten bzw. Patienten einen Menschen, der sich in Beziehung autonom selbstreguliert. Wenn wir eine kooperative Beziehung mit ihm eingehen, mit dem Ziel seines Wohlergehens, wollen wir gemeinsam sein Problem lösen. Das bedeutet auch, gemeinsam Antworten auf seine Fragen zu finden. Seine eigenen, selbst gefundenen Antworten wirken motivierender auf sein Handeln als gegebene Ratschläge. Deshalb sehen wir den wichtigsten Teil unserer Tätigkeit im Fragen.



06

Diese Fragen sowie deren wissenschaftlicher und praktischer Hintergrund können auch jenseits von Therapie und Beratung Menschen helfen, ihr Leben konstruktiv zu reflektieren, daraus zu lernen und neue Entscheidungen zum guten Leben zu finden. Das wird in diesem Buch ausgeführt.

Es werden ebenso die selbstregulatorischen Grundlagen gesunder Entwicklung als auch kommunikative Lösungen von verletzenden Interaktionsmustern beschrieben. Eine konsequente salutogenetische Orientierung auf die Entstehung von Gesundheit führt zu einem anderen Verstehen unserer Selbst als eine an Krankheiten orientierte Reflexion, wie sie in der verbreiteten Alltagspsychologie praktiziert wird.

Eine salutogene Selbstreflexion dient der Selbsterkenntnis als Mitgestalter in Beziehungen, in Kommunikation und Kooperation. Dieses neue, systemische Lernen kann für unser aktuelles und zukünftiges weises Mitgestalten des guten Lebens in dieser Biosphäre entscheidend sein.

Inhalt des Buches

Das Buch beginnt mit einem neuen Verständnis der systemischen Selbstregulation als Grundlage gesunder menschlicher Entwicklung. Der erste Abschnitt geht der Frage nach: *Wie können wir uns gesund entwickeln?* Hier werden die *drei entscheidenden Fragerichtungen* in Zusammenhang mit der Selbstregulation gebracht, die eine Stimmigkeits- wie Kohärenzregulation ist. Diese Kohärenzregulation findet in aufbauenden oder bedrohlichen Umwelten statt, in sogenannten *Lebensdimensionen*. Um die Beziehungen zu unseren Umwelten gut mitzugestalten, haben wir Urvertrauen und *drei motivationale Einstellungen*.

Im zweiten Abschnitt wird unter der *Fragestellung nach dem Zusammenspiel von Körper und Seele* das ganzheitliche Modell der psycho-physischen Stimmigkeitsregulation vertieft und als Grundlage einer systemischen Psychodynamik skizziert. Diese autonome Selbstregulation bringt uns sogar unter Stressbedingungen immer wieder zu unseren attraktiven Zielen. Hier kommen die *drei entscheidenden Fragen* in jeweils angepasster Formulierung zur Anwendung. Gesunde Stimmigkeitsregulation findet in Kooperation mit Mitmenschen und anderen Systemen in mehrdimensionalen Umwelten statt. Dazu haben wir eine Menge unterschiedlicher Ressourcen. *Wie strukturiert sich unsere Persönlichkeit in unseren Weltbeziehungen?*

Im dritten Abschnitt wird die Psychodynamik gesunder Entwicklung als Integrationsprozess in eine Persönlichkeit beschrieben.

Dabei strukturiert sich die Persönlichkeit im Laufe des Lebens in Bezug zu den unterschiedlichen Lebensdimensionen. In Resonanz zu diesen bilden Menschen innere Ich-Dimensionen aus. Insbesondere die Bedürfniskommunikation und emotionale Kompetenz in sozialen Bezugssystemen werden ausgeführt. Unterschiedliche Arten des Lernens spielen für unsere gesunde Entwicklung eine sehr wichtige Rolle.

Im vierten Abschnitt werden Kommunikationsmuster, die zu Verletzungen führen, unter folgender Fragestellung untersucht: *Wie können verletzende Beziehungen heilen? Wie können wir Macht-Opfer-Beziehungen heilsam lösen?* Dabei rückt das Beziehungs- und Interaktionsmuster des Macht-Opfer-Dreiecks in den Fokus. Dieses spielt bei vielen Problemen in Beratung und Therapie als auch allgemein in der Gesellschaft eine



07

außerordentlich große Rolle. Durch geeignete Fragen können wir das verletzende Kommunikationsmuster unterbrechen und die heilsame Selbstregulation, zu der auch reflexive Lernvorgänge gehören, anregen.

Im letzten Abschnitt »Wie kann man mit salutogener Kommunikation aufbauend kooperieren?« werden Anwendungen und Techniken der Salutogenen Kommunikation für individuelle Beratungen, die ärztliche Sprechstunde, in Stressmanagementkursen und kreativen Gruppen sowie für die Moderation und Supervision von Teams vorgestellt.

Abschließend wird ein Ausblick in die Entwicklung von Kommunikation und Kooperation auch im gesellschaftlichen und globalen Kontext gegeben.

DIE DREI FRAGEN ZUR ANREGUNG DER SELBSTREGULATION



Autor:

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

Fotos: © Verlag www.gesunde-entwicklung.de



Lebensgeschichte kraftvoll neu erzählen – Corona macht es notwendig und möglich

Von Dr. Renate Huber

Kulturwissenschaftlerin, Coach; Bregenz

Wums! So platzte Corona im letzten Frühjahr in unser Leben ... und alles stand still. Dann ließ uns der Sommer ein wenig durchatmen, bis im Herbst schleichend Corona wieder begann, unser Leben zu dominieren. Bleiern senkte sich dann der Corona-Winter in unsere Leben. Ob nun der bevorstehende Frühling Besserung verspricht, steht noch nicht fest.

KRISE überall

Niemand kann sich ihr entziehen, auch wenn sie die Menschen höchst unterschiedlich trifft. Aber sie trifft sie alle irgendwie.

Wir teilen somit eine Kollektiverfahrung, nämlich dass äußere Umstände relativ abrupt unsere Lebenswelt auf den Kopf stellten. Plötzlich brachen uns die bisher vermeintlichen Sicherheiten weg, nichts schien mehr so zu sein wie zuvor. Wir verloren – die Unbedarftigkeit, vielleicht den Arbeitsplatz oder gar geliebte Menschen, möglicherweise auch einfach nur unseren Lebensrhythmus und liebgegewonnene Ablenkungen. Aber wir alle verloren etwas.

Der Historiker Reinhart Koselleck hat darauf verwiesen, dass insbesondere die Geschichten der Verlierer es wert sind, genauer betrachtet zu werden. Denn wie integrieren Menschen, die verloren haben – etwa einen Krieg, die Gesundheit oder ihre wirtschaftliche Grundlage –, wie integrieren sie diese nicht geplanten und wohl unerwünschten neuen Realitäten in ihr Leben? Ursprünglich haben sie doch eine andere Lebensgeschichte erzählt und haben vielleicht auch eine andere Zukunftshoffnung gehegt.

KRISE als Lernchance

Welchen Sinn geben die Menschen ihren schwierigen Erfahrungen rückwirkend? Was lässt sie trotz der verspürten Bedrohungen und des Schmerzes über ihre Verluste in ihrem Innern wieder „ganz“ werden?

Hilfreich ist es, Lernschritte und Momente des eigenen Wachsens inmitten der erlebten Krise zu erkennen. Mit einem neuen Blick auf diese Wachsen und einem neu darüber Erzählen kann es gelingen, genau diesen Aspekten mehr und anderes Gewicht zu verleihen, ohne dabei andere, als belastende empfundene zu leugnen.

Starten wir ein Gedankenexperiment:

Einmal angenommen, wie du bis hierhergekommen bist, mit alledem, was so schwierig und kompliziert war, wäre genau jene Vorbereitung gewesen, die du brauchst, um jetzt den nächsten Schritt zu tun, der für dich ansteht?

(angelehnt an die Umerzählungsfrage von Insa Sparrer und Matthias Varga von Kibéd)

Auf diese Weise kann ein vergangener Zustand als wertvolle Vorgeschichte zu einem anstehenden Schritt in der Zukunft in stärkender Form umerzählt und damit lebendig und kraftvoll in die eigene Geschichte integriert werden.



Neuer Sinnzusammenhang und Eingefügt-Sein

Es kann somit helfen, Geschehenes und gemachte Erfahrungen aus einer anderen, hilfreichen Perspektive heraus zu betrachten und diesen Aspekten entsprechend Bedeutung zu verleihen. Daraus kausale Zusammenhänge zu konstruieren – im Sinne von „Ah, deshalb musste das passieren“ – ist hingegen nicht förderlich. Das würde die irrtümliche Verknüpfung herstellen, dass wir uns nur aus einer Leiderfahrung heraus wirklich weiterentwickeln können. Im Gegenteil! Denn vielmehr scheint es, dass wir eben nicht aus dem schmerzlichen Verlust an sich lernen, sondern erst über seine positiv-kraftvolle Neueinbettung in unsere Lebenserzählung.

Das legen sowohl die Emotionsforschung als auch die neurobiologische Forschung zum Lernen nahe. Zum einen liegt den vermeintlich negativen Emotionen hohes Kraftpotential zugrunde, wenn etwa aus Wut Klarheit entspringt, in der Trauer Liebe sichtbar wird, die Angst auch das Potential der Weite in sich trägt und die Scham mit der Demut – der mutigen Annahme – verbunden ist. Zum anderen begünstigen insbesondere Begeisterung, Freude und das Gefühl von Verbundenheit unsere Lern- und Reifungsprozesse.

Wir haben somit die Wahl zwischen zwei Haltungen:

Bleibt der Aspekt des Verlierens im Vordergrund, werden wir das Gewinnen wohl als das Andere und damit als Kontrast zu unserer eigenen Lebenssituation wahrnehmen. Gelingt es uns hingegen, den Schmerz über den erlebten Verlust zuzulassen und gleichzeitig wieder loszulassen, steigen die Chancen enorm, damit essenziell Wichtiges zurückzugewinnen – und seien es nicht zuletzt das Lachen als Energiequelle und die Deutungshoheit über unsere Lebensgeschichte.

Zur Autorin:

*Dr. Renate Huber lebt in Bregenz und ist systemisch-integraler Coach, Kulturwissenschaftlerin und Expertin für Oral History. Sie begleitet Menschen und Organisationen bei ihren vielfältigen Veränderungsprozessen. Eng verbunden mit anderen Pionier*innen des Wandels gestaltet sie co-kreative Prozesse und schafft Möglichkeitsräume. Die Bedürfnisse der Menschen stehen dabei im Mittelpunkt.*

www.vielfaltgestalten.at

Fotos: © R.Huber

Humoriges & Nachdenkliches v. Roman Szeliga

- ✦ Wenn Sie bei Ihrem Arzt verstehen: "... also, wir machen jetzt einmal ein großes Blutbad", sollten Sie auch gleich einen Hörtest dazu machen!
- ✦ Der Arzt Ihres Vertrauens weiß: Wenn Sie eine Maske unangenehm finden, werden Sie ein Beatmungsgerät hassen.
- ✦ Früher spielten 3 Kinder in der Sandkiste. Heute hat eines eine Sandphobie, eines ist allergisch und das dritte darf aus religiösen Gründen nicht mitspielen.
- ✦ Arroganz ist die Kunst auf seine eigene Dummheit stolz zu sein.
- ✦ Wenn Sie ein gebrochenes Herz haben, suchen Sie sich einen ganz netten Menschen mit einem Kleber! 😊



Online–Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und deren Angehörige

Von *Silvia Wieser MSc DLB*

In herausfordernden Zeiten ist der Austausch mit Mitmenschen, deren Anwesenheit und emotionale Nähe von großer Bedeutung.

Gerade jetzt ist das oft nicht gegeben. Personen, die an Depressionen leiden, trifft die aktuelle Situation – die Unsicherheiten und womöglich soziale Isolation mit sich bringt – besonders.

Ich begleite im Rahmen des Vereins „pro-homine“ gemeinsam mit meinem Kollegen Roland Freimüller eine Selbsthilfe-Gruppe für Menschen mit Depressionen und deren Angehörige in Wels (www.pro-homine.at/Gruppen/Wels). Weiter Gruppenangebote gibt es zudem in Steyr, Linz und Vöcklabruck.

Aufgrund der bekannten Covid-Maßnahmen sind unsere monatlichen Zusammenkünfte leider vor Ort nicht mehr möglich. Der Verein hat sich jedoch sehr rasch dazu entschlossen, die Treffen weiter online stattfinden zu lassen, um den persönlichen Austausch in dieser wichtigen Zeit trotzdem gewährleisten zu können.

Als Koordinator der Online-Selbsthilfe-Gruppe begrüßt nun alle 14 Tage Markus Waldl die Teilnehmer*innen per Zoom und führt sie gemeinsam mit der Kollegin Heike Hinum DLB durch den Abend. Die Teilnahme ist kostenlos und bedarf einer Anmeldung per Mail, um den Interessierten die Zugangsdaten zukommen zu lassen.

Nähere Infos und Kontaktdaten gibt es unter: www.pro-homine.at/Gruppen/Online. Die nächsten Termine sind der 10. und 24. März 2021.

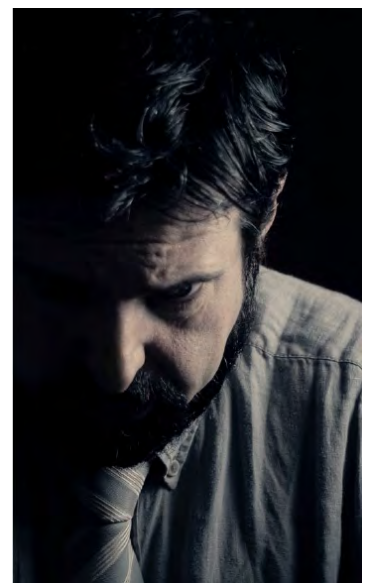
Sollte es uns wieder möglich sein, die Selbsthilfegruppen vor Ort stattfinden zu lassen, werden ich hier davon berichten. Das Online-Angebot wird zusätzlich einmal im Monat bestehen bleiben.

Wie kam es zur Entstehung des Vereins?

Bereits 1996 hat „pro homine“ (für den Menschen) eine erste begleitete Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und deren Angehörige in Steyr ins Leben gerufen.

Auslöser dafür war eine erschreckende Häufung von Suiziden in einem bestimmten Stadtteil Steyrs, in dem der Vereinsgründer Mag. Ewald Kreuzer als Pastoralassistent tätig war. Zusammen mit anderen besorgten Menschen startete er eine Gesprächsgruppe, aus der sich dann Schritt für Schritt die gegenwärtige Arbeit von „pro homine“ entwickelte.

Der Verein leistet nunmehr einen wesentlichen Beitrag zur Suizidprävention und zum besseren Verständnis der Probleme von Menschen in psychischen Krisensituationen.





11

Wir sehen unsere Selbsthilfegruppen als Ergänzung zu laufenden psychologischen Beratungen oder ärztlichen Maßnahmen und ermöglichen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Gespräche mit anderen Betroffenen, um ihre Sorgen, Gedanken und auch Erfolge teilen zu können.



Diese regelmäßigen Begegnungen stärken und geben Kraft. Zu erkennen, man ist nicht alleine und anderen geht es ähnlich, bringt Erleichterung. Ein stabiles Netzwerk und regelmäßige Zusammenkünfte wirken unterstützend, um mit Depressionen besser umgehen zu können. Sehr geschätzt wird die vertrauliche Atmosphäre auf Augenhöhe und die offenen Gespräche, die den Aufbau eines sozialen Netzwerks fördern.

Auch Angehörige fühlen sich oft überfordert und können sich hier Hilfe außerhalb des Familien- und Freundeskreises suchen.

Lassen Sie Ihre Klientinnen und Klienten wissen, dass es uns gibt. Wir freuen uns über jede neue Teilnehmerin und jeden neuen Teilnehmer – derzeit noch online und hoffentlich bald wieder vor Ort.

Fotos: © Wieser / prohomine

prohomine

www.pro-homine.at

Zur Autorin:

Silvia Wieser, MSc arbeitet als Diplom-Lebensberaterin im oberösterreichischen Traunviertel mit den Beratungsschwerpunkten: Stress- und Burnout-Prävention, Selbstfindung und Selbstwertstärkung. Als Salutovisitorin® sieht sie Krisen als Chancen, begleitet Menschen in Depressionen sowie deren Angehörige. Zusätzlich bringt sie sich noch engagiert im ÖGL-Vorstand ein und ist Lehrtrainerin in LSB-Aus- und Weiterbildungen.

www.silviawieser.at



Fasten und Wandern

Fasten liegt im Trend – immer mehr Menschen interessieren sich für Fasten als Weg zu aktiver Gesundheitsvorsorge

Von Mag.^a Christine Fegerl

Ernährungswissenschaftlerin, Salzburg

Die Vielfalt der Methoden ermöglicht es jedem, die Form des Fastens zu wählen, die zu Typ und individueller Lebenssituation passt.

Der zeitweise Verzicht auf feste Nahrung unterstützt den Körper nicht nur dabei, die während der letzten Monate aufgefütterten Speckröllchen zu beseitigen, sondern sich auch mit der so wichtigen Entgiftung der Zellen und Regeneration der Organe zu beschäftigen. Dadurch wird nicht nur das Immunsystem gestärkt, sondern verbessert sich auch die Lebensqualität merklich. Müdigkeit, Kraftlosigkeit und Phlegma werden durch neue Lebenskraft und Motivation ersetzt.

Warum das so ist, wird in den letzten Jahren zunehmend wissenschaftlich untersucht.

Ein zentraler Punkt ist die sogenannte **Autophagie**. Der Begriff entstammt dem griechischen „autóphagos“ und bedeutet so viel wie „sich selbst verzehrend“. Dabei nutzt der Körper überflüssige und fehlgebildete Proteinansammlungen als Energiequelle und entledigt sich dadurch möglicher zukünftiger Krankheitsherde. So recycelt, regeneriert und verjüngt sich der Körper quasi von selbst. Die Fähigkeit zur Selbstheilung wird durch diesen Vorgang, der mit einem „Frühjahrsputz“ verglichen werden kann, erhöht.

Auch wenn unter den Forschern noch keine Einigkeit herrscht über die Frage, ab welchem Zeitpunkt des Hungerns die Autophagie einsetzt, sind sich alle über die positiven Effekte der Autophagie einig. Sie verzögert Alterungsprozesse, repariert durch oxidativen Stress verursachte Zellschäden, beugt so degenerativen Erkrankungen und chronischen Entzündungen vor. Nebenbei sorgt sie für die Regeneration von Nervensystem und lebenswichtigen Organen.

Nicht nur Nahrungskarenz regt den Organismus zur Autophagie an, sondern auch Bewegung. Was liegt deshalb näher, als Fasten mit Bewegung zu kombinieren?



Fastentrekking

Das in Österreich noch relativ unbekanntes „Fastentrekking“ trägt diesem Umstand Rechnung. Bei dieser intensiven Form des Fastenwanderns sind die Fastenden täglich mehrere Stunden von Unterkunft zu Unterkunft unterwegs. Die Stunden, die sie durch teils



13

unberührte Natur wandern, beruhigen Geist und Körper, ausgedehnte Pausen helfen beim Regenerieren und die Stille fernab der Zivilisation dringt bis in jeden Winkel der Seele.

Die „Reduktion auf das Wesentliche“ – einer der Leitsätze beim Fasten, wird hier auf allen Ebenen erfahren: Reduktion der Nahrung, Reduktion des Tempos, Reduktion des Gepäcks, Reduktion des Komforts (Übernachtung in einfachen Quartieren oder auf Hütten entlang des Weges), Reduktion der Informationen über diverse Medienkanäle.



Beim Wandern wird es still.
Nur der nächste Schritt zählt.
Der Atem bestimmt das Tempo.
Der Magen ist leer - und doch voll genug,
um nicht zu hungern.
Anfangs braucht es manchmal etwas Überwindung.
Die Gruppe unterstützt dabei.
Der Kopf wird leer, der Blick weiter.
Alltagsprobleme lösen sich auf oder
erscheinen aus der geänderten Perspektive banal.
Es entsteht ein Gefühl der Freiheit.
Die erlebte Selbstwirksamkeit macht stark.
Der Verzicht auf das Unnötige bringt Leichtigkeit.
Aus der Stille entsteht Gelächter,
Inspiration und gemeinsames Erleben.



**Nicht jedermann's Sache, aber für die,
die gern an ihre Grenzen gehen, eine einmalige Erfahrung!**

Im Herbst 2021 ist ein Fastentrekking entlang des Salzburger Almenwegs vom Hochkönig ins Gasteinertal geplant. Informationen [hier](#)

Autorin:

Mag.^a Christine C. Fegerl ist Ernährungswissenschaftlerin sowie ärztlich zertifizierte Fastenleiterin und geprüfte Wanderführerin, sie lebt und arbeitet in Mattsee und Salzburg.
www.lebensimpulse.info

Fotos: © C.Fegerl



Herzg'schichten & Knochenprobleme –

Das Calcium-Paradoxon, Fettphobie, Getreidefütterung und langsame Mühlen, und wie das alles zusammenhängt

Von Mag.^a rer. nat. Heidi Reber

Ernährungswissenschaftlerin, Maria Alm

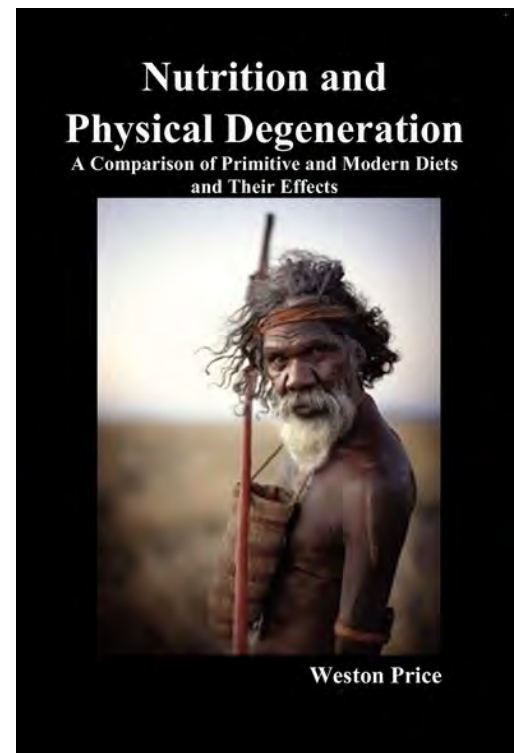
Ein Zusammenhang zwischen kardiovaskulären Erkrankungen und Calcium-Ablagerungen in den Blutgefäßen wurde schon im 19. Jahrhundert erkannt. Lange Zeit wurde diese „vaskuläre Calcifizierung“ als ein passiver Vorgang, eine degenerative Folge des Altern aufgefasst. Heute wissen wir, dass es sich hierbei um einen aktiv gesteuerten Stoffwechselfvorgang handelt.ⁱ Nachdem zahlreiche epidemiologische Studien aufgezeigt hatten, dass eine solche vaskuläre Calcifizierung häufig bei Menschen mit verminderter Knochendichte auftritt, also gleichzeitig Arteriosklerose und Osteoporose diagnostiziert werden können, wurde intensiv nach der Ursache für dieses „Calcium-Paradoxon“ geforscht. Wie kann es sein, dass gleichzeitig ein Calciummangel im Skelett und ein Calcium-Überschuss in Blutgefäßen vorliegt?

Einen ersten Ansatz zur Lösung dieses Rätsels lieferte schon in den Vierzigern des vorigen Jahrhunderts ein amerikanischer Zahnarzt, Weston Price. Er reiste durch die ganze Welt und besuchte indigene Völker, die nicht nur prachtvolle Gebisse, sondern auch bis ins hohe Alter rundum gesunde Körper ganz ohne Zahnhygiene und ohne ärztliche Versorgung vorweisen konnten. Er dachte, dass dies an der Ernährung liegen musste, analysierte tausende von Proben, und kam u.a. zu dem Schluss, dass reichlich Mineralstoffe in der Nahrung sein müssen, diese aber „ohne eine angemessene Menge der fettlöslichen Aktivatoren nicht genutzt werden können“. ⁱⁱ Vitamin A und Vitamin D waren zu dieser Zeit schon als „fettlösliche Aktivatoren“ entdeckt worden, zusätzlich hielt Price einen von ihm selbst entdeckten zusätzlichen fettlöslichen Nährstoff, „Aktivator X“ für essenziell.

Price fand den mysteriösen Wirkstoff in tierischen Lebensmitteln, vor allem im Butterfett von Kühen, die grünes Gras zu fressen bekamen. Wieder in den USA stellte er aus solcher Butter ein Öl her, mit dem er zahlreichen Patienten mit schlechten Zähnen und mit schlecht heilenden Knochenbrüchen helfen konnte.

Mehr als sechzig Jahre später, 2007, wurde „Aktivator X“ als Vitamin K₂ identifiziert.ⁱⁱⁱ

Drei Jahre zuvor, 2004, hatte es eine aufsehenerregende Publikation: im Journal of Nutrition gegeben. Es wurden die Ergebnisse der Rotterdam-Studie, einer an 8000 Personen durchgeführten epidemiologischen Studie berichtet: Eine reichliche





15

Zufuhr eben dieses Vitamins K_2 korrelierte negativ mit schwerer Arterienverkalkung und deren Folgen.^{iv} Weitere Studien folgten und bestätigten diesen Zusammenhang.

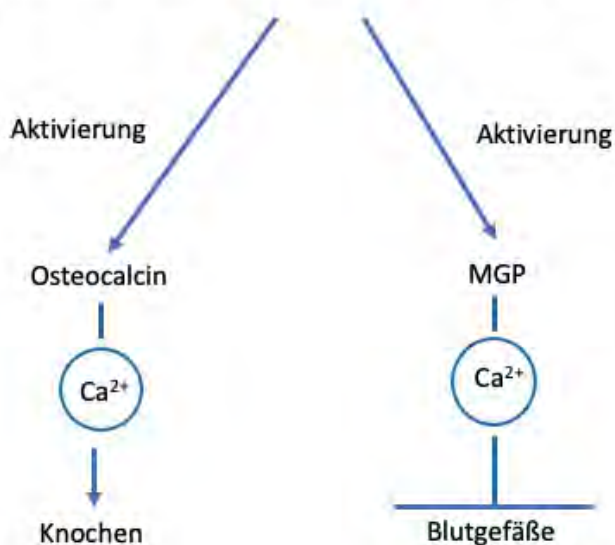
Heute kennt man den biochemischen Hintergrund für dieses Phänomen.

Zum einen aktiviert Vitamin in K_2 als Cofaktor des Enzyms γ -Glutamylcarboxylase ein von den Osteoblasten und Odontoblasten^v gebildetes Protein namens Osteocalcin, das nach der Aktivierung in der Lage ist, Calcium und andere Mineralstoffe zu „schnappen“ und in die Knochenmatrix einzubringen. Ohne diesen Vorgang, bei dem es um das Hinzufügen von Carboxylgruppen geht, die die Konformation des Proteins verändern und dadurch den Zugriff auf Calciumionen ermöglichen, ist Osteocalcin dazu verurteilt, inaktiv zu bleiben.

Zum zweiten aktiviert K_2 auf die gleiche Weise ein weiteres Protein, das „Matrix Gla Protein“ (MGP), das durch die Aktivierung ebenfalls Calcium und andere Mineralstoffe schnappen kann – aber nicht zum Einbau in die Knochen, sondern im Gegenteil, zum Fernhalten von / zur Entfernung aus weichen Geweben, z.B. aus dem Endothel der Arterien.

Ein Drittes, weniger häufig erwähntes Protein, das „Gla-Rich Protein“, GRP, soll ebenfalls die Kalzifizierung von Arterienwänden hemmen und wird auch von Vitamin K_2 aktiviert.^{vi}

γ -Glutamylcarboxylase mit Vitamin K_2



Vitamin K_2 sorgt also dafür, dass Calcium dorthin gelangt, wo wir es brauchen, in die Knochen (und Zähne), und nicht dort eingebaut wird, wo es ein Arteriosklerose-Risiko darstellt. Es gibt zahlreiche Hinweise, dass eine K_2 -reiche Nahrung sogar zum Plaqueabbau führen kann. So wiesen z.B. Knapen et al. 2015 nach, dass eine Nahrungsergänzung mit K_2 bei postmenopausalen Frauen „arterielle Steifheit“ verbessern konnte.^{vii}

Es liegt auf der Hand, dass man wissen möchte, wie viel Vitamin K_2 wir brauchen, und mit welchen Lebensmitteln wir unseren Bedarf decken können. Leider beziehen sich die D-A-CH Referenzwerte, also die Zufuhrempfehlungen der deutschen, österreichischen und schweizerischen Gesellschaften für Ernährung undifferenziert auf „Vitamin K“, und damit ist Vitamin K_1 gemeint. Diesem nahen Verwandten des Vitamins K_2 wurde seit seiner Entdeckung und Strukturaufklärung in den Dreißigern bzw. Vierzigern des 20. Jahrhunderts zurecht viel Aufmerksamkeit geschenkt. Auch Vitamin K_1 aktiviert Proteine durch Carboxylierung, allerdings ganz andere: Die Blutgerinnungsfaktoren. Die Referenzwerte basieren einzig und allein auf der Funktion der Blutgerinnung, als gäbe es kein K_2 , als gäbe es keine extrahepatischen K-Funktionen.^{viii} Mit anderen Worten: Studien, die über die Blutgerinnung hinausgehende („extrahepatische“) Funktionen und verschiedene

enziiert auf „Vitamin K“, und damit ist Vitamin K_1 gemeint. Diesem nahen Verwandten des Vitamins K_2 wurde seit seiner Entdeckung und Strukturaufklärung in den Dreißigern bzw. Vierzigern des 20. Jahrhunderts zurecht viel Aufmerksamkeit geschenkt. Auch Vitamin K_1 aktiviert Proteine durch Carboxylierung, allerdings ganz andere: Die Blutgerinnungsfaktoren. Die Referenzwerte basieren einzig und allein auf der Funktion der Blutgerinnung, als gäbe es kein K_2 , als gäbe es keine extrahepatischen K-Funktionen.^{viii} Mit anderen Worten: Studien, die über die Blutgerinnung hinausgehende („extrahepatische“) Funktionen und verschiedene



16

Formen des Vitamins untersucht haben, sind in den Empfehlungen immer noch nicht berücksichtigt. Die Mühlen der Ernährungswissenschaft mahlen eben langsam.

Vitamin K₁ ist in zahlreichen pflanzlichen Lebensmitteln enthalten.

Die besten Quellen sind grüne Gemüse und grüne Kohlsorten, auch Sojaöl und Rapsöl tragen zur Versorgung bei. Nach Einschätzung der Ernährungsgesellschaften ist die Gefahr eines Mangels eigentlich nur bei extremer Nahrungseinschränkung oder bei Fettabsorptionsstörungen gegeben.

Vitamin K₂ entsteht aus Vitamin K₁ im Gewebe von Tieren, die frisches Grünfutter bekommen

Es wird vorrangig in ihrem Fettgewebe gespeichert und gelangt in die Milch. Bei Hühnern, die sich selbst mit frischem Grünfutter versorgen, gelangt es in die Eier und in das Körperfett. Fettgewebe von Schlachttieren und von Hühnern, vollfette Milch, Butter und Eier gerieten ab der Mitte des letzten Jahrhunderts dank Ancel Keys & Co in Verruf. Dieser amerikanische Physiologe brachte mit seiner „7-Countries Study“ und großzügigen Zuwendungen der Margarineindustrie eine wahre „Fettphobie“ in Gang: Genau diese Lebensmittel wurden zunehmend von ernährungsbewussten, von Experten vermeintlich gut beratenen Menschen gemieden. Auch unsere europäischen Ernährungsgesellschaften und Ärzte sprangen auf den falschen Karren auf und blieben viel zu lange darauf sitzen.

Dazu kam: Tierisches Fettgewebe, Milch, Butter und Eier enthielten im Laufe des 20. Jahrhunderts aufgrund der massiv vorangetriebenen Massentierhaltung und mangelnden Grünfütterung immer weniger Vitamin K₂. Damit wurde auch die Versorgung der Menschen, die sich nicht an die „Fett und Eier weg“ Empfehlung hielten, immer mangelhafter.

Vitamin K₂ fehlt also weitgehend in unserer Ernährung

Das Problem dabei: die Funktion dieses Vitamins – also die Carboxylierung der Proteine, die im Knochenstoffwechsel und zur Vermeidung der Arterienverkalkung wichtig sind, kann kein anderer Mikronährstoff übernehmen.

Hat man Zugang zu Fleisch, Milch, Käse, Butter und Eiern, die garantiert von frei grasenden Tieren stammen und nicht „fettreduziert“ angeboten werden, kann es durchaus sein, dass die Versorgung mit Vitamin K₂ gesichert ist. Leicht überprüfen lässt sich das nicht. Anders als bei anderen Vitaminen gibt es keinen routinemäßig angewendeten Statustest. Da K₂ nach der Aufnahme nicht lange im Blut verbleibt, sondern sofort verbraucht oder in Organen gespeichert wird, kann der Status nur mit aufwendigeren Verfahren geschätzt werden, z.B. durch Erfassung der untercarboxylierten Osteocalcinmoleküle im Blut. Diese Verfahren werden in der Regel nur für Forschungszwecke eingesetzt.

Realistisch gesehen: sehr viele Menschen sind auf Produkte aus der Massentierhaltung angewiesen – also auf Fleisch, Milch, Butter und Eier von Tieren, die wenig oder gar nicht im Freien weiden, sondern im Stall gehalten und mit Getreide gefüttert werden. Bei ihnen können wir davon ausgehen, dass der K₂ Bedarf auch dann nicht gedeckt ist, wenn sie diese Lebensmittel reichlich zu sich nehmen.



17

Auch möchten immer mehr Menschen – aus durchaus vernünftigen Gründen – tierische Lebensmittel weitgehend aus ihrem Speiseplan streichen; manche verzichten ganz darauf.

So scheint es mir sinnvoll, Vitamin K₂ generell als Nahrungsergänzungsmittel zu empfehlen, in der Form von „MK-7“, nach Möglichkeit in Öl gelöst. Diese Variante des Vitamin K₂, MK-7, ist am besten bioverfügbar und hat die längste Halbwertszeit. Aufgrund von Studien, die sich mit der Wirkung von K₂ auf die arterielle Verkalkung befassen, werden Präparate ab 45 Mikrogramm pro Tagesration angeboten. In Studien wurden allerdings auch wesentlich höhere Mengen ohne negative Folgen verabreicht.

Autorin:

Mag.^a 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 Elektromog und Mobilfunkstrahlung. Ihre Ernährungsempfehlungen sind zusätzlich auf <https://www.starkeknochen.at/knocheneck/> zu finden!... heidi@starkeknochen.at

Fotos: © H.Reber

ⁱ Persy V, D'Haese P: *Vascular calcification and bone disease: the calcification paradox*. Trends Mol Med 2009, 15, 405-416

ⁱⁱ Zitiert in dem faszinierenden Buch von Kate Rhéaume-Bleue: *Vitamin K₂ und das Calcium-Paradoxon*. Kopp Verlag, 3. Auflage 2018, ISBN 978-3-86445-290-1

ⁱⁱⁱ Masterjohn C: *On the trail of the elusive X-factor: a sixty-year-old-mystery finally solved*. Wise Traditions 2007, Bd. 8, Nr. 1, S. 14-32

^{iv} Geleijnse JM, Vermeer C, Grobbee DE et al: *Dietary Intake of Menaquinone is Associated with a Reduced Risk of Coronary Heart Disease*. The Rotterdam Study, J Nutr 2004, Nov., 134, S. 3100-3105

^v Osteoblasten sind die Zellen, die neue Knochenmasse aufbauen, Odontoblasten bauen Zahnmaterial auf.

^{vi} Schek, A: *Vitamin K – ein Update*. Ernährungsumschau 2017, 11, 166-173

^{vii} Knapen MJ, Lavena AJ et al.: *Menaquinone-7 supplementation improves arterial stiffness in healthy postmenopausal women. Double-blind randomized clinical trial*. Thrombosis and Haemostasis 113.5/2015

^{viii}

<https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/vitamin-k/?L=0>, abgerufen am 17.2.21



Sportliche Leistungsdiagnostik – sinnvoll für alle! Individuelle Checks der Leistungs- u. Belastungsfähigkeit

Von Dr.ⁱⁿ Anita Birklbauer

Sportwissenschaftlerin, Salzburg

Jeder kennt diese Bilder aus dem Profisport. Die Sportler sind außer Atem, halten ihren Kopf zur Seite und dem Ohrläppchen wird ein kleiner Tropfen Blut abgenommen. Grund ist der obligatorische Leistungstest. Im Hobbysport ist das Bewusstsein bezüglich solcher Tests immer noch häufig nicht gegeben. "Eine Leistungsdiagnostik – ich? Da muss ich ja erst einmal trainieren, dafür bin ich zu schlecht." So oder so ähnlich laufen viele Gespräche mit Freizeitsportlern ab, wenn es darum geht, ins Training oder in die neue Saison zu starten.

Und genau da liegt für viele Hobbysportler die Crux begraben, denn bei einem Leistungstest gibt es kein zu schlecht und kein Versagen. Sportliche Leistungschecks prüfen Sportler auf ihre individuelle körperliche Leistungsfähigkeit bzw. Belastungsfähigkeit. Egal wie gut oder wie schlecht jemand trainiert ist, der Test ist der TÜV für den eigenen Motor, damit das Training richtig dosiert wird, der Spaß und die Motivation hoch bleiben und mögliche Probleme frühzeitig behoben werden können.

Wer schwärmt nicht vor seinen Sportkollegen mit neuen Anschaffungen, – Ausrüstung, Sportnahrung, Kleidung – alles top, doch beim eigenen Körper fängt jeder zu zögern an. Doch genau das ist der Punkt, der eigentlich am wichtigsten ist, wenn es um die sportliche Leistung geht. Kein Rad, kein Laufschuh, keine Sporthose oder kein Sportgetränk beeinflusst die Leistung so stark wie der eigener Motor.

Viele Hobby- und Breitensportler orientieren sich bei ihren Vorlieben, Zielen und Investitionen an Leistungssportlern. Im Gegensatz zu den Profis kommt jedoch beim Hobbysportler noch die Arbeit hinzu. Trotzdem versuchen viele, ihr Training an dem des Leistungssportlers zu orientieren und vor allem, wenn es um die Umfänge geht, werden diese häufig an denen der Profis gemessen. Nur bei einem hinken die Hobbysportler den Profis immer noch nach.

Gerade wenn es um die Gesundheits- und Leistungschecks geht, argumentieren viele Hobbysportler mit dem Gegenargument, dass sie aufgrund des regelmäßigen Sports ihren Körper gut kennen und keine Checks brauchen. Das mag in manchen Bereichen durchaus stimmen. Das Problem bei unserer Wahrnehmung ist aber auch, dass der Ehrgeiz manches verschleiert und dass einige Veränderungen durchaus schleichend eintreten. Deshalb macht auch im Hobbysport ein Leistungscheck Sinn.

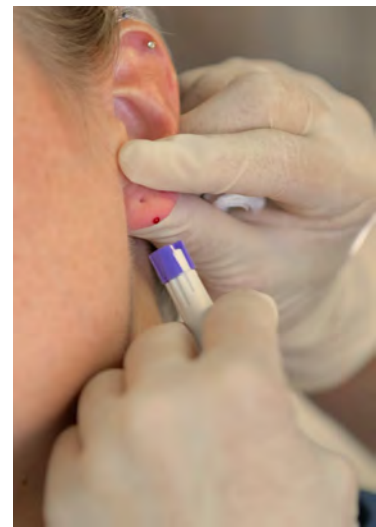


Ist eine Leistungsdiagnostik im Hobbysport wichtig?

Einfach zu beantworten: Ja, denn die physiologischen Anpassungen und Reaktionen auf das Training und Veränderungen eines Körpers können unterschiedlich verlaufen. Genauso wie Trainingsanpassungen sind auch Regenerationsverläufe individuell, jeder hat auch dort seinen persönlichen Fingerabdruck. Zusätzlich hängt auch viel von den eigenen zeitlichen Ressourcen ab. Die Mehrfachbelastung Beruf, Familie, Sport verlangt für alle Bereiche eine entsprechende Planung. Die Planung im Sport und vor allem die individuelle Planung der Trainingsinhalte sind noch ein Punkt, den die Profis den Freizeitsportlern oft voraushaben.

Für jeden Profi steht beim Wiedereinstieg in das Training nach einer längeren Pause oder am Beginn einer Saison fix am Plan, dass vor dem Trainingsstart zuerst einmal der aktuelle Status-quo erhoben werden muss. Ausgehend von diesem Test wird dann die Saison und das Training in Angriff genommen.

Sportliche Leistungsfähigkeit und der oftmalige (un)gesunde Ehrgeiz sind ein wichtiger Grund, warum auch Hobbysportler eine Leistungsdiagnostik als Status-quo in ihre Bewusstseinsbildung aufnehmen sollten. Der Leistungscheck hilft neben der Trainingsempfehlung auch, das Risiko von einem Übertraining bei Hobbysportlern zu reduzieren. Dieses könnte eine längere Sportauszeit und im schlimmsten Fall auch gesundheitliche Schäden mit sich bringen.



Sporttauglichkeit // Leistungsfähigkeit

Grundsätzlich sind zwei Untersuchungen zu unterscheiden. Für eine Sporttauglichkeit braucht es einen Belastungstest, der meistens am Fahrradergometer oder Laufband durchgeführt wird. Dabei werden Herzfrequenz, und Blutdruck kontinuierlich gemessen bzw. auch das EKG mitanalysiert. Diese Tests werden bei Internisten oder Sportmedizinern absolviert und dienen dazu, dass das Herz auf seine Belastbarkeit untersucht wird. Das Problem beim Herzen ist, dass es Veränderungen geben kann, die schleichend kommen und die vom Sportler nicht direkt wahrgenommen werden. Dies will man durch solche Untersuchungen verhindern, denn auch wenn man sich fit und gesund fühlt, kann es sein, dass der eigene Motor schon leicht ins Stottern geraten ist.

Wenn dieser Gesundheitscheck absolviert ist, geht es daran, die sportliche Leistungsfähigkeit zu überprüfen. Diese Leistungstests dienen als Grundlage für die Trainingsplanerstellung, welche eine Leistungssteigerung oder einfach Gesundheitstraining als Ziel haben. Ein weiteres, zentrales Thema ist zum Beispiel auch die Ursachenforschung, wenn es um Leistungsplateaus oder Leistungseinbrüche geht. Von einem Leistungsplateau spricht man, wenn es zu einer Stagnation der sportlichen Weiterentwicklung kommt. Auch der Leistungseinbruch kann mehrere Gründe haben. Durch spezielle leistungsdiagnostische Verfahren können Gründe für solche Situationen eruiert werden.



Wie läuft eine Leistungsdiagnostik eigentlich genau ab?

Bei einer Leistungsdiagnostik wird der aktuelle Fitnesszustand festgestellt. Dabei wird z.B. auf einem Fahrradergometer oder Laufband die individuelle Leistungsfähigkeit ermittelt. Der Test beginnt ganz locker. Mit leichtem Widerstand oder bei geringer Geschwindigkeit wird die erste Stufe des Tests absolviert. In Abhängigkeit des Testprotokolls wird die Belastung entweder in Rampen- oder Stufenform sukzessive und standardisiert mit einem bestimmten Wattwert (Widerstand) oder einer bestimmten Geschwindigkeit gesteigert. So tastet man sich an die individuelle Belastungsgrenze heran, bis nichts mehr geht. Am Ende erhält man durch die gewonnenen Belastungswerte die wichtigen Zahlen, um Aussagen für das Training treffen zu können. Während des Tests wird kontinuierlich die Herzfrequenz aufgezeichnet. Zusätzlich wird gegen Ende jeder absolvierten Stufe der Laktatwert gemessen, das heißt es wird aus dem Ohrläppchen ein Tropfen Blut entnommen. Anhand dieser Daten werden die jeweiligen Trainingsbereiche festgelegt.



Neben einer Leistungsdiagnostik mit Laktat gibt es noch die Spiroergometrie. Hier werden zusätzlich zu Puls und Laktat auch die Atemgase analysiert. Die Spiroergometrie wird auch als Goldenstandard der Diagnostik bezeichnet, weil dabei wirklich alle entscheidenden Faktoren analysiert werden können. Bei einer Spiroergometrie werden während der gesamten Belastungszeit die Atemgase aufgezeichnet. So können perfekt die schwellenartigen Übergänge im Atemmuster festgestellt werden.

Egal ob nach einer Laktatdiagnostik oder einer Spiroergometrie, im Anschluss an den Test gibt es die individuellen Trainingsempfehlungen. Bei Hobbysportlern, die gerade mit dem Training begonnen haben oder wiedereingestiegen sind, wäre nach 3-4 Monaten wieder der ideale Zeitpunkt, um den aktuellen Leistungszustand zu eruieren und die Trainingsvorgaben entsprechend anzupassen. Bei Amateur- oder Profisportlern werden im Training immer wieder Laktatmessungen stattfinden, um die Trainingsanpassung entsprechend vorzunehmen. Aber selbst bei Hobbysportlern spricht nichts dagegen, mal im Training die Laktatwerte mitzumessen. Es sollte nur die Freude am Sport im Vordergrund stehen, nicht die Höhe des Laktatwerts. Denn Sport ist nicht immer nur volles Auspowern, auch die niederintensiven Einheiten haben ihre vollkommene Berechtigung! Das sagt dir eine Leistungsdiagnostik, die somit nicht nur für Profisportler, sondern auch für Hobbysportler gute Dienste leistet.

Fazit für Hobbysportler

Eine Leistungsdiagnostik ist auch für Hobbysportler durchaus sinnvoll. Die Aussage eines Leistungstests bietet eine viel individuellere und differenziertere und deswegen eine exakte Trainingssteuerung. Entscheidend dafür ist, dass man sich vor der Diagnostik im Klaren darüber ist, was das Ziel einer Diagnostik ist. Will ich Trainingsempfehlungen mittels Bestimmung der Trainingsbereiche für eine aktuelle Standortbestimmung zwischendurch



21

oder für einen Leistungsvergleich mit dem Vorjahr. Grundsätzlich kann gesagt werden, dass die Leistungsdiagnostik sowohl im Profi- als auch im Hobbysport ihre Berechtigung hat und in beiden Bereichen regelmäßig zur Anwendung kommen soll. Denn die Leidenschaft Sport soll ja eine Leidenschaft bleiben und auch hier gilt, Vorsorge ist die beste Sorge.

Autorin:

Dr.ⁱⁿ Anita Birklbauer ist selbständige Sportwissenschaftlerin im Bereich Leistungsdiagnostik und Prävention, wo sie sich auf den Bereich Prävention bei Herzkreislauf-Patienten spezialisiert hat. Zusätzlich arbeitet sie als Sportwissenschaftlerin und Trainingstherapeutin bei einem Kardiologen und Sportmediziner in Elixhausen.

Sie ist Berufsgruppensprecherin der sportwissenschaftlichen Berater in Salzburg (Wirtschaftskammer), die Vertretung des Verbands von Sportwissenschaftlern in Salzburg, Fellow of the European College of Sports Science, Member of the European Society of Cardiology und Member of the European Association of Preventive Cardiology

www.sportrix.at

Sportrix ...die Spowi-Praxis

Fotos: © A. Birklbauer

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. Mai 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



Bewusstes Atmen & Sprechen mit Maske¹

von *Veronika Langguth, Atemtherapeutin und Coach, Berlin*
aus dem Interview sinngemäß transkribiert und gekürzt

Brita Dahlberg: Herzlich willkommen zu „Magischen Momenten mit bemerkenswerten Menschen“! Mein Name ist Brita Dahlberg und mein heutiger Gast, bei dem atme ich erstmal tieeeef durch! Veronika!

Veronika Langguth: Hallo Brita!

BD: Veronika, der Lenz ist noch nicht da, aber du bist heute da und darüber freue ich mich besonders, weil uns schon so viele Jahre verbinden. In meiner Anfangszeit, als ich zum Frankfurter Ring gekommen bin, da war es noch die Verbindung mit deiner Schwiegermutter, der berühmten Atemlehrerin Professor Ilse Middendorf aus Berlin. Das war ein Begriff, landein, landaus, die Top-Adresse überhaupt.

Und von daher kam unsere Verbindung zustande und jetzt bringt uns die Maske wieder zusammen, über die wir heute reden wollen und ich sag's gleich zu Beginn, wir wollen gar nicht über das „pro oder contra“ reden. Es ist ja nur der Auslöser, warum wir heute wieder über das Thema Atem sprechen. Dieses Thema hat sich ja im Grunde genommen immer mehr verbreitet bei allen, die Yoga praktizieren oder sonstige Atemübungen ausüben und gerade in den letzten Jahren ist es immer mehr zu einem Top-Thema geworden.

Ich bin deshalb froh, dich heute als eine so langjährige kompetente Fachfrau interviewen zu dürfen und einladen zu dürfen zum Frankfurter Ring. Also noch einmal ein herzliches Willkommen! Du lebst jetzt in Berlin und da habe ich gehört, dort gibt's eine besondere Luft – wie ist das mit der Berliner Luft?

Veronika Langguth: Ja, die Berliner Luft – ich wohne zum Glück, absichtlich ausgesucht, in einem Berliner Außenbezirk, in Lichterfelde, da ist die Luft natürlich etwas anders ist als in der Mitte der Stadt. Ich erinnere mich, als wir einmal mit meinem ehemaligen Mann Helge Langguth, der ja nach wie vor die beiden Ilse-Middendorf-Institute leitet, aus einem Urlaub in Norwegen nach drei Wochen in die Mitte der Stadt zurückkehrten, stellten wir fest: Es stinkt!

Und wenn gesagt wird, wir bekommen nicht genug Sauerstoff durch die Maske oder atmen zu viel Kohlendioxid ein, das ist ja in der Mitte einer Stadt genauso – wir atmen eine Menge übler und schädlicher Stoffe ein wie etwa Kohlendioxid.

BD: Ja, natürlich!

VL: Was das Atmen mit der Maske anbelangt, habe ich, als ich in den letzten Monaten noch Präsenzseminare geben konnte, teilweise auch mit Maske, viele Menschen gefragt wie das mit dem Atmen durch die Maske aussieht. Und da haben mir ganz viele gesagt: „Ich traue mich mit der Maske nicht zu atmen oder durchzuatmen“. Allein schon dadurch, dass sie die Maske nicht

¹ Interview vom 16. Februar 2021: „Bewusstes Atmen & Sprechen“ mit Veronika Langguth & Brita C. Dahlberg als Einstimmung zum Online-Tagesseminar



23

so akzeptieren konnten, was logisch ist, aber natürlich nicht hilfreich, haben sie nicht mehr so gut geatmet. Es ist ja so, wenn die Maske richtig sitzt, dann zieht sie sich beim Einatmen etwas zusammen, und das Einatmen ist wirklich erschwert durch die Maske. Und wenn die Leute dann noch weniger atmen, dann entstehen natürlich auch Folgen.

BD: Genau. Darüber wollen wir heute auch sprechen, und wir werden später dazu ein Seminar geben, dass, wenn man schon durch die Maske atmen muss, man lernt, wie man damit gut klarkommt. Es gibt ja auch in anderen Ländern Erfahrungen damit, ich denke da etwa an Asien, da ist es völlig normal, zum Beispiel in Zeiten von Erkältungen diesen Mund-Nasenschutz zu tragen.

VL: Und es scheint ja auch überall keine Beeinträchtigungen zu geben, wie etwa bei Ärzten, die OP's durchführen oder auch Zahnärzten, die haben ja alle einen großen Teil des Tages eine Maske auf. Es geht also praktisch darum, wenn wir uns entschieden haben, eine Maske zu tragen, wie gehe ich dann damit um, damit ich besser atme und auch tiefer atme.

Denn ich muss natürlich mehr Luft einatmen und ausatmen und wie kann ich aus meinem Potential schöpfen, was nämlich in meinem ganzen Körper vorhanden ist.

BD: Deine berühmte Schwiegermutter hatte einen Satz geprägt, der auch oft die Gemüter erregt, magst du ihn vielleicht einmal selbst sagen, das mit dem Fingerhut?

VL: Ja, sie sagte: „Ein Fingerhut voll Atem reicht aus“. Und das ist auch oft das, was leicht verwechselt wird, die Menschen sagen, „jetzt hol mal tief Luft“, das ist auch nicht schädlich und auch ok, doch es geht nicht darum, viel einzuatmen, sondern es geht um die Atemqualität. Wie bewegt sich eigentlich der Atem weiter in meinem Körper, durch meine muskulären Verflechtungen bis in die Füße, bis in die Fingerspitzen, bis in meinen Kopf hinein? Wie geht diese Atembewegung, diese Atemwelle, durch meinen Körper, dass ich aus meinem ganzen Körper heraus atmen kann.

Und wenn wir die Maske aufhaben und lernen, aus dem ganzen Körper heraus, sozusagen von den Füßen beginnend, zu atmen, dann nutzen wir auch viel mehr unser Potential. Das ist auch das Spezielle am Erfahrbaren Atem, dass wir unser Empfindungsbewusstsein im Körper intensivieren durch bestimmte Übungen.

BD: Empfindungsbewusstsein, das heißt also, du bringst uns erst einmal eine bestimmte Form des Atmens bei, wenn man zu dir als Coach kommt. Man kommt dann vielleicht gar nicht unbedingt zu dir wegen der Maske, sondern, weil man gern einen guten Auftritt haben möchte, man möchte gern besser verstanden werden und gut kommunizieren lernen. Du bist ja auch Experte für Körpersprache, Kommunikation, Selbstmanagement, und auch für Stress- und Konfliktmanagement. Wie kann ich mir das dann vorstellen, was machst du mit mir dann?

VL: Im Unterschied zu Atemtechniken, bei denen man mit bestimmten Zählzeiten arbeitet, die ein spezielles Ziel verfolgen, und bei denen man den Atemfluss über Willen oder Gedanken lenkt, lässt man beim Erfahrbaren Atem den Atem fließen. Ich hatte zum Beispiel bereits als 10-jährige bei einer privaten Hatha-Yogalehrerin den Pranayama-Atem kennengelernt und da geht es um ein ganz spezielles Ziel beim Atmen. Beim Erfahrbaren Atem geht es darum, den natürlich Atemfluss kennenzulernen. Es ist nun aber so, wenn wir zum Beispiel fotografiert werden, dann bewegen wir uns nicht mehr so natürlich und auch die Atembewegung fühlt sich beim Beobachten sozusagen ertappt und fließt nicht mehr so natürlich.

Wir haben da eine Art „Trick“. Wenn wir zum Beispiel mehr Atembewegung im Becken haben möchten und wie oft üblich, dazu tief in unseren Bauch einatmen, also mit einer Atemtechnik arbeiten, dann lenken wir den Atem über unseren Willen und über unsere Vorstellung. Wenn wir hingegen eine Übung, einen Beckenkreis machen (*sie zeigt es*), also mit dem Becken kreisen, dann sammeln wir uns in unserem Becken und spüren uns dort deutlicher, und erweitern dort unser Empfindungsbewusstsein und dann fließt auch die Atembewegung mehr ins Becken. Das Becken nimmt sich dann soviel Atem, wieviel es braucht. Damit ist unsere Körperintelligenz



angesprochen, und das ist ganz anders, als ob ich den Atem mit den Gedanken dorthin lenken würde. Vom Kopf her weiß ich nicht wirklich, wieviel Atem mein Becken tatsächlich braucht. Das ist die Körperintelligenz – das Herz schlägt ja auch ohne unser Zutun, da würde sicher manches durcheinanderlaufen, wenn wir uns hier auch noch ständig mit Gedanken lenken würden.

BD: Wunderbar, dann hast du uns heute schon einmal ein bisschen Appetit gemacht auf das, auf das wir später noch tiefer eingehen werden, nämlich in unserem Livestream Event, den wir ja auch aufzeichnen werden. Wir würden uns freuen, wenn wir heute zum Abschluss von dir noch einen kleinen Tipp bekommen könnten, der dir ganz spontan jetzt für das Sprechen mit der Maske einfällt, was muss ich machen, wenn ich das Teil das nächste Mal anziehe und wenn ich – hoffentlich nicht – nun doch tief einatme und vor lauter Schreck keine Luft bekomme?

VL: Es gibt eine schöne Übung mit den Vokalen und Konsonanten, das ist eine spezielle Richtung im Erfahrbaren Atem, und zwar die Knalllaute P-T-K und vor allen die weicheren Laute B-D-G, die versteht man durch die Maske am wenigsten. Wenn wir das jetzt einmal probieren und uns dabei mit den Händen gut abspüren an den Flanken, den Seiten, vorn und hinten in unserer Körpermitte, (*sie zeigt es*) werden wir merken, dass dadurch die Zwerchfellbewegung sehr gut angeregt wird, P-T-K, Pup-pe, Pap-pe und so weiter... Das ist bereits eine gute Möglichkeit, das Zwerchfell zu lösen und beim Sprechen mehr mit hineinzunehmen und für das Sprechen gut vorzubereiten. Dann bekommt man a) mehr Kraft und b) ist für die Stimme mehr die Stärke vorhanden, die wir brauchen, sie gewinnt an Lautstärke und Deutlichkeit und die Artikulation, die ja auch oft leidet, wird verbessert und wir müssen nicht mehr fragen: „Wie bitte?“...

BD: Vielen Dank, prima, das werde ich gleich ausprobieren, danke schön, liebe Veronika für diese erste Einführung und bis zum nächsten Mal! Tschüss!

VL: Danke - Tschüss!

Autorin:

Veronika Langguth studierte Musik, Erziehungswissenschaften und Heilkunde und arbeitet als Atemtherapeutin, Managementtrainerin, Autorin und Klangkünstlerin. Sie wurde von ihrer ehemaligen Schwiegermutter Ilse Middendorf ausgebildet, war langjährige Mitarbeiterin im Berliner Ilse-Middendorf-Institut für den Erfahrbaren Atem und gründete zusammen mit Helge Langguth das Ilse-Middendorf-Institut in Oberzent / Owd. Sie ist die 1. Vorsitzende der Berufsvereinigung BEAM. Seit 1976 besucht sie den Sri Aurobindo Ashram und Auroville und gibt dort immer wieder Atemkurse.

Weitere Infos und Online-Seminare unter:

<https://www.veronikalangguth.de/der-erfahrbare-atem/>
und www.erfahrbarer-atem.de



NEURODINGS® –

kreative Transformation durch Neurobilder

Von Sylvia Gröbl

Diplom-Lebensberaterin, NEURODINGS®-Gründerin, Linz

Kreativität wirkt sich positiv auf Wohlbefinden und Gesundheit aus. Das wissen nicht nur Menschen, die sich regelmäßig kreativ beschäftigen, sondern zu diesem Schluss kommt auch die WHO. Damit ist es also amtlich. Kreative Beschäftigung unterstützt beim Transformieren von Gedanken und Gefühlen. Neurokreatives Tun erst recht.

Bevor wir uns der Frage widmen, was neurokreatives Zeichnen ist und wie wir NEURODINGS® für uns selbst und in Beratungen nützen können, versorgen wir den Verstand mit den nötigen begrifflichen Details. Die Silbe „Neuro“ verwenden wir im Sinne von Nervenverbindungen und Neuronen im Gehirn und deren Einfluss auf unser Denken, Fühlen und Handeln. Der Wortteil „Dings“ bezeichnet alle enthaltenen Möglichkeiten, aus denen wir schöpfen. Und damit die Neuronen so richtig viel zu tun haben, verwenden wir beim neurokreativen Zeichnen beide Hände. Ja, das geht.

Interessant ist, was beim neurokreativen Zeichnen im Gehirn passiert. Neuronen sind spezielle Nervenbahnen, die Reize von A nach B transportieren. Die fast 90 Milliarden Nervenzellen im Gehirn können unterschiedliche Verbindungen miteinander eingehen und gestalten so unser Erleben. Wir denken in etwa 60.000 bis 70.000 Gedanken pro Tag, nur 5% davon sind uns laut Dr. Bruce Lipton, Epigenetik-Forscher, bewusst. Der unbewusste Anteil von 95% besteht aus Prägungen und Erfahrungen. Das sind abgespeicherte Programme, unsere Gewohnheiten. Der Großteil dieser unbewussten Gedanken ist negativ ausgerichtet. Das liegt wohl daran, dass in unserem Kulturkreis analytisches und auf Fehler fokussiertes Denken von Kindheit an trainiert wird. Kreatives Denken und experimentierendes Tun hingegen wird weniger gefördert und beachtet. Das können wir ändern, zum Beispiel durch neurokreatives Zeichnen.

Vom problemorientierten Denken zum lösungsorientierten Sein

Der Vorteil von kreativem Denken und Tun liegt auf der Hand. Kreativität bedeutet, aus eigener Initiative heraus schöpferisch zu sein, eigene Ideen zu entwickeln. Ob musizieren, basteln, kochen, handarbeiten, tanzen oder zeichnen, wer sich kreativ betätigt, ist mehr in Verbindung mit sich selbst, gibt sich dem Tun hin. Dadurch entsteht eine Art Flow, eine freudige Schubkraft, die einen immer weiter antreibt zu neuen Ideen. Die Zeit dabei vergeht wie im Flug, da andere Regionen im Gehirn aktiv sind als üblich. Die entstehenden neuen Ideen fließen auch in den Alltag ein. Hilfe zur Selbsthilfe durch kreatives Denken, das zum positiv ausgerichteten Programm wird, sofern die betreffenden Neuronen öfter miteinander feuern dürfen.

Hilfe zur Selbsthilfe mit NEURODINGS®

Beim neurokreativen Zeichnen nach der NEURODINGS®-Methode nimmt das Unterbewusste wahr, dass wir mit eigenen Händen etwas tun, das Gefühlszustand und Gedanken verändert. Man selbst hat es in der Hand, das gibt Selbstvertrauen und Kraft. In Situationen, in denen man



26

sich fast ohnmächtig fühlt, kann neurokreatives Tun helfen, sich der eigenen Macht wieder bewusst zu werden. Auch wenn man die Situation nicht ändern kann, so doch immer die Reaktion darauf. Soweit die Theorie, nun zur Praxis.

Die von mir entwickelten Neurobilder waren ursprünglich als Hilfe zur Selbsthilfe gedacht. In 20 Jahren Berufserfahrung in Einzelcoachings und Gruppentrainings war es mir immer sehr wichtig, Selbstkompetenz zu stärken. Zwischen den Beratungsterminen ein Tool mitzubekommen, das man selbst und ganz einfach einsetzen kann, schätzen viele meiner Klienten. Und diejenigen, die es nützen, zeigen voller Stolz ihre Neurobilder. Dabei waren sie doch der Meinung, sie könnten nicht zeichnen. Diese Ansicht ändert man sehr rasch, wenn man sich dem neurokreativen Experimentieren hingibt.

Vom richtungslosen Kritzeln zum neurokreativen Transformieren

Ein Transformator im elektrotechnischen Sinn ist ein Gerät, das Spannung umwandelt. Genau so etwas können wir brauchen, wenn wir unsere Spannung in Entspannung verwandeln wollen und die Signalstärke all jener Neuronenverbindungen erhöhen, die angenehmes Gefühl und positive Gedanken unterstützen. „Transformator“, so nennt sich einer der vielen neurokreativen Zeichenabläufe, die negative Gefühle umformen und transformieren helfen.

Dabei stimmt man sich auf ein negatives Gefühl, eine als unangenehm erlebte Situation ein. Sobald diese gedanklich und gefühlsmäßig erfasst ist, atmet man tief ein. Mit der nicht-dominanten Hand kritzelt man während des Ausatmens dieses Gefühl, zum Beispiel Wut, Angst, Kummer, Trauer aufs untere Drittel des Papiers. Man hat nun eine Art „Stressknubbel“ vor sich. Und gut, dass es nun im Außen ist und nicht mehr innen drinnen. Man hat es vor Augen und bekanntlich kann man mit einer vermeintlichen Gefahr, die sichtbar ist, besser umgehen als mit undefinierbarer.

Aus diesem Stressdings leiten wir mit der nicht-dominanten Hand Negatives zum unteren Blattende ab. Bewusstes Ausatmen unterstützt diesen Loslass-Prozess. Die Striche werden sehr langsam in unregelmäßigen Linien geführt, und zwar so lange, bis es sich besser anfühlt. Nach oben hin werden Linien gezogen, die gedanklich und gefühlsmäßig all das enthalten, was möglich wird, wenn das anfänglich negative Gefühl sich verflüchtigt und aufkommender Zuversicht weicht. Viele freudvolle Zukunftsausblicke werden nach oben gezogen, neue Wege geschaffen.



Grundelemente von NEURODINGS®

Elementar für neurokreatives Zeichnen ist der Einsatz von beiden Händen. Wir wechseln daher nun zur dominanten Hand. Es werden alle Kreuzungen rund gezeichnet. Es soll nichts mehr ecken, sondern alles rund laufen. Unser Unterbewusstes nimmt runde Formen harmonischer wahr als eckige. Danach werden intuitiv in manche Flächen sogenannte „Powerbubbles“ gesetzt, das sind viele Kreise, die einen wunderbar entspannen lassen. Auch „Perlenketten“ sind einsetzbar, das sind Kreise entlang einer Linie. Dieser neurokreative Umformungsprozess dauert einige Zeit und löst einen genussvollen Flow aus.



27

Abschließend bedienen wir uns dem Phänomen der „Pareidolie“. Das ist die Fähigkeit, aus unvollendeten Gestalten Figuren zu erkennen. Man kennt das von Wolken, in denen man Gesichter oder Tiere zu sehen meint. Dieses neurokreative Entdecken, das Einnehmen unterschiedlicher Perspektiven setzt das Gehirn auch später im Alltag ein, um Probleme zu lösen und positivere Einstellung zu ermöglichen.

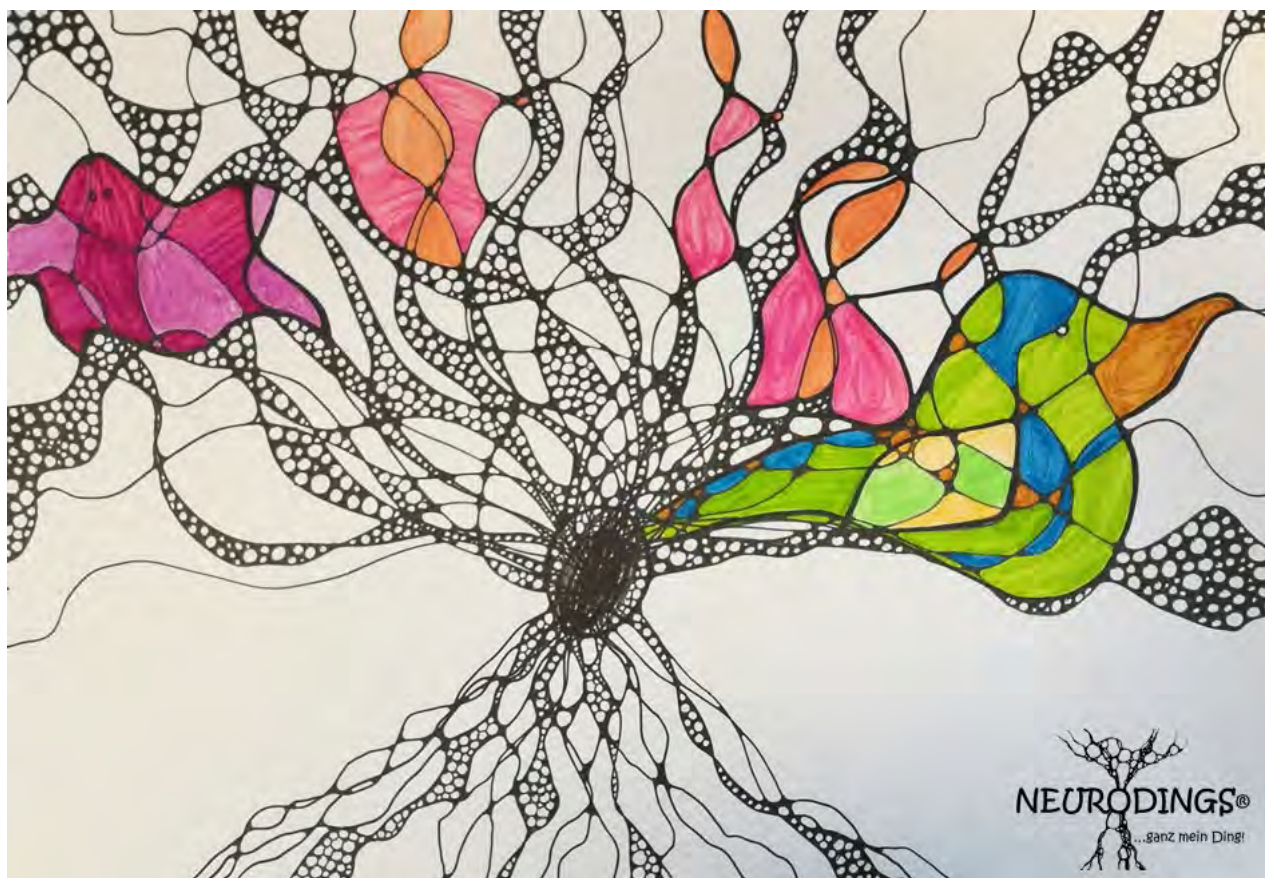
Wer den Zeichenablauf „Transformation“ gerne selbst ausprobieren möchte, findet auf meiner Website www.neurodings.at ein kostenfreies Anleitungsvideo zum Mitzeichnen. Um die registrierte, eingetragene Methode NEURODINGS® mit Klienten kompetent anzuwenden, bedarf es einer Lizenz, die meine Ausbildungsabsolventen erhalten. Und nun viel Vergnügen mit NEURODINGS® - ganz nach unserem Motto:

„Mach dein Ding – zuerst am Papier und dann im Leben!“

Autorin:

Sylvia Grübl ist Diplom-Lebensberaterin, WIFI-Lehrbeauftragte, Buchautorin und Begründerin der Methode NEURODINGS®. Praxis in Linz und Feldkirchen/Donau. www.neurodings.at

Fotos: © S.Grübl





Salutovision® - TERMINE 2021

Ein gesundes Modell breitet sich aus

Unter der ÖGL-Qualitätsmarke Salutovisor/in® arbeiten in ganz Österreich bereits über 135 Lebensberater:innen – und es ist eine Freude sie erfolgreich im Einsatz zu sehen. Alle die angeführten Personen haben ein Upgrade besucht und arbeiten speziell unter dem Gesichtspunkt der Salutogenese. Das heißt sie verstehen Gesundheit als einen für jeden Menschen subjektiven Prozess, der auch Krankheit beinhalten kann und in dem es gilt, das persönliche Kohärenzgefühl und Resonanzfähigkeit zu stärken: www.oegl-lebensberater.at/oegl/salutovisoren.html

ÖGL Upgrade zur/m Salutovisor/in®

Aaron Antonovsky, ein amerikanisch-israelischer Medizinsoziologe, hat vor etwa 35 Jahren das Wort Salutogenese kreiert, um unsere Aufmerksamkeit auf die Frage nach der Entstehung von Gesundheit zu lenken. Er selbst hat dazu schon intensiv geforscht und bemerkenswerte Ergebnisse herausgefunden.

Je ausgeprägter das Kohärenzgefühl einer Person ist, desto gesünder wird sie nach salutogenetischem Verständnis sein bzw. desto schneller wird sie gesund werden und bleiben.

Da die drei Fachbereiche von ImpulsPro (Lebensberatung, Ernährungsberatung u. Sportwissenschaftliche Beratung) mit ihren Dienstleistungen stark in der Gesundheitsprophylaxe arbeiten, bietet die ÖGL zur Spezialisierung ein Upgrade zur/zum Salutovisor/in® in Form eines 2tägigen Seminars an.

Fortbildungsinhalte des 2tägigen Upgrades:

Einstieg in das Werk Aaron Antonovsky's
 Der dynamische Prozess von Gesundheit und Krankheit
 Kohärenzgefühl mit den drei Komponenten Verstehbarkeit, Machbarkeit u. Sinnhaftigkeit
 Attraktive Gesundheitsziele
 Kommunikative Kohärenzregulation, Authentizität
 Salutogenese als Orientierung und Haltung im Beratungsgespräch
 Praktische Übungen



Termine — zentral erreichbar für alle Bundesländer in OÖ, LINZ (immer eine Reise wert):

IN KLEINGRUPPE v. max. 6 Pers. unter Einhaltung der aktuellen Covid-19

Sicherheitsbestimmungen! FR 10:00 – 18.00 Uhr und SA 09:00 – 17:00 Uhr

FR 28.05. – SA 29.05.2021 + auch im Herbst: FR 26.11. – SA 27.11.2021

insgesamt 16 Std. Weiterbildung gemäß Landesregeln, für insg. € 230,-

Lehrgangleitung: Elfriede Zörner, Diplom-Lebensberaterin, Salutovisorin®

Information und Anmeldung:

www.oegl-lebensberater.at office@oegl-lebensberater.at oder

zoerner@life-support.at M = +43 676 / 32 99 176



Aktualisierte Infos:

Neues Arbeitsfeld für Diplom-Lebensberater*innen

Auch wenn sich Corona-bedingt die Zeitpläne verschoben haben, wir werden die Idee weiter umsetzen!

Basierend auf das Podiumsgespräch über Wertebildung¹, das im Oktober 2020 stattfand, sollen bis Mitte 2021 Kleingruppen aus kommunalen Gemeinschaften, Vereinen, Unternehmen, Interessensvertretungen, Schulen und anderen Bildungsinstitutionen eingeladen werden, 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.

Durch den weiteren Lock-down hat sich der Start von Arbeitsgruppen verzögert, doch nun ist im Frühjahr 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 nach wie vor eine Voranmeldung an office@oegl-lebensberater.at möglich!



Fotos: © ÖGL / ezörner

¹ Das Video über das Podiumsgespräch gibt's weiterhin auf der ÖGL-Homepage www.oegl-lebensberater.at



30 (pr) **Spezialisieren Sie sich und werden Sie Experte/in!**



Aufstellungsarbeit mit Bodenankern

Aufstellungen sind tiefe, emotionale Prozesse und daher auch sehr wirksam. Anders als bei der Aufstellung in der Gruppe ist die Arbeit mit Bodenankern ein flexibles Werkzeug im Einzelsetting, welches unkompliziert immer und überall durchgeführt werden kann.

Im Vordergrund der Weiterbildung stehen das praktische Tun und die direkte Erfahrung.

3 dreitägige Module, 31. Mai - 8. 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, 19. und Di, 20. Juli 2021 von 9 - 17 Uhr



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; Infoabend: 8. April 2021 um 18:30 Uhr

zwei Semester, Start: 17. September 2021



Fortbildungslehrgang Stressmanagement & Burnout-Prävention

In diesem Lehrgang erhalten die TeilnehmerInnen fundierte Methoden, um die Ursachen von Stress zu erkennen und analysieren zu können. Sie können Personen bei stressbedingten Situationen professionell coachen und Unternehmen gezielt bei stressrelevanten Themen begleiten. LSB-AbsolventInnen können sich nach Absolvierung in die ExpertInnenliste der WKO eintragen lassen.

4 dreitägige Module, 11. Oktober 2021 - 9. Februar 2022



BILDUNGSHAUS VILLA ROSENTAL

Fachwerk für Stressprävention,
Familien- & Erwachsenenbildung

T: 07613 45000

M: office@institutthuemer.at

H: www.institutthuemer.at





31(pr)

Beziehungen in Bewegung

Kompaktlehrgang Paarberatung & Sexualität

Start am 18. Juni 2021 in Linz

**Berechtigt zur Aufnahme in die Expert*innenliste für Paarberatung
des Fachverbandes Personenberatung und Personenbetreuung**

Liebe, Sexualität und Partnerschaft befinden sich in einem Wandlungsprozess. Alternative Beziehungsformen abseits traditioneller Bindungen nehmen zu. Gleichgeschlechtliche Paare, Regenbogenfamilien, Polyamorie, Cybersex, Living Apart Together, Online-Dating, Patchworkfamilien u.v.m. ergänzen die klassischen Paar- und Familienmodelle. Das ist auch für uns Berater*innen eine Herausforderung.

Ziel des Lehrganges ist es, den Teilnehmer*innen sowohl praxisorientierte Methoden und Werkzeuge für die Arbeit mit Paaren an die Hand zu geben als auch ein Verständnis für neue Lebens- und Liebesformen zu vermitteln.

Uns ist ein persönlicher, vertrauter Rahmen wichtig. Daher arbeiten wir in einer kleinen Gruppe von maximal 10 Teilnehmer*innen mit dem Fokus auf handlungs- und erlebnisorientiertem Lernen. Jede*r Teilnehmer*in eröffnet sich durch das eigene Erproben in Kleingruppen und durch die Möglichkeiten zur Selbsterfahrung die Chance, persönlich zu wachsen und eine individuelle beraterische Kompetenz zu entwickeln.



Doris Kaiser
www.doriskaiser.com



Klaudia Lux
www.kalumed.at

Inhalte und Termine auf www.beziehungen-in-bewegung.at



32 (pr)

Ausbildung zum/zur NEURODINGS®-TrainerIn

für alle, die...

... gerne kritzeln

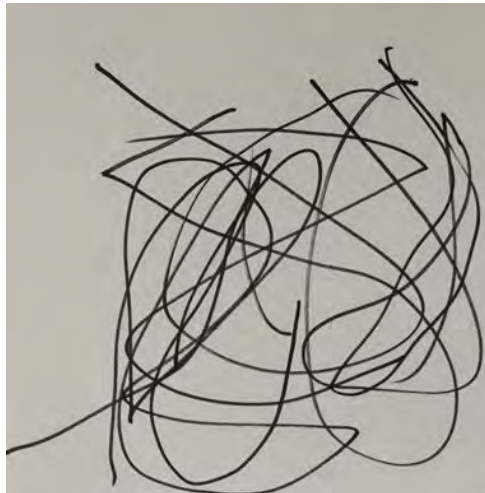
... kreativ sind oder wieder sein möchten

... Blockierendes lösen und neue Mindsets aktivieren wollen

Kreative Neurobilder sind ein effektiver, einfacher Weg zu positiver Veränderung. Sie beeinflussen damit beidhändig und kreativ neurobiologische Vorgänge im Gehirn. Inspirierende Entspannung und Zentrierung anstatt endlos kreisendes Gedankenkarussell.

Sie profitieren in der Selbsterfahrung, mittels einfacher neurokreativer Schritte blockierende Denkstrukturen für eigene Themen umzugestalten und gönnen sich kreative Auszeit. Als ausgebildete/r lizenzierte/r NEURODINGS®-TrainerIn unterstützen Sie Ihre Klienten neurokreativ bei deren Transformationsprozessen. Sie bieten effiziente Hilfe zur Selbsthilfe.

„Mach dein Ding – zuerst am Papier und dann im Leben!“



- Einführung in Entwicklung und Methoden der kreativen Neurobilder
- NEURODINGS®-Grundlagen praktisch anwenden
- Zeichnerischer Ablauf, Linien, Formen, Farben – Theorie und Praxis
- Neurokreative Methoden für Stressabbau, Harmonisierung, Motivierung, Ziele
- Begleitendes Anleiten Ihrer Klienten beim Anfertigen von Neurobildern

Onlinelehrgang in der Gruppe am WIFI OÖ: 29.4.2021 bis 2.7.2021

Info & Anmeldung im WIFI: www.wifi-ooe.at/kurs/0573

Onlinelehrgang im Einzelunterricht bei Sylvia Grübl: Start jederzeit

Info & Anmeldung bei der NEURODINGS®-Gründerin: www.neurodings.at/online-lehrgang/



Gerald Hüther

Lieblosigkeit macht krank

Was unsere Selbstheilungskräfte stärkt und wie wir endlich gesünder und glücklicher werden

Die Fortschritte der Medizin sind beeindruckend – und dennoch leiden viele von uns an „Leib und Seele“. Wie kann das sein? Gerald Hüther, Gehirnforscher, Vorstand der Akademie für Potentialentfaltung und Bestsellerautor geht der Frage nach, weshalb uns das beste und teuerste Gesundheitssystem der Welt nicht gesünder macht: Weil jeder Heilungsprozess, auch wenn er von der modernsten Medizin unterstützt wird, letztlich immer ein Selbstheilungsprozess des Körpers ist. Anhand der Funktionsweise des Gehirns macht der Autor auf bemerkenswert einfache und überzeugende Weise verständlich, wie sehr unsere Selbstheilungsfähigkeit durch liebloses Verhalten sich selbst und anderen gegenüber unterdrückt wird. Weil sich Lieblosigkeit in unserer, von ökonomischen Zwängen beherrschten, globalisierten und digitalisierten Welt zunehmend ausbreitet, werden immer mehr Menschen nicht nur seelisch, sondern auch körperlich krank. Gerald Hüther schlägt einen ebenso wirksamen wie leicht begehbaren Weg vor, den jede und jeder Einzelne ab sofort beschreiten kann, um aus dieser Verirrung herauszufinden.

Verlag: Herder (18. Februar 2021)

ISBN-13: 978-3-451-60099-9, Hardcover mit Schutzumschlag, 176 Seiten, Eur 18,60



Gerald Hüther

Wege aus der Angst

Über die Kunst, die Unvorhersehbarkeit des Lebens anzunehmen

Menschen verfügen über ein plastisches, zeitlebens lernfähiges Gehirn und müssen erst herausfinden, worauf es im Leben ankommt. Deshalb sind und bleiben wir Suchende. Aber allzu leicht können wir uns auf der Suche nach einem glücklichen und sinnerfüllten Leben auch verirren, als Einzelne ebenso wie als ganze Gesellschaft. Sobald wir zu spüren beginnen, dass wir auf Abwege geraten sind, bekommen wir Angst. Und das ist gut so. Die Angst ist unser wachsamster Begleiter. Sie ermöglicht es uns, aus Fehlern zu lernen. Ohne Angst können wir nicht leben oder können wir auch lernen, berechtigte Ängste zu ignorieren?

Menschen können sogar die Erfahrung machen, dass sich eine tief in ihnen spürbare Angst durch eine andere, vordergründig ausgelöste und besser kontrollierbare Angst überlagern lässt. Um bestimmte Ziele zu erreichen, sind wir Menschen in der Lage, Angst sowohl zu unterdrücken wie auch zu verstärken – nicht nur bei uns selbst, sondern auch bei anderen. Das Schüren oder Beschwichtigen von Angst ist also gezielt einsetzbar. Diese Instrumentalisierung der Angst macht Menschen abhängig und manipulierbar, beraubt sie ihrer Freiheit. Gerald Hüther beschreibt, was wir tun können, um nicht zu Getriebenen der von anderen geschürten Ängste zu werden.

Verlag: Vandenhoeck & Ruprecht (7. September 2020)

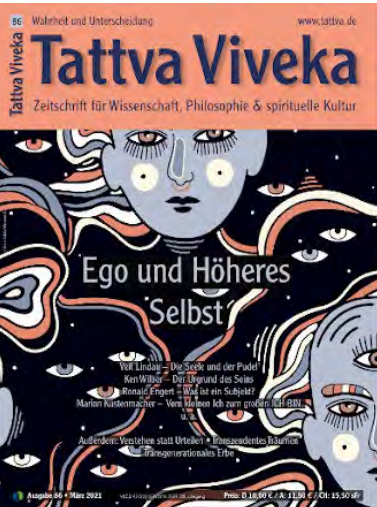
ISBN-13: 978-3-525-45387-2, Taschenbuch mit Schutzumschlag, 128 Seiten, Eur 15,99



Im aktuellen Journal Tattva Viveka: Ego und Höheres Selbst

Die neue Ausgabe von Tattva Viveka, widmet sich dem Ansatz von Zukunftsforscher Dr. Maik Hosang. Zum Hineinlesen finden Sie hier die verlinkten Kapitelthemen:

[Die Seele und der Pudel](#)
[Dem Ugrund des Seins auf der Spur](#)
[Was ist ein Subjekt?](#)
[Vom kleinen Ich zum großen ICH BIN](#)
[Liebesspiel zwischen Ego und Higher Self](#)
[Das Ich und das Selbst im ZEN](#)
[Gott, Sein und der Mensch](#)
[Verstehen statt Urteilen](#)
[Transzendentes Träumen](#)
[Transgenerationales Erbe](#)
 Buchbesprechungen, aktuelle Meldungen und vieles mehr...



Mit Beiträgen von Maik Hosang, Yves Stöbel-Richter, Ken Wilber, Veit Lindau, Ronald Engert, Marion Küstenmacher, Carsten Koßwig, Faisal Muqaddam, Isabella Dichtel, Sarah Pohl, Bartosz Werner, Marina Stachowiak, u.a.

Als Online und Printmedium als Gesamtjournal und auch Einzelbeiträge über www.tattva.de beziehbar

Theodor Dierk Petzold Drei entscheidende Fragen Salutogene Kommunikation zur gesunden Entwicklung

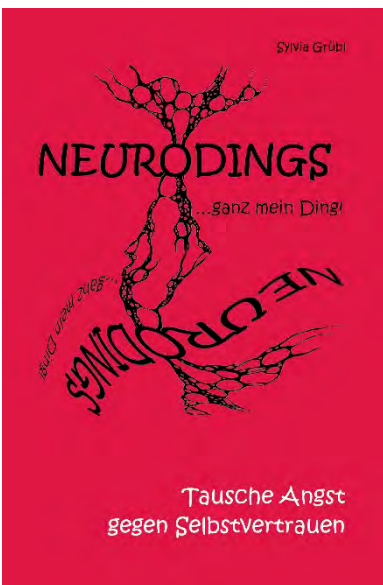
Leben heißt kommunizieren. Ich kommuniziere, also gestalte ich mit.

Wie können Menschen in Therapie und Beratung heilsame Erfahrungen machen? Die Antwort klingt einfach: Indem die Beraterinnen sie mitfühlend verstehen und ihre gesunde Selbstregulation erkennen, anregen und unterstützen.

Um das in der Praxis umzusetzen, werden in diesem Buch die neuesten Erkenntnisse zur psycho-physischen Stimmigkeitsregulation ausgeführt – sowohl theoretisch als auch anhand praktischer Beispiele. Viele anregende und vertiefende Fragen, die wir uns und unseren Mitmenschen immer wieder stellen können, geben eine Orientierung zur Mitgestaltung der Komplexität des Lebens. Somit gibt das Buch einem Leserkreis weit über das Fachpublikum zur Therapie, Beratung und Pädagogik hinaus einen hilfreichen Leitfaden in die Hand.

Verlag Gesunde Entwicklung, Bad Gandersheim (März 2021)
 ISSN 978-3-9813922-89, 262 Seiten, farb. Abb.,
 Eur 17,00 als Printausgabe oder Eur 13,00 als e-Book über www.geen.de u. Amazon





Sylvia Gröbl

Neurodings – ganz mein Ding

Tausche Angst gegen Selbstvertrauen

Angst blockiert oft unser Denken und Tun. Das Lösungsmittel gegen Angst ist Selbstvertrauen. Durch die einfache beidhändige NEURODINGS®-Zeichenmethode aktivieren Sie neue Denk- und Handlungsmuster im Gehirn. Sie befreien Ihr Selbst von belastenden Einschränkungen und beginnen, Ihre Wünsche selbstbewusst zu verwirklichen. Zuerst am Papier und dann im Leben.

NEURODINGS®-Begründerin Sylvia Gröbl beschreibt in ihrem vierten Buch zur Methode:

- Angst neurokreativ umzeichnen
- Schritt-für-Schritt-Anleitung
- Veränderung im Gehirn
- Tipps zur praktischen Umsetzung
- Fallbeispiele

Verlag KDP, (3. März 2020) Eur 12,90
ISBN 979-8620314447, Taschenbuch, 114 Seiten



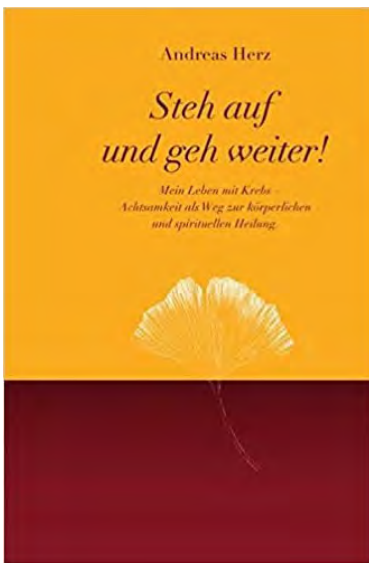
Veronika Langguth

Atmen Sie sich gesund

Mit Finger-Druckpunkten den heilsamen Atem aktivieren

Die berühmte Atemtherapeutin Ilse Middendorf hat den Atem „erfahrbar“ genannt. Die Autorin Veronika Langguth stellt in diesem Buch die Druckpunktarbeit ihrer ehemaligen Schwiegermutter vor: Druckpunkte an den Fingerkuppen, im Gesicht und an den Füßen werden aktiviert, was die Atembewegung in bestimmten Körperregionen anregt und das Atembewusstsein fördert. Mit einfachen Übungen können unter anderem Verkrampfungen der Atemmuskulatur gelöst, Ängste und Panikattacken gelindert und Schlafstörungen vermindert werden. Und das mitten im Leben, denn die Druckpunkte können unauffällig angewendet werden, sei es in der Schule, im Bus oder in der Konferenz.

Verlag Irisana, (11.Nov. 2019) Eur 9,82
ISBN 978-3424153453, broschiert, 96 Seiten, auch als e-Book erhältlich



Andreas Herz

Steh auf und geh weiter

Mein Weg mit Krebs

Achtsamkeit als Weg zur körperlichen und spirituellen Heilung

Bis zu meinem 38. Geburtstag lebte ich ein Leben wie die meisten Menschen: Ich verliebte mich, gründete eine Familie und schuf für mich, meine Frau und unsere drei Kinder eine Existenz und ein Zuhause. Worin ich mich jedoch schon immer von meinen Freunden unterschieden hatte, war, dass ich mich seit meiner Kindheit für philosophische und spirituelle Themen interessierte. Ich war auf der Suche nach dem Sinn des Lebens. Waren es am Anfang noch Bücher, wurde daraus später Unterricht bei verschiedenen Lehrern unterschiedlicher spiritueller Traditionen. Mein Weg führte mich von alternativen Heilmethoden über transpersonelle Psychotherapie zur psychologischen Beratung, über diverse Entspannungs-, Konzentrations- und Meditationstechniken zu buddhistischen Lehrern und Schulen. Das Leben führte mich auf geheimnisvolle, lustvolle und zum Teil auch sehr schmerzhaft Weise heran an die Weisheiten des Lebens. Ich hatte einen neuen Lehrer, einen neuen Meister,

bekommen - das Leben selbst.

Doch bis es soweit war, lernte ich Schmerzen und Leid kennen, die ich, wenn ich heute zurückschaue, nie für möglich gehalten hätte. Am tiefsten Punkt angekommen flehte ich innerlich nur noch darum, sterben zu dürfen. Doch es kam ganz anders. Ich lernte, den Satz meines Meisters Wir leiden nur im Denken auf einer tieferen Ebene zu verstehen, und wurde frei von der illusorischen Wirkung der Gedanken.

Verlag: epubli; 2. Edition (6. Februar 2017)

ISBN: 978-3869918822, gebundene Ausgabe, 178 Seiten, Eur 18,65



Martin Schleske

Der Klang – Vom unerhörten Sinn des Lebens

Einer der großen Geigenbauer der Gegenwart erzählt von den Geheimnissen seines Berufes. Alle Phasen des Geigenbaus, vom Auffinden des geeigneten Holzes bis hin zur Wölbung und Lackierung des Instruments, werden ihm zum Gleichnis für persönliche Entwicklung, für unsere Berufung und unseren Platz im Leben. Wir werden zu einem klingenden Instrument, wenn sich in uns das Unsagbare, das Unerhörte des Lebens ausspricht. Die Botschaft dieses einzigartigen Buches spiegelt sich in den sensiblen Fotos von Donata Wenders, der international bekannten Fotografin aus Berlin.

Die Originalausgabe zeichnet sich zudem durch ihre hochwertige Ausstattung aus: gebunden mit edlem Schutzumschlag und gedruckt auf feinem Papier, auf dem die Fotos von Donata Wenders hervorragend zur Geltung kommen, durchgehend zweifarbig gestaltet - ein ganz besonderes Geschenk auch für alle Liebhaber schöner Bücher.

Verlag : Kösel-Verlag; 13. Edition (4. Oktober 2010)

ISBN-13 : 978-3466368839, Gebundene Ausgabe, 253 Seiten, Eur 21,59