



info@lebensberater.at

PSYCHE

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

Nr. 81 / Sep. 2022



Sandra A. Kunz: Stimmiges Leben.....Seite 04
Mona Siegel: Schöpferische Quellen.....Seite 06
Elfriede Zörner: Liebesbeweise.....Seite 07
Jean Ziegler: Wo ist Hoffnung.....Seite 10
Personen hinter Instituten: Klaus Gstirner.....Seite 18



ImpulsPro





Vorwort: Im Fluss des Lebens sein – Von der Quelle zur Mündung	03
Sandra A. Kunz: Stimmiges Leben – Annäherung an unser Idealbild (SAL)	04
Mona Siegel: Schöpferische Quellen erschließen? (SAL)	06
Elfriede Zörner: Liebesbeweise – Anregungen für Beziehungsberatung	07
Jean Ziegler: Wo ist Hoffnung? (Gastartikel / CH)	10
Serie: Menschen hinter den Instituten – Klaus Gstirner (LSB)	18
WB: ÖGL-Upgrade Salutovisor/in (OÖ)	20
WB: Zentrum Süd – SalKom® Ausbildungskurs / YT: Stimmigkeit (Online/D)	21
WB: Villa Rosental – Expert.LG: Präv. / SV / Familie / Gesundheitsbild (OÖ)	22
WB: Kaiser & Lux – KompaktLG Paarberatung & Sexualität (OÖ)	23
WB: CLS – LG: Spirit.Care / Aufstellung / Präv.LG / Tagungen (S/OÖ/NÖ)	24
WB: EALP – ExpertenLG Präv. / Trauer / Aufstell. / Ernährung (K/OÖ/Online)	26
Literaturimpuls: G. Chapman – 5 Sprachen der Liebe	27
Literaturimpuls: M. Siegel – Schöpferische Quellen	27
Literaturimpuls: J. Ziegler – Die Schande Europas	28
Literaturimpuls: J. Ziegler – Ändere die Welt	28
Literaturimpuls: Ch. Thürmer – Weite Wege	29
Literaturimpuls: GeoWissen – Ernährung Herbst u. Winter	29
<i>Impressum und Redaktionsschluss</i>	17





Im Fluss des Lebens sein – Von der Quelle trotz aller Stromschnellen gut zur Mündung kommen

Liebe Kolleginnen und liebe Kollegen!

Unsere Alltagswelt verändert sich seit 2 Jahren besonders rasant und stellt uns ständig vor neue Herausforderungen. Manches wurde uns schon längst prophezeit – nicht durch Kaffeesatzlesen, sondern durch Hochrechnungen der Expertenwelt – wie der Arbeitskräftemangel und der Klimawandel, dennoch zeigen wir uns von den Auswirkungen überrascht. Dass die Globalisierung auch die Gefahr von Pandemien mit sich bringt, wollten wir genau so wenig hören, wie dass wir inzwischen von undemokratischen Systemen abhängig und erpressbar geworden sind. Durch Corona und den Krieg in Europa erfahren wir dies nun spürbar.

Dem Prinzip der Salutogenese entspricht es, dass sich Gesundheit und Krankheit nicht ausschließen, sondern als ein Kontinuum zu betrachten sind, dies gilt sowohl für das Individuum als auch für die Gesellschaft. In dem Bewusstsein der Wechselwirkung von Stressoren und Ressourcen stärken wir die gesundheitsfördernden Faktoren, dafür kann eine Analyse der Stressoren durchaus hilfreich sein.

Unter dem Aspekt finden Sie in dieser Ausgabe die Rede des **Soziologen Jean Ziegler** anlässlich der heurigen Brucknerfest-Eröffnung in Linz. **Seine Visionen** sind ein dringender Appell für eine **gesündere Welt für alle Menschen!**

Ressourcenorientierte Wege beschreiten **Gesundheitspädagogin Sandra A. Kunz**, wenn sie der **Frage nach einem stimmigen Leben** nachgeht und **Sozialpsychologin Mona Siegel**, auf der **Suche nach schöpferischen Quellen**.

Je mehr gefährliche Stromschnellen uns im Außen begegnen, desto größer ist die Sehnsucht nach Liebe und Geborgenheit. Daher lenke ich Ihre Aufmerksamkeit auf **Beratungsimpulse über die Sprache der Liebe und Wahrnehmungskanäle**.

In unserer **Interview-Serie** wandern wir diesmal nach Graz zu **Dr. Klaus Gstirner** und stellen die EALP vor.

Gerade wenn der Finanzmarkt unsicher ist, bedeutet eine Investition in die eigene Weiterbildung eine zinsreiche Anlage. Wir empfehlen Ihnen neben dem **ÖGL-Upgrade zur Salutovisor/in** auch die **Weiterbildungsangebote vom Salutogenese-Zentrum Süd**, von **Villa Rosental**, der **CLS**, von **Kaiser & Lux** und der **EALP**. In den **Literatur-Impulsen** können Sie Feines über Kreativität, Beziehungskommunikation und Gesellschaftsentwicklung sowie für Bewegung & Ernährung entdecken.

Im Namen des ganzen Vorstandes

**Wünsche ich Ihnen viel Freude, einen angenehmen Herbst
Und gute Anregungen beim Lesen!**

Elfriede Zörner

Präsidentin der ÖGL

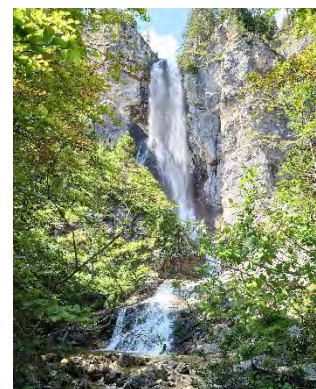


Foto: © ezörner



Stimmiges Leben

Annäherung an unser Idealbild

Von Sandra Andrea Kunz, Passau

Was ist ein stimmiges Leben?

Angeregt durch das STUDIO S-Gespräch mit Herrn Hüther, das ich vor kurzem führte und über diesen Link abgerufen werden kann, bewege ich seit Wochen intensiv diese Frage und bin auf folgende Ideen gestoßen:

Eines Morgens nach dem Aufstehen war der bekannte Satz, der Konfuzius zugesprochen wird, plötzlich da: Der Weg ist das Ziel!

Mit diesem Satz habe ich gespielt, daraus entstand:
Der Weg = Das Ziel

Das bedeutet, da gibt es einen Weg und ein Ziel, beides IST. Und dann gibt es noch die Verbindung zu beidem. Der Weg tauchte vor meinem Inneren als Kreis auf und auch das Ziel als Kreis, dann habe ich beide aufeinander zubewegt und es ist eine liegende Acht daraus entstanden und ein Endlossatz: der Weg ist das Ziel ist der Weg ist das Ziel ist....

Es kann wie folgt gelesen werden:



**Der Weg ist
Das Ziel ist
Der Weg ist das Ziel
Das Ziel ist der Weg.**

Jeder Satz hat seine ganz eigene Bedeutung. Meine Überlegungen in Bezug auf Stimmiges Leben: Anstatt dem Wort Ziel würde ich eher Vision nehmen oder es gleich „vollkommen“ stimmiges Leben bezeichnen. Anstatt dem Wort Weg würde ich die Worte „stimmiger leben“ nehmen.

Also für mich ist Stimmiges Leben, die „Endversion“, die in uns angelegt ist, seit Geburt. Als Kinder leben wir sehr stimmig und nah an diesem „Einssein“, allerdings erleben wir das weitgehend unbewusst und sehen das Bild verschwommen, so meine Vorstellung dazu.





Im Laufe des Lebens, machen wir Erfahrungen, dabei wird das Bild (Leitbild, Idealbild, Vision) klarer. Konturen kommen mehr heraus, Details werden sichtbarer, es wird bewusster, ein Gefühl wird spürbar.

Wie fühlt sich solch eine Stimmigkeit an? Wie könnte sie sich anfühlen?

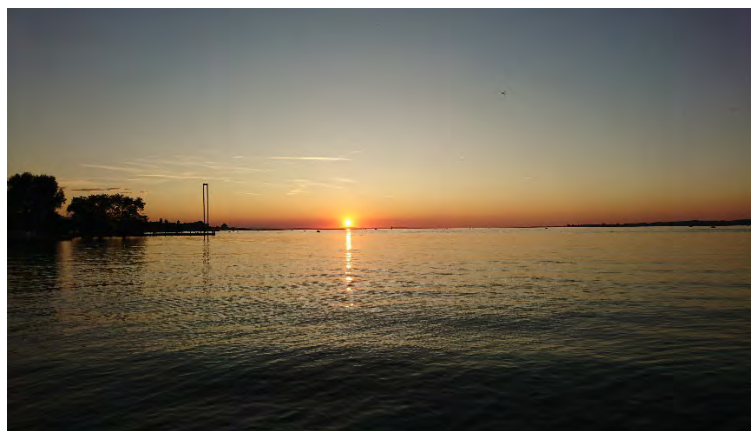
Der Weg, also für mich die Worte „stimmiger leben“, stellen die Annäherung an das Idealbild dar. Wenn wir ganz nah dran sind am Idealbild, empfinden wir ein Glücksgefühl. Sich anzunähern, bringt Freude und mehr Vertrauen in das gegenwärtige Leben...und vieles andere Schöne.

Ich glaube:

dass es wichtig ist, sich zu erlauben, sich sein Idealbild von „vollkommener“ Stimmigkeit vorzustellen, es auszumalen, dahin zu fühlen, es zu erahnen. In dem Wissen, dass sich dieses Bild immer noch weiter verfeinern und verändern wird. Mit jeder Erfahrung und mit jeder Begegnung, so auch im Gespräch mit anderen Menschen, z.B. wenn diese von ihrem Idealbild erzählen, dann geht mein Inneres in Resonanz und mein Idealbild verändert, korrigiert und ergänzt sich, es stimmt sich ab.

Ich glaube auch:

dass es in unserem physischen Körper nicht möglich ist, dieses Ideal dauerhaft zu leben, es wird im Leben immer eine Annäherung bleiben. Eine Annäherung, die sich lohnt, denn es macht unser Leben reicher, gesünder, zufriedener, es macht die Welt ein Stückchen friedlicher und vor allem liebevoller.



Autorin:

Sandra Andrea Kunz, Salkom®-Therapeutin und Trainerin, Gesundheitspädagogin (GPA), Heilpraktikerin, Autorin und Referentin. Gemeinsam mit Maria Sailer und Markus Übelhör leitet sie das 2019 gegründete Zentrum für Salutogenese Süd und steht in regem Austausch mit Theodor Dierk Petzold, dem Gründer und Leiter des Zentrums für Salutogenese in Bad Gandersheim. (Petzold entwickelte die Salutogene Kommunikation Salkom®, eine auf attraktive Gesundheitsziele und hilfreiche Ressourcen ausgerichtete Gesprächsführung.) Außerdem ist sie Mitglied beim Dachverband für Salutogenese (DachS) und Mitglied beim Institut für Therapie und Beratung e.V. (IT).

Fotos: © www.salutogenese-sued.de / ezömer (Naturfotos)





Eine Antwort auf die gegenwärtigen Krisen:

Schöpferische Quellen erschließen?

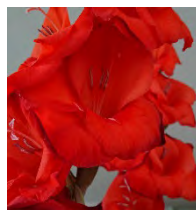
Von *Mona Siegel, Bad Gandersheim*

Unabgeschlossene Krisen – allgegenwärtig. Krisen, mit und ineinander verwoben, jede für sich und gemeinsam um Kipppunkte kreisend. Überdies ein bislang undenkbarer Krieg in Europa. Nichts liegt näher – und ferner – als mir eine Welt vorzustellen, in der Frieden die Entfaltung eines guten Lebens ermöglicht. Wie ist es mir möglich zwischen Apathie und Aktionismus, den Pfad eines dem Weltganzen dienlichen Engagements zu finden? Ein Engagement, das dem turbulenten Geschehen in eine zukunftsfähige Richtung verhilft? Wie kann es mir gelingen, auf das Gute hin ausgerichtet zu bleiben? Wie kann ich Vertrauen in heilsame Werdenskräfte kultivieren? Wie und wo kann ich meinen Teil zu einem gedeihlichen Miteinander beitragen?

Diese Fragen trage ich mit mir herum, sie drängen auf Antworten. Wo könnte ich Antworten finden? Hilfreiche Fragen stellen! Klingt zunächst paradox. Ist es irgendwie auch und doch auch wieder nicht. Fragen, die spielerisch Leichtigkeit mit Tiefe verbinden und die schöpferischen Quellen anregen. Denn aus dem ursprünglich Schöpferischen, davon bin ich überzeugt, erwächst stets Gedeihliches.

Erste Fragen und Antworten haben sich nach und nach entwickelt. Entstanden ist aus einem Zusammenspiel von inneren Dialogen, Gesprächen und Materialien eine Bricolage, gebunden zwischen zwei Buchklappen. *(Mehr darüber ist in dieser Ausgabe unter Literatur-Impulse zu finden.)*

Der Wandel ist im Gange – gestalten wir gemeinsam eine Zukunft mit Zukunft!



Autorin:

Mona Siegel, Soziologin (Sozialpsychologie/Biografieforschung; Sozialphilosophie). Wissenschaftliche Mitarbeiterin im Salutogenese-Zentrum, Bad Gandersheim; Ausbildung zur salutogenetisch orientierten Coachin und TSF-Kursleiterin; Mitinitiatorin der Kooperative uebergaenge. Autorin der Bricolage *Schöpferische Quellen* (erschienen Juli 2022: Verlag Gesunde Entwicklung).

Fotos: © www.salutogenese-zentrum.de / ezömer (Naturfotos)



Liebesbeweise

Anregungen für Beziehungsberatung

Elfriede Zörner, Linz – Bregenz

Hatten Sie schon Menschen in der Beratung, die sich in ihrer Beziehung mehr und mehr ungeliebt fühlen, obwohl sie dem Partner / der Partnerin selbst doch so viel Liebe entgegenbringen?

Bald beherrschen Schweigen oder Streit dann den Beziehungsalltag, bestenfalls noch ein gemeinsames Familien-Management, falls Kinder vorhanden sind. Paartherapien brachten nur kurzzeitige Verbesserung, ein Ausbruch aus der Beziehung zeichnet sich ab. Ist die Liebe abhandengekommen und wenn ja, wohin und weshalb?

Meist liegt es am grundsätzlichen Wesen der Kommunikation, denn jeder Mensch besitzt zwar üblicherweise 5 Hauptsinneskanäle, wie Sehen (visuell), Hören (auditiv), Fühlen (kinästhetisch), Riechen (olfaktorisch) und Schmecken (gustatorisch), doch überwiegend wird ein Sinneskanal der ersten drei genannten bevorzugt. Die Kommunikation fließt natürlich zwischen zwei Menschen leichter, wenn sie den gleichen Sinneskanal bevorzugen. Ist dies nicht der Fall, kommt es nur allzu leicht zu Missverständnissen.

„Du hörst mir gar nicht zu!“ „Warum willst du so etwas Offensichtliches gar nicht einsehen?“ „Begreifst du denn nicht, worum es mir geht?“ Wenn solche und ähnliche Sätze häufig im Alltag auftauchen, dann liegt genau diese Diskrepanz vor. Am Beginn der Beziehung fällt dies durch die Verliebtheit und das Werben um die Aufmerksamkeit der anderen Person nicht auf.

Denn die aufgewühlten Hormone am Beginn einer Beziehung versetzen unseren Körper in einen Ausnahmezustand, in dem alle Sinne besonders geschärft sind: Dopamin macht euphorisch und aufgedreht, Adrenalin aufgeregt und Testosteron steigert die Lust. Eine wichtige Rolle spielt auch Oxytocin; dessen Ausschüttung fördert soziale Bindungen, stärkt das Vertrauen, steigert ebenfalls den Sexualtrieb und das Lustempfinden. Aktiviert wird dieser Botenstoff bekanntlich durch Körperkontakte wie Umarmungen, Zärtlichkeiten, Berührungen aber auch bereits durch Blickkontakte. Die Freisetzung senkt mit dem Blutdruck auch den Cortisolspiegel und stimuliert zugleich das Belohnungszentrum des Gehirns. Folglich verringert Oxytocin Angst- und Fluchtverhalten, reduziert Stressbelastung, weckt angenehme, lustvolle Gefühle. Entdeckt in der Mutter-Kind-Bindung, weil das Saugen an der Mutterbrust Oxytocin mobilisiert, ist inzwischen erwiesen, dass dieser Botenstoff generell die Bindung zwischen Menschen, die sich umarmen und körperlich nahe sind, stärkt; so auch die Bindung zwischen Sexualpartnern, weil jeder Orgasmus hohe Oxytocin-Dosen ausschüttet, die ein Gefühl wohliger Entspannung und tiefer Vertrautheit entstehen lassen.

Doch der Körper hält die aufregende Zeit der reinen Verliebtheit für Stress, steuert daher entgegen und versucht den Hormoncocktail nach etwa 6 – 12 Monaten wieder auf ein Normalniveau zu senken. Was den Schluss zulässt, dass die Ernsthaftigkeit einer Beziehung erst nach dieser Zeit beurteilt werden soll.

Doch zurück zu unseren bevorzugten Wahrnehmungskanälen, denn auch hier pendeln sich unsere Sinne zurück auf unser Normalmaß ein; waren wir vor unserer Verliebtheitsphase



mehr visuell orientiert, sind wir es auch jetzt wieder, verarbeitet werden wir rascher auditive Reize, so ist dies auch jetzt erneut unser „Hauptkanal“ – analog verhält es sich mit Fühlen, Riechen und Schmecken.



Ähnliche Präferenzen kommen in der „**Sprache der Liebe**“ vor. Wie der Anthropologe, Theologe und Paartherapeut Gary Chapman in den 90iger Jahren des letzten Jahrhunderts feststellte, gibt es fünf Beziehungssprachen, die in Partnerschaften gelebt werden und für ein „Sich-geliebt-Fühlen“ verantwortlich sind. Jeder Mensch hat eine bevorzugte Liebessprache, vermutlich in der Kindheit durch Vorbildwirkung geprägt, und ist diese nicht ident mit der der Partnerin / des Partners geht das Gefühl, geliebt zu werden, verloren. Um eine beziehungsstärkende Kommunikation auch im Alltag herzustellen, ist es für beide Seiten nötig, die Liebessprache des anderen zu kennen und diese zu lernen, wenn sie von der eigenen abweicht. Betrachten

wir diese 5 Sprachen näher:

Lob und Anerkennung

Menschen mit dieser Beziehungssprache loben die Menschen in ihrem Umfeld für alle möglichen und unmöglichen Dinge. Sie sehen die besonderen Leistungen, Gefälligkeiten, Gesten bei anderen und haben auch die Gabe, dies in herzlichen Worten auszusprechen. Sie loben und anerkennen gerne, zeigen mit ehrlichen Komplimenten, Wertschätzung und Dank den Menschen, die sie achten, ihren Respekt, ihre Liebe und ihre Dankbarkeit. Oft ist ihnen gar nicht bewusst, dass sie loben. Für sie ist es selbstverständlich, dass sie neben Erfolgen und Leistungen, selbst kleinste Fähigkeiten und Handlungen des anderen wahrnehmen und so ihre Liebe zeigen.

Zweisamkeit – Zeit nur füreinander

Menschen dieser Sprache drücken ihre Liebe und Wertschätzung durch ein Zeitnehmen für besondere, aufmerksame Zweisamkeit aus, wie Candlelight-Dinners, gemeinsame Gespräche, Beziehungsrituale, gemeinsame Unternehmungen u.ä. Es geht ihnen um aufmerksame, miteinander verbrachte Paarzeiten, um die bewusst gelebte Zweisamkeit. Für sie besitzt diese uneingeschränkte Aufmerksamkeit eine hohe Beziehungsqualität, die sie schätzen und als Ausdruck der Liebe empfinden.

Von Herzen kommende Geschenke

Diese Personen zeigen durch kleine Geschenke oder Aufmerksamkeiten den Menschen, die sie lieben, ihre Wertschätzung. Dabei spielt der materielle Wert eine unwesentliche Rolle, vielmehr geht es um den Gedanken, die Kreativität, die spontane Idee, mit der sie ihre Liebsten überraschen wollen. Oft erkennen sie unausgesprochene Wünsche und Bedürfnisse der Beschenkten. Dieser Mensch schätzt es, wenn ein passendes Geschenk liebevoll ausgesucht wird. Für ihn ist es ein Zeichen der Wertschätzung, wenn schon bei der Auswahl des Geschenks über die Wünsche und Bedürfnisse des Beschenkten nachgedacht wird, sich jemand Zeit nimmt und ungeteilte Aufmerksamkeit verschenkt.

Hilfsbereitschaft

Menschen mit dieser Liebessprache, wollen dem/der anderen Gutes tun, ihn/sie unterstützen. Sie helfen gerne, geradezu aus Leidenschaft. Hilfsbereitschaft ist für sie grundsätzlich eine Selbstverständlichkeit und erst recht ein Liebesbeweis. Sie zeigen ihrem Umfeld und ihren Lieben auf diese Art, wie wichtig sie ihnen sind. Dabei geht es nicht um Größe und Aufwand einer Handlung, es können dies kleine, fast unwichtige Dienstleistungen und Gesten sein, um ihre Liebe zu beweisen.



Zärtlichkeit

Berührungen und Umarmungen für ihre Lieben geben diesen Menschen ein stimmiges Gefühl. Über Nähe fühlen sie die Qualität der Beziehung und sie zeigen auch über Zärtlichkeiten ihre Liebe. Für sie zählt eine zärtliche Geste mehr als die gesprochenen Worte „ich liebe dich“. Der sexuelle Liebesakt ist nur eine Form im Austausch der Zärtlichkeiten. Haben beide Partner diese Berührungs-Sprache, dann werden sie ihre Liebe einander auch in der Öffentlichkeit mittels kleiner Gesten zeigen. Denn für diese Menschen ist jede dieser Berührungen ein Bekenntnis und ein Liebesbeweis.

Fremdsprache der Liebe erlernen

Ist in einer Beziehung bereits die Ungewissheit aufgetaucht „Liebst du mich überhaupt noch?“ oder steht diese unausgesprochen im Raum, dann kann es sehr hilfreich sein, sich selbst die Frage zu stellen: „Woran erkenne ich, dass ich geliebt werde?“ und sich gemäß den oben genannten 5 Aspekten einzuordnen „Welche der 5 Sprachen der Liebe ist für mich als Liebesausdruck am wichtigsten?“ Nach erfolgreicher Selbsterforschung können diese Fragen dem Partner / der Partnerin gestellt werden: „Woran erkennst du, dass du geliebt wirst? Wodurch fühlst du dich geliebt? Welche der 5 Sprachen der Liebe trifft auf dich am meisten zu?“

Danach ist es an der Zeit erst einmal für einen Monat, sich gegenseitig die jeweils gewünschten Liebesbeweise zu schenken – in kleinen Schritten natürlich, quasi jeden Tag, jede Woche ein Vokabel mehr in dieser neuen Sprache einzuüben. Ein Versuchsprogramm für die Beziehung, was verändert sich damit in der Partnerschaft? Ist der eingeschlagene Weg erfolgreich, fühlen sich beide wieder wohler im Beziehungsalltag, ergibt sich die Fortsetzung von selbst.

Unterschiedlich: Wahrnehmungskanal + Liebessprache

Meist ist grundsätzlich – solange die Liebe nicht völlig erkaltet ist – die Bereitschaft vorhanden, sich auf die Liebessprache des / der anderen einzulassen. Achtung ist geboten, wenn das Paar auch unterschiedliche Wahrnehmungskanäle bevorzugt, dann bedarf es nämlich einer zusätzlichen Abstimmung und eventuell neuer, kreativer Lösungen. Hier ein kleines, plakatives Beispiel, um dies zu veranschaulichen:

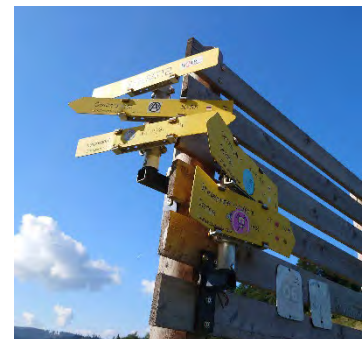
ER, ein kinästhetischer Mensch, der seine Liebe gerne durch Geschenke ausdrückt, will seine SIE (stark visuell orientiert und mit dem Wunsch nach Zweisamkeit) mit einem Kinobesuch im Nachbarort, wo ein Film mit ihrem Lieblingsdarsteller läuft, überraschen und lädt sie deshalb zu einer kleinen „Fahrt ins Blaue“ mit dem Fahrrad ein. Diese nette Idee scheitert bereits noch zu Hause, weil sein Bewegungsdrang nicht der ihre ist. – Eine der kreativen Lösungsmöglichkeiten könnte sei, sie nimmt Öffis und er das Bike zum Kino,...

Dass Veränderung einer eingefleischten Situation eine gute Ist- & Soll-Analyse benötigt, wissen wir aus allen Beratungen, denn nur wenn der Startpunkt klar und der Zielpunkt wirklich erstrebenswert sind, können die Klienten einen Weg wählen und überlegen, welche Ressourcen dafür gebraucht werden. Sowohl bei der Analyse als auch beim Unterwegssein unterstützen wir sie gerne!

Autorin:

Elfriede Zörner, Diplom-Lebensberaterin, Salutovisitorin® mit den Beratungsschwerpunkten Coaching, Supervision, Stress- und Burn-out-Prävention unter dem Aspekt der Salutogenese in Linz und Bregenz.
www.life-support.at

Fotos: © Atelier Mozart / ezörner (Natur)





Im Rahmen des Internationalen Brucknerfestes 2022 hielt der renommierte Schweizer Soziologe, Politiker und Autor Jean Ziegler (88) am SO 11.09.2022 im Linzer Brucknerhaus diese Festrede¹:



Das tägliche Massaker des Hungers – Wo ist Hoffnung?

Von Jean Ziegler, Genf

Sehr geehrte Damen und Herren,

ich danke Ihnen für die große Ehre, die mir zuteilwird, zur Eröffnung des Internationalen Brucknerfestes Linz 2022 die Festrede halten zu dürfen. Das vorgegebene Thema lautet: „Visionen“. Im Einladungsbrief der Brucknerfest-Intendanz werde ich gebeten, ich zitiere, „über ein selbstgewähltes, gleichwohl mit dem Festivalmotto ‚Visionen‘ in Zusammenhang stehendes Thema zu sprechen“.

Meine Vision ist eine Welt ohne Hunger. Das tägliche Massaker, das der Hunger an vielen Tausenden von Menschen auf einem Planeten verübt, der vor Reichtum überquillt, ist der absolute Skandal unserer Zeit. Das Recht auf Nahrung, wie es sich aus Artikel 11 des Internationalen Pakts über wirtschaftliche, soziale und kulturelle Rechte ergibt, ist folgendermaßen definiert:

„Das Recht auf Nahrung ist das Recht, unmittelbar oder durch finanzielle Mittel einen regelmäßigen, dauerhaften und freien Zugang zu einer qualitativ und quantitativ ausreichenden Nahrung zu haben, die den kulturellen Traditionen des Volkes entspricht, dem der Verbraucher angehört, und die ein physisches und psychisches, individuelles und kollektives, befriedigendes und menschenwürdiges Leben ermöglicht, das frei ist von Angst.“

Von allen Menschenrechten ist das Recht auf Nahrung dasjenige, welches auf unserem Planeten sicherlich am häufigsten, am zynischsten und am brutalsten verletzt wird. Der Hunger ist ein organisiertes Verbrechen. In der Bibel steht im Buch Jesus Sirach zu lesen: „Der Arme hat nichts zum Leben als ein wenig Brot; wer ihn darum bringt, ist ein Mörder. Wer seinem Nächsten die Nahrung nimmt, der tötet ihn. Wer dem Arbeiter seinen Lohn nicht gibt, der ist ein Bluthund“ (Sir 34,25–27).

Es mag überraschend, ja erstaunlich anmuten, in der wunderschönen, wohlhabenden und florierenden Stadt Linz über den Hunger zu sprechen. In den von Marthe Robert herausgegebenen Notizen Franz Kafkas findet sich der rätselhafte Satz: „Fern, fern von dir geschieht die Geschichte der Welt, die Weltgeschichte deiner Seele.“ Und bei Immanuel Kant heißt es: „Die Unmenschlichkeit, die einem anderen angetan wird, zerstört die Menschlichkeit in mir.“ Was uns von den Opfern trennt, ist nur der zufällige Ort unserer Geburt.

Sie kennen die Opferzahlen. Sie werden alljährlich von der Food and Agriculture Organization, kurz FAO, der Spezialorganisation der UNO für Ernährung und Landwirtschaft, veröffentlicht. Laut den Zahlen für 2021

¹ Nachzulesen auf den OÖN: <https://www.nachrichten.at/kultur/das-taegliche-massaker-des-hungers-zieglers-rede-zur-eroeffnung-des-brucknerfestes;art16,3710080>



stirbt alle fünf Sekunden ein Kind unter zehn Jahren am Hunger oder seinen unmittelbaren Folgen. Seit 2021 sind weltweit 874 Millionen Menschen permanent schwerstens unterernährt. Alle vier Minuten erblindet ein Mensch infolge von Vitamin-A-Mangel.

Die Menschheit verliert jedes Jahr ungefähr ein Prozent ihrer Substanz. Jährlich verlassen rund 70 Millionen Menschen unseren Planeten, wenn man alle Todesursachen, also Kriege, Krankheiten, Seuchen, Naturkatastrophen etc., zusammennimmt. 2021 sind von knapp 71 Millionen gestorbenen Menschen 14 Prozent verhungert. Auf einem Planeten von unermesslichem Reichtum bleiben Hunger und die durch ihn ausgelösten Krankheiten wie das Hungerödem Kwashiorkor oder der Wangenbrand Noma sowie eine durch Unterernährung hervorgerufene Immunschwäche immer noch die weitaus häufigsten Todesursachen.

Der Fluch des Hungers vererbt sich von Generation zu Generation. Bei den ärmsten Völkern der südlichen Hemisphäre gebären Millionen chronisch unterernährter Mütter Millionen unterernährter Kinder. Régis Debray nennt sie „Gekreuzigte von Geburt an“.

Die pränatale Unterernährung führt zu Invalidität. In Schwarzafrika sterben Jahr für Jahr rund 500 000 Mütter bei der Geburt, und zwar wegen schweren Nahrungsmittelmangels während der Schwangerschaft. In Mali können nur knapp 25 Prozent der Mütter ihren Säugling stillen, denn eine permanente Unterernährung macht die Produktion von Muttermilch unmöglich. In den allermeisten Fällen fehlt den Müttern jedoch das Geld, um Milchpulver zu kaufen.

Ich bin in der mittelalterlichen Kleinstadt Thun im Berner Oberland aufgewachsen, in einer bürgerlichen, calvinistischen Familie. Mein Vater war Gerichtspräsident. Wie die allermeisten Angehörigen dieses Milieus – und wohl auch die Mehrzahl der Zuhörerinnen und Zuhörer in diesem Saal – habe ich geglaubt, dass der Hungertod dem langsamen, beinahe friedlichen Verlöschen einer Kerze gleiche.

Das ist ein Irrtum. Die am Ende des Verhungerns stehende Agonie, der ich als UN-Sonderberichterstatter in der Sierra von Jocotán in Guatemala, in den Jurten verelendeter Nomadenfamilien in der Mongolei oder in den stinkenden Favelas von São Paulo in Brasilien begegnet bin, ist eine der fürchterlichsten und schmerzhaftesten Todesarten, die es gibt.

Wenn Menschen arbeiten, sich bewegen, denken, sogar träumen, verbrauchen sie Lebensenergie. Diese wird gemessen in sogenannten Kilokalorien. Die verlorene Lebensenergie muss in regelmäßigen Abständen durch feste und/oder flüssige Nahrung ersetzt werden. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bedeuten in mildem Klima und bei moderater Arbeitsintensität 2200 Kalorien pro Tag das Existenzminimum für einen erwachsenen Menschen.

Von seltenen Ausnahmen abgesehen, kann ein Mensch normalerweise drei Minuten leben, ohne zu atmen, drei Tage, ohne zu trinken, drei Wochen, ohne zu essen. Mehr nicht. Dann beginnt der körperliche Verfall. Bei unterernährten Kindern kündigt sich der Todeskampf sehr viel früher an. Zunächst verbraucht der Körper seine Reserven an Zucker und dann an Fett. Die Kinder werden lethargisch. Sie verlieren rasch an Gewicht. Das Immunsystem bricht zusammen. Durchfälle beschleunigen die Auszehrung. Mundparasiten und Infektionen der Atemwege verursachen schreckliche Schmerzen. Dann beginnt der Raubbau an den Muskeln. Die Kinder können sich nicht mehr auf den Beinen halten. Wie kleine Tiere rollen sie sich im Staub zusammen. Ihre Arme baumeln kraftlos am Körper. Ihre Gesichter gleichen Greisen. Dann folgt der Tod.

Beim Menschen bilden sich die Gehirnzellen bis zum fünften Lebensjahr. Erhält das Kind während dieser Zeit keine angemessene, ausreichende und regelmäßige Nahrung, bleibt es sein Leben lang ein Krüppel. Die Opferzahlen, welche die FAO in ihrem jährlichen Bericht, genannt The State of Food Security and Nutrition in the World, errechnet, werden von niemandem bestritten.



Die FAO sagt aber auch, dass die weltweite Landwirtschaft in der heutigen Phase der Entwicklung ihrer Produktionskräfte problemlos 12 Milliarden Menschen ernähren könnte, also gut 4 Milliarden mehr als aktuell auf der Erde leben. Noch zu Beginn des vergangenen Jahrhunderts sind Menschen aus Tirol, der Bretagne und dem Piemont ausgewandert, um jenseits des Meeres Nahrung und ein menschenwürdiges Leben zu suchen.

Karl Marx war knapp fünfundsechzig Jahre alt, als er am frühen Nachmittag des 14. März 1883 im einzigen Fauteuil seiner armseligen Wohnung in der Maitland Park Road Nr. 41 in London friedlich starb. Bis zu seinem letzten Atemzug hatte er geglaubt, dass die vorhandenen Güter niemals ausreichen würden, um die Grundbedürfnisse aller Menschen zu befriedigen. Er war überzeugt, dass das verfluchte Paar aus Herr und Knecht, die miteinander um die knappen Güter kämpfen, die Menschheit noch über Jahrhunderte begleiten würde. Seine Theorie des „objektiven Mangels“ begründet seine Thesen über den Klassenkampf, die internationale Arbeitsteilung und die epiphänomenale Natur des Staates.

Marx hat sich geirrt. Seit seinem Tod hat die Menschheit eine eindruckliche Zahl industrieller, technologischer und elektronischer Revolutionen erlebt, die ihre Produktionskräfte massiv erhöht hat. Der „objektive Mangel“ ist verschwunden. Hunger ist menschengemacht und kann morgen von Menschen aus der Welt geschafft werden. Es gibt keine Fatalität des Hungers. Ein Kind, das verhungert, jetzt, in dem Moment, in dem ich zu Ihnen spreche, wird ermordet.

Das universelle Menschenrecht auf Nahrung ist für Hunderte Millionen von Menschen eine Fiktion. Nicht das Völkerrecht, nicht die normative globale Rechtsstaatlichkeit, sondern der Markt entscheidet über die Verteilung der Nahrung. Der regelmäßige, freie Zugang zu qualitativ und quantitativ ausreichender Nahrung hängt allein von der Kaufkraft der Konsumentin oder des Konsumenten ab.

Wer Geld hat, isst und lebt. Wer keines hat, hungert, leidet und stirbt.

Warren Buffett, damals der viertreichste Mann der Welt, erklärte 2006 gegenüber der New York Times: „There's class warfare, all right, but it's my class, the rich class, that's making war, and we're winning.“

Laut einer Statistik der Weltbank von 2021 haben im vorvergangenen Jahr die fünfhundert größten transkontinentalen Konzerne (alle Sparten, Industrie, Finanzen, Handel, Dienstleistungen etc., zusammengenommen) 52,2 Prozent des Weltbruttosozialproduktes, also aller in einem Jahr produzierten Reichtümer, kontrolliert. Sie sind jeder staatlichen, gewerkschaftlichen oder sozialgesellschaftlichen Kontrolle entzogen. Sie können sehr viel und kreieren in beeindruckender Vitalität immer neue Güter. Sie beherrschen das Wissen ebenso wie den wissenschaftlichen Erkenntnisprozess. Sie haben eine Macht, wie sie nie ein Kaiser, König oder Papst besessen hat. Die Weltmacht der Oligarchen des globalisierten Finanzkapitals zwingt ihre Gesetze selbst den mächtigsten Staaten auf.

Die möglichst hohe Profitmaximierung, in möglichst kurzer Zeit und zu beinahe jedem menschlichen Preis, ist die Strategie dieser Kosmokraten. Wir leben in einer kannibalischen Weltordnung. Betrachten wir für einen Moment die Struktur des Nahrungsmittelweltmarktes: Heute kontrollieren die zweihundert größten Konzerne der Agrarindustrie rund ein Viertel der globalen Lebensmittelerzeugung. In der Regel erwirtschaften diese Unternehmen astronomische Gewinne und verfügen über weit größere Finanzmittel als die meisten Staaten, in denen sie ihren Sitz haben. De facto haben sie ein Monopol auf die gesamte Nahrungskette, angefangen bei der Erzeugung über den Transport, die Silohaltung, die Verarbeitung und Vermarktung bis hin zum Einzelvertrieb der Produkte.

Die Giganten der Lebensmittelindustrie kontrollieren nicht nur die Preisbildung und den Handel der Nahrungsmittel, sondern auch wichtige Bereiche der Agroindustrie, vor allem Saatgut, Dünger, Pestizide, Lagerung, Transport und so fort. Lediglich zehn Unternehmen – darunter Aventis, Bayer, Pioneer und Syngenta – beherrschen ein Drittel des Saatgutmarktes, dessen Umsatz mit 23 Milliarden Dollar im Jahr beziffert wird, und 80 Prozent des Pestizidmarktes, dessen Umsatz man für 2021 auf 28 Milliarden Dollar schätzt. Fünf Unternehmen teilen 77 Prozent des Düngemarktes unter sich auf: Bayer, Syngenta, BASF, Cargill und DuPont. Dieselben



Marktpotentataten bestimmen im Wesentlichen auch über Transport, Versicherung und Vertrieb der Nahrungserzeugnisse. An den Börsen für Agrarrohstoffe setzen ihre Trader die Preise für die wichtigsten Nahrungsmittel fest. Die Kosmokraten beherrschen den Lebensmittelmarkt. Ihre Ideologie ist eine neoliberale Wahnidee: die totale Befreiung und Selbstregierung des Marktes. Die Konzernmogule und ihre Kommunikationsfritzen hassen das universelle Menschenrecht auf Nahrung. Nur der total und von jeder Norm befreite Markt wird ihrer Meinung nach den Hunger besiegen.

Jean-Paul Sartre schreibt: „Um die Menschen zu lieben, muss man sehr stark hassen, was sie unterdrückt.“ Das entscheidende Wort ist „was“, nicht „wer“! Ob ein Kosmokrat böswillig ist oder nicht, ist irrelevant. Manche Kosmokraten sind schreckliche Gesellen, denen man nicht nachts im dunklen Wald begegnen möchte. Andere, wie zum Beispiel Peter Brabeck-Letmathe, geboren in Villach, Kärnten, langjähriger CEO und Verwaltungsratspräsident von Nestlé, dem weltgrößten Nahrungsmittelkonzern, sind hoch-anständige Menschen. Aber wenn Brabeck-Letmathe den Aktienkurs seines Konzerns nicht jedes Jahr um 10 oder 15 Prozent in die Höhe jagt, ist er nicht mehr lange Verwaltungsratspräsident von Nestlé.

Es geht um die strukturelle Gewalt des monopolkapitalistischen Herrschaftssystems, nicht um die Psychologie der Täter. Das Paradox ist: Die Stadien der Agonie sind immer dieselben, die Ursachen für den Hungertod sind dagegen vielfältig und verschieden. Gestorben wird überall auf dieselbe Weise, aber aus immer anderen Gründen, auf die ich noch zurückkommen werde.

Die UNO unterscheidet zwischen strukturellem und konjunkturellem Hunger. Der konjunkturelle Hunger ist der Hunger, der ausbricht und die Menschen tötet, wenn in einem Land durch Krieg, Naturkatastrophen, Heuschreckenplagen etc. die gesamte Wirtschaft zusammenbricht, wenn niemand mehr säen oder ernten kann oder Zugang zu importierten Hilfsgütern findet. Der strukturelle Hunger, der jährlich noch sehr viel mehr Menschenleben fordert als die weithin sichtbaren Hungersnöte, wird auch „the hidden hunger“, der „unsichtbare Hunger“, genannt. Er ist impliziert in den ungenügend entwickelten Produktionskräften eines Landes. Die Ursachen des strukturellen Hungers sind komplex. Sie kumulieren und überschneiden sich. Ich betrachte hier nur einige der hauptsächlichen **Ursachen**:

Die erste ist die kumulierte staatliche Auslandsschuld der Länder des Südens (ausgenommen die BRICS-Staaten Brasilien, Russland, Indien, China und Südafrika), die am 31. Dezember 2021 die Marke von 3,1 Billionen Dollar überstieg. 37 der 54 Staaten Afrikas sind praktisch reine Agrarstaaten. Die meisten unter ihnen weisen eine niedrige Produktivität auf. Nehmen wir ein Beispiel: Während eines normalen Jahres ohne Krieg, Trockenheit, Überschwemmung, Heuschreckenplage etc., und diese normalen Jahre sind außerordentlich selten, erwirtschaften die Bäuerinnen und Bauern der sieben Staaten der Sahelzone (Senegal, Mauretanien, Mali, Burkina Faso, Niger, Tschad und Sudan) pro Hektar durchschnittlich 600 bis 700 Kilogramm Getreide, während es in Tirol, Baden-Württemberg oder der Po-Ebene 10 000 Kilogramm pro Hektar sind. Dies nicht, weil in Europa Landwirtschaft Treibende so viel kompetenter und arbeitsamer wären, sondern weil der von der Auslandsschuld erdrückte afrikanische Staat seinen Bäuerinnen und Bauern weder Pflanzenschutzmittel noch mineralischen Dünger, weder Agrarkredite noch künstliche Bewässerung, weder mechanische Zugkraft (gerade einmal 85 000 Traktoren gab es 2021 auf dem gesamten afrikanischen Kontinent!) noch Silos zur Aufbewahrung der Ernte zur Verfügung stellen kann.

Eine andere Ursache: Die hochmechanisierte europäische Landwirtschaft krankt an einer permanenten Überproduktion. Um das Preisniveau im Binnenmarkt zu halten, exportiert die Europäische Union ihre Überproduktion zu Billigpreisen in die Länder der südlichen Hemisphäre. Der größte, bunte, lärmigste westafrikanische Markt ist der Sandaga-Markt in Dakar, der Hauptstadt des Senegal. Dort kann man französisches Geflügel, spanisches Obst, griechisches Gemüse und österreichische Kartoffeln für die Hälfte oder sogar nur ein Drittel des Preises kaufen, den gleichwertige afrikanische Produkte kosten. Und ein paar Kilometer weiter steht der senegalesische Bauer mit seiner Familie in der brennenden Sonne, rackert sich ab und hat nicht die geringste Chance, auch nur auf das Existenzminimum zu kommen. Der Hunger quält ihn und seine Kinder.



Die dritte Ursache: Grundnahrungsmittel wie Reis, Getreide und Mais, die 75 Prozent des Weltkonsums decken, werden an der Börse gehandelt wie jede andere Ware auch. Die Nahrungsmittel- und Finanzkonzerne erzielen astronomische Spekulationsgewinne und treiben die Weltmarktpreise an der Chicago Mercantile Exchange in die Höhe. In den Kanisterstädten von Manila auf den Philippinen, den Slums von Dhaka in Bangladesch und den Favelas von Brasilien können infolgedessen die Mütter mit ihrem wenigen Geld immer weniger Nahrung für ihre Kinder kaufen.

Eine weitere Ursache ist der Landraub. Durch langfristige Mietverträge, durch Korruption und manipulierte Bodenpreise kaufen Finanzkonzerne Ackerland in der Dritten Welt auf. Sie pflanzen dort Blumen, Gemüse und Früchte für den Export in die Industrienationen an. Die Bäuerinnen und Bauern werden verjagt in die Elendssiedlungen der Großstädte, wo sie in den Abgrund des Hungers stürzen. Im Jahr 2021 haben Kosmokraten auf diese Weise allein in Schwarzafrika 43 Millionen Hektar Nutzfläche erbeutet.

September 2022: Wir stehen an der Schwelle fürchterlicher Hungersnöte in Afrika, dem Mittleren Osten und Asien. Hauptverantwortlich dafür ist der Vernichtungskrieg, den der Massenmörder Putin in der Ukraine, dem drittgrößten Getreideexporteur der Welt, führt. Unmittelbare Folgen dieses Krieges sind rasante Steigerungen der Preise von Weizen, Roggen, Mais, Gerste, Hirse, aber auch von Düngemitteln und Pflanzenölen; der Zusammenbruch der ukrainischen Produktion; die Vernichtung der bestehenden ukrainischen Inlandsvorräte durch die russischen Aggressoren; die Verminung und Zerstörung der Produktionsstätten und Felder; die Verhinderung des Exports des ukrainischen Getreides durch die Blockierung der ukrainischen Schwarzmeerhäfen durch russische Kriegsschiffe.

Juli 2022: Zwischen 20 und 25 Millionen Tonnen Getreide sind in den ukrainischen Silos blockiert. Sie stammen noch aus der Ernte von 2021 und hätten spätestens im Februar 2022 exportiert werden sollen. Jetzt verrotten sie.

Seit dem Überfall auf die Ukraine am 24. Februar vermint und beschießt das russische Militär systematisch die Felder und landwirtschaftlichen Betriebe. Die ukrainischen Bäuerinnen und Bauern können nur unter extrem schwierigen Bedingungen ihrer Arbeit nachgehen. Die ab Ende September erwartete Ernte wird vom ukrainischen Landwirtschaftsministerium auf rund 19,2 Millionen Tonnen geschätzt, das heißt, sie wird um 40 Prozent geringer ausfallen als die Ernte von 2021. 95 Prozent der ukrainischen Getreideexporte wurden bisher über das Schwarze Meer verschifft. Kiew versucht nun, neue Ausfuhr Routen zu finden. Verhandlungen mit Rumänien sind im Gange. Über den Hafen von Constanta könnten wichtige ukrainische Exporte abgewickelt werden. Per Eisenbahn und mit Frachtbooten auf der Donau ließe sich das ukrainische Getreide ebenfalls transportieren. Ein Problem besteht allerdings: Die Spurweite des ukrainischen und rumänischen Schienennetzes ist verschieden. Die Transporte sind nicht zuletzt deswegen umständlich, langsam und sündhaft teuer. Bis Anfang Juli wurden denn auch lediglich 625 000 Tonnen exportiert. Kiew führt intensive Verhandlungen mit der türkischen Regierung.

Das ‚türkische Projekt‘ sieht die Schaffung von Nahrungsmittelkorridoren im Schwarzen Meer vor. Türkische Kriegsschiffe würden ukrainische Frachtboote, deren Ladung zuvor im Hafen von Odessa von UN-Beamten kontrolliert worden wäre, bis ins Mittelmeer begleiten. Ich schreibe diesen Text, bevor ein Ende der Verhandlungen in Sicht ist.

Der Food Price Index der FAO misst den durchschnittlichen jährlichen Marktpreis einer gewissen Anzahl von Grundnahrungsmitteln. Dieser Index ist seit kurzem um 32 Prozent gestiegen. Natürlich ist der Vernichtungskrieg des Massenmörders Putin in der Ukraine nicht allein schuld an der katastrophalen Preislage. Andere, sekundäre Elemente sind gleichfalls zu erwähnen: Seit der ersten Juliwoche 2022 haben 20 Staaten 32 Grundnahrungsmittel vom Export ausgeschlossen. Die Maßnahme betrifft rund ein Fünftel aller auf der Welt ausgetauschten Kalorien. Besonders einschneidend sind das Getreideembargo Indiens und das Palmölexportverbot von Indonesien. Argentinien reduziert zudem den Fleischexport, Iran den Export von Kartoffeln. All diese Maßnahmen treiben die Weltmarktpreise in die Höhe, schützen aber die Völker der Embargostaaten vor Mangel im eigenen Land.

Ein weiteres Element ist die Klimakrise: Auf dem afrikanischen Kontinent ist bereits ein Drittel des Bodens sogenannter Trockenboden (terre aride). Als Trockenboden bezeichnet man eine Fläche, auf die im Jahr weniger als 250 Millimeter Regen pro Quadratmeter fallen. Landwirtschaftlicher Anbau ist dann nicht mehr ohne künstliche



Bewässerung möglich. Nur 3,5 Prozent der afrikanischen Ackerfläche werden jedoch künstlich bewässert. Auf allen anderen Feldern wird Regenlandwirtschaft betrieben, ganz so wie vor 3 000 Jahren. In den sieben Staaten der Sahelzone liegt der Grundwasserspiegel oft mehr als 60 Meter tief. Das Wasser kann dort mit traditionellen Mitteln (Kübel und Seil) nicht gehoben werden. Es braucht elektrische Motorpumpen, die allerdings äußerst selten sind. Die Sahara breitet sich unaufhörlich Richtung Süden aus. Von Wüste spricht man, wenn der jährliche Niederschlag unter 80 Millimeter pro Quadratmeter liegt.

Auf dem vertrockneten Boden sterben zuerst die Tiere, dann die Menschen. Die Überlebenden fliehen mit letzter Kraft in die Kanisterstädte an den Küsten: Dakar, Lomé, Lagos und Cotonou am Atlantik, Mogadischu und Mombasa am Indischen Ozean. Aus Bauern werden Bettler, aus stolzen Afrikanerinnen gequälte, ausgebeutete Frauen. Die landwirtschaftliche Produktion sinkt, die Preise steigen und damit wächst der Hunger.

Ich liebe die arabische Sprache. Sie erschafft Bilder, die mir nicht aus dem Sinn gehen. Die Mutter meines Sohnes ist Ägypterin. Ich erinnere mich an Ferientage im Herzen der Altstadt von Kairo, am Suleiman-Pascha-Platz. Mit den ersten Sonnenstrahlen des neuen Tages kamen die BäckerGesellen in die Hinterhöfe – Kinder zwischen 12 und 15 Jahren. Sie zogen schwere Holzkarren, auf denen Fladenbrote in kunstvoll geschichteten Pyramiden aufgetürmt lagen. „A'ischa, A'ischa!“, riefen sie. „A'ischa“ heißt „Fladenbrot“. Aber gleichzeitig bedeutet das Wort „Leben“.

Der fürchterliche Vernichtungskrieg, den Wladimir Putin gegen ukrainische Kinder, Männer und Frauen führt, bedroht ganz direkt das Leben von Millionen Menschen in der Dritten Welt. Schreckliche Hungersnöte drohen in den ärmsten Ländern, die von ukrainischen Getreideexporten abhängig sind. Zum Beispiel in Ägypten, dem größten Getreideimporteur der Welt. Ägypten importierte vor dem Krieg jährlich rund 12 Millionen Tonnen Getreide, 65 Prozent davon aus der Ukraine. Das Grundnahrungsmittel, dessen Preis zur Hälfte vom Staat subventioniert wird, ist das Fladenbrot. Ägypten hat gegenwärtig Vorräte für vier Monate. Dann werden die Getreidepreise explodieren und der Staat wird sie nicht mehr bezahlen können. Wie 1977 werden Hungeraufstände aufflackern, und diesmal werden Sonderkredite der Weltbank nicht ausreichen.

Andere Beispiele: Tunesien importiert 84 Prozent seines Weizenbedarfs und 60 Prozent seines Bedarfs an Roggen, mehrheitlich aus der Ukraine. Tunesien ist besonders bedroht, weil es nur über geringe Lagerkapazitäten verfügt. Seine Vorräte reichen für knapp einen Monat. Oder Algerien: Es importiert pro Jahr rund 7,7 Millionen Tonnen Getreide, zu 75 Prozent aus der Ukraine. Die FAO veröffentlichte unlängst eine Gesamteinschätzung der Lage. Danach importierten im letzten Jahr 45 Länder aus Afrika und dem Mittleren Osten jeweils mindestens ein Drittel ihres benötigten Getreides aus der Ukraine. In den Kellern der ukrainischen Städte verhungern die Menschen. Ihr qualvolles Sterben ist Vorbote des „Tsunamis der Hungersnöte“, den UN-Generalsekretär António Guterres am 22. März 2022 voraussagte.

Kommen wir zurück zur Situation in Ägypten. Mehr als 100 Millionen Menschen leben in diesem wunderschönen Land, dessen Agrarfläche weniger als 10 Prozent des Nationalterritoriums ausmacht. Zwei fast unüberwindliche Probleme bestehen: Mehr als 70 Prozent der Bevölkerung leben von hochsubventioniertem Fladenbrot. Der Staat kann diese Subventionen aber nicht mehr bezahlen. Der Weltmarktpreis einer Tonne Weizen ist hoch: Im Juli 2022 lag er bei 485 US-Dollar. Nur ein Drittel des benötigten Getreides wird in Ägypten im Inland produziert. Der Ausfall der Importe aus der Ukraine und die daraus resultierende rasche Preissteigerung bringen Ägyptens Regierung in eine katastrophale Situation. Die Regierung griff daraufhin zu einer gefährlichen Maßnahme. Die Bauern werden gezwungen, 60 Prozent ihrer Ernte an den Staat zu liefern, und zwar zu einem Kaufpreis, der mehr als 30 Prozent unter dem Weltmarktpreis liegt, nämlich bei 298 US-Dollar pro Tonne. Die Repression ist hart: Im Nildelta hat die Polizei bis Juli 2022 13 000 Tonnen Getreide konfisziert und 201 Bauern ins Gefängnis geworfen. Hussein Abou Saddam, Präsident der ägyptischen Bauerngewerkschaft, warnt: „Der Bürgerkrieg droht“ (Tribune de Genève vom 27. Juni 2022).

Die Preisexplosion des Düngers, des Saatgutes, der Pestizide einerseits, der erzwungene Dumpingkaufpreis der Ernte andererseits haben Hunderttausende ägyptischer Bauernfamilien ruiniert. Sie werden die ersten Opfer der bevorstehenden Hungersnöte.





Catherine M. Russell ist die kluge, energische Exekutivdirektorin der UNICEF, des Kinderhilfswerks der Vereinten Nationen. Am 3. Juli 2022 gab sie eine Pressekonferenz in Zürich. Sie kam gerade zurück von einer langen Reise durch den Mittleren Osten und Afrika. Sie sagte: „Ich habe Gespenstisches erlebt. In Kinderspitälern herrscht stets Lärm, Stimmengewirr der kleinen Kinder. Aber weder in den Spitälern von Kabul, noch jenen im Jemen oder in Mogadischu hörte ich Stimmen. Totenstille herrschte in den Sälen. Die hospitalisierten Kinder hatten nicht einmal mehr die Kraft zu weinen.“

Die effizienteste Waffe der UNICEF gegen den Hunger heißt RUTF – die Abkürzung für Ready-to-use therapeutic food –, ein Riegel aus Erdnussbutter, angereichert mit Pflanzenöl, Mineralien, Vitaminen und anderen Elementen. Auch schwerstens unterernährte Kinder werden mit ein paar Dutzend RUTF-Riegeln ins Leben zurückgeführt. Die gespenstische Stille in den Kinderkliniken von Afghanistan, dem Jemen und Somalia hat einen Grund: Es fehlen Millionen von RUTF-Riegeln, denn das Budget der UNICEF ist erschöpft.

Wo ist Hoffnung?

Österreich ist eine kreative, unerhört lebendige Demokratie, wahrscheinlich die lebendigste unseres Kontinents. Es gibt keine Ohnmacht in der Demokratie. Die Verfassung gibt uns alle Waffen in die Hand, um die mörderischen Strukturen, die den Hunger verursachen, radikal zu zerstören. Keine Börse funktioniert im rechtsfreien Raum. Wir können das Parlament zwingen, das **Börsengesetz zu ändern und jegliche Spekulation mit Grundnahrungsmitteln zu verbieten**. Wir können den Finanzminister verpflichten, dass er im Gouverneursrat des Internationalen Währungsfonds für die **Totalentschuldung der ärmsten Staaten der Welt** stimmt. Die freien Bürgerinnen und Bürger haben die Kompetenz, morgen früh den internationalen Landraub, finanziert von den öffentlichen Entwicklungsbanken und der Weltbank, sowie das Agrardumping der Europäischen Union abzuschaffen und so in kürzester Zeit Millionen Menschen vor dem Hungertod zu retten.

Ein zusätzlicher Kampf steht bevor: Das Welternährungsprogramm der UNO liefert die humanitäre Soforthilfe für bisher 91 Millionen Hungernde. Es wird ab diesem Jahr für viele Millionen Menschen mehr helfend tätig werden. Das Welternährungsprogramm hat jedoch seit der Finanzkrise 2008 ein Viertel seines Budgets verloren. Im März 2022 fand die vorläufig letzte Geberkonferenz des Welternährungsprogramms statt, auf der Beiträge in Höhe von 22 Milliarden Dollar gesammelt werden sollten, von denen aber nur knapp 4 Milliarden Dollar von den Industriestaaten bewilligt wurden. Wir müssen kämpfen, damit unsere Regierungen ihren **Beitrag für das Welternährungsprogramm und die UNICEF massiv erhöhen**. Wir können auch diesen Kampf gewinnen.

Alles, was es braucht, ist ein Aufstand des Gewissens.

Ein neues historisches Subjekt ist im Entstehen begriffen: die planetarische Zivilgesellschaft. Millionen Menschen sind erwacht. Unzählige soziale Bewegungen, Gewerkschaften, Kirchen, Nichtregierungsorganisationen, Einzelkämpferinnen und Einzelkämpfer stellen die kannibalische Weltordnung radikal infrage. Sie kämpfen an den verschiedensten Widerstandsfronten. Sie folgen keiner Parteilinie und keinem Zentralkomitee. Ihr einziger Motor ist das Identitätsbewusstsein aller Menschen. **Ich bin der andere, der andere ist ich. Er ist der Spiegel, in dem ich mich selbst erkenne. Es gibt kein richtiges Leben im falschen. Nur geteiltes Glück ist erlebtes Glück. Die neue planetarische Zivilgesellschaft, diese rätselhafte Bruderschaft der Nacht, ist unzerstörbar.**

Der Gründer der Sozialistischen Partei Frankreichs, Jean Jaurès, wurde am 31. Juli 1914, am Vorabend des Ersten Weltkriegs, im Café du Croissant in Paris ermordet. In seinem letzten Artikel in der Zeitung L'Humanité schrieb er: „Der Weg ist gesäumt von Leichen, aber er führt zur Gerechtigkeit.“

Der moralische Imperativ lebt in jedem von uns, auch wenn er häufig unter der Warenrationalität, unter der kapitalistischen Entfremdung verschüttet ist. Die Bruderschaft der Nacht wird stärker von Tag zu Tag. Ich will nicht in einer Welt leben, die vor Reichtum überquillt, in der aber alle fünf Sekunden ein Kind den Hungertod stirbt.

Die Geschichte hat einen Sinn. Mein Leben hat einen Sinn. Eine Welt ohne Hunger ist das realistische Ziel unseres Kampfes.



Salvador Allende starb im brennenden Palacio de La Moneda, dem Amtssitz des Präsidenten in Santiago de Chile, am frühen Nachmittag des 11. September 1973 während des von den USA politisch und finanziell unterstützten Militärputsches aufständischer Generäle unter der Führung des späteren Diktators Augusto Pinochet.

Nur zwölf Tage später verschied im Krankenhaus Santa María in Santiago de Chile sein bester Freund, der **Dichter Pablo Neruda**, vermutlich vergiftet von denselben Mordgesellen. Neruda verfasste das epische Gedicht über das Schicksal der lateinamerikanischen Völker. Am Ende dieses Canto General heißt es:

„Podrán cortar todas las flores, / pero jamás detendrán la primavera.“
 („Sie [i. e. unsere Feinde] können alle Blumen abschneiden, / aber nie werden sie den Frühling beherrschen.“)

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit.

Autor/Redner:

Jean Ziegler, der 1934 geborene Schweizer Soziologe, Autor, lebt in der Nähe von Genf. Von 2000 bis 2008 war er UNO-Sonderberichterstatter für das Recht auf Nahrung – zuerst im Auftrag der Menschenrechtskommission, dann des Menschenrechtsrats – sowie Mitglied der UNO-Task Force für humanitäre Hilfe im Irak. 2008 bis 2012 gehörte Ziegler dem Beratenden Ausschuss des Menschenrechtsrats der UNO an, im September 2013 wurde er erneut in dieses Gremium gewählt. Er ist außerdem im Beirat der Bürger- und Menschenrechtsorganisation Business Crime Control. Bis zu seiner Emeritierung im Mai 2002 war Ziegler Professor für Soziologie an der Universität Genf sowie ständiger Gastprofessor an der Sorbonne in Paris. Er gilt als einer der bekanntesten Kapitalismus- und Globalisierungskritiker.

Quelle: Festrede entnommen OÖN v. 11.09.2022 <https://www.nachrichten.at/kultur/das-taegliche-massaker-des-hungers-zieglers-rede-zur-eroeffnung-des-brucknerfestes;art16,3710080> Foto: © Bertelsmann Verlag

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.Nov. 2022!!

Die in dieser Ausgabe mit (pr) gekennzeichneten Artikel sind kostenpflichtige Einschaltungen. Diese Zeitschrift erscheint ausschließlich digital: In den Monaten **März, Juni, Sep, Dez.**

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

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

Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit mit einem jährlichen Unkostenbeitrag von mind. € 25 auf ÖGL-Konto IBAN: AT34 1500 0007 2105 9087



Im Interview mit Doris Pargfrieder:

Dr. Klaus Gstirner, Arzt, Psychotherapeut, Graz



EUROPÄISCHE AKADEMIE FÜR
LOGOTHERAPIE UND
PSYCHOLOGIE



Mit welcher Idee wurde Ihr Ausbildungs-Institut gegründet?

Als Einrichtung für Erwachsenenbildung wollten wir ein umfangreiches Ausbildungsangebot zum Erwerb psychosozialer Kompetenzen im eigenen (Berufs-)Leben anbieten. Unser Ziel war und ist es Personen unterschiedlicher Berufsgruppen auszubilden, damit sie durch Eigenreflexion in Beziehungen, Leistung und Qualität in ihrer Persönlichkeit wachsen. Dadurch können sie zur bestmöglichen Hilfestellung für andere (Schüler, Patienten, Klienten, Familienmitglieder, Freunde...) werden.

Welche Schwerpunkte setzen Sie in der Aus- und Weiterbildung?

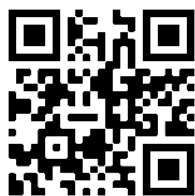
Die Europäische Akademie für Logotherapie und Psychologie ist eine wissenschaftliche Bildungseinrichtung für Berufstätige. Unser Schwerpunkt liegt in der Logotherapie, in deren Mittelpunkt der Sinn steht. Wir bieten Ausbildungen zum Erwerb des Gewerbes Lebens- und Sozialberatung, Weiterbildungen und Workshops an.

Was ist das Anliegen der Logotherapie?

Die von Professor Viktor E. Frankl begründete Logotherapie ist eine Art der Gesprächstherapie und orientiert sich am Sinn jeder Handlung. Dadurch wird der Mensch mit dem "So sein sollen" konfrontiert. Die Logotherapie gibt nicht den Sinn vor, sie unterstützt den Menschen in seiner persönlichen Sinneswahrnehmung mit dem Ziel, eigene Möglichkeiten für Sinn in seinem Leben zu finden.

Worin sehen Sie aktuell besondere Beratungsthematiken?

Auf Stress- und Burnout-Prävention legen wir in der EALP aktuell den Fokus und bieten daher:



Ein kostenloses Live-Webinar rund um das Thema „**Stress & Burnout rechtzeitig vorbeugen - stressfreie Lebensgestaltung aus Sicht der Logotherapie**“ mit Dr. Klaus Gstirner findet am **Dienstag, 27. September um 18:30 Uhr** online statt.

Melden Sie sich noch heute über unsere Website www.ealp.at oder per Mail an: Andrea Glehr-Schmit, MSc. andrea.glehr@ealp.at



Viele Menschen klagen über zu viel Stress. Woher kommt dieser enorme Druck?

Zum einen, weil die Ansprüche immer weiter gestiegen sind. Das sind zum Beispiel Erwartungen, die wir an uns selbst haben. Wir möchten unser Leben so perfekt wie möglich gestalten und wollen einem Idealbild entsprechen, das uns oft von den Medien als wünschenswertes Ziel präsentiert wird. Aber auch Anforderungen von außen treiben uns an. Der Arbeitsdruck ist über die Jahre enorm gewachsen. Um heute ein gutes Ergebnis zu erzielen, braucht es bei weitem mehr Anstrengung als noch vor ein paar Jahrzehnten. Auch die Bürokratisierung vieler Abläufe erschwert den Arbeitsalltag. Zum anderen befinden wir uns in einer Zeit der Sinnleere, die sich im Privat- wie auch Arbeitsleben epidemisch ausbreitet.

Woher kommt diese Sinnleere, die viele Menschen heute empfinden?

Die Sinnfrage ist eine zutiefst menschliche Frage, wie es Dr. Viktor Frankl, Begründer der Logotherapie, bereits beschrieben hat. Viele Menschen beginnen die Richtigkeit ihres Tuns und ihres Lebens zu hinterfragen, da sie mehr als nur funktionieren wollen. Der Mensch möchte sein Leben verstehen und dieses nach seinen Werten gestalten. Durch den Verlust von Werten und fehlenden Perspektiven im privaten oder beruflichen Leben, kann der Mensch in eine Sinnkrise stürzen. Mittlerweile haben Studien belegt, dass die Vernachlässigung der Sinnmotivation mit nicht zu unterschätzenden Folgen für die Volkswirtschaft und die Gesundheit von Menschen einhergeht.

Woran liegt es, dass es uns so schwerfällt stressfrei zu leben?

Zum einen leben wir in einer Gesellschaft, in der wir uns über Leistung definieren. Wer über hohen Arbeitseinsatz klagt, findet Anerkennung und Lob. Bekommt der Mensch diese erwartete Anerkennung nicht im erwarteten Maße, wird der Arbeitseinsatz weiter gesteigert. Das führt unweigerlich in die Burnout-Spirale. Zum anderen wird die Freizeit für zahlreiche Aktivitäten genutzt, um ja nichts zu versäumen, ohne darauf Rücksicht zu nehmen, ob es noch guttut oder Energie raubt.

Was können wir als tun, um nicht in die Stressfalle zu tappen?

Wir müssen wieder lernen, unsere eigentlichen Bedürfnisse wahrzunehmen und unser Leben sinnerfüllt und vor allem bewusst gestalten. Niemand kann und muss allen inneren wie äußeren Ansprüchen gerecht werden! Das sollte man für sich selbst akzeptieren.

Haben Sie einen rasch umsetzbaren Tipp für gestresste Menschen?

Der Atem ist als Entspannungsanker sehr wertvoll. Die Bauchatmung eignet sich für kurze Entspannungsphase und innere Sammlung. Dabei legt man die Handflächen auf den Bauch und atmet möglichst gleichmäßig über die Nase ein und den Mund aus. Der Atem soll dabei bis in den Bauchraum fließen. Begleiten kann man diese Atemübung damit, dass man beim Einatmen denkt „Ich atme Entspannung ein“ und beim Ausatmen „Entspannung darf sich im Körper ausbreiten“. Wichtig ist dabei sich vorzustellen, wie die Entspannung in den Körper fließt und sich ausdehnt.

Vielen Dank für das Interview!

Foto:© www.ealp.at

Zur Interview-Serie

Menschen hinter den Instituten

Diese Interview-Serie will die Menschen hinter d. Instituten in den Fokus rücken. Ziel ist es, einen Impuls für Kooperation und Vernetzungen zu setzen und jungen Kolleginnen und Kollegen einen Einblick in die Praxis zu ermöglichen.

Doris Pargfrieder führt die Interviews. Sie ist Vorstandsmitglied der ÖGL und außerdem in freier Praxis in Linz tätig. Pargfrieder bietet Gesundheitscoaching, Ernährungs-, Mentaltraining und Lebensberatung mit Fokus auf Ganzheitlichkeit.

Kontakt zur Autorin:

Mag.^a Doris Pargfrieder

Tel: +43 680 238 40 26

kontakt@dorispargfrieder.at





Salurovision® - TERMIN Aviso Nov. 2022

Ein gesundes Modell findet Anklang

Unter der ÖGL-Qualitätsmarke Salutorvisor/in® arbeiten in ganz Österreich bereits über 146 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 Salutorvisor/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 Salutorvisor/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

Aviso Herbst: FR 25.11. – SA 26.11.2022

insgesamt 16 Std. Weiterbildung gemäß Landesregeln, für insg. € 250,-

Lehrgangleitung: Elfriede Zörner, Diplom-Lebensberaterin, Salutorvisorin®

Information und Anmeldung:

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

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



ZENTRUM FÜR SALUTOGENESE SÜD

stimmig kommunizieren – gesund entwickeln



Markus Übelhör – Maria Sailer – Sandra Andrea Kunz

Salutogene KommunikatorIn/BeraterIn SalKom[®] Ausbildungskurs

Die Salutogene Kommunikation basiert auf einer neuen, systemischen und entwicklungsorientierten Psychologie vom guten Leben. Einführungskurs, vier Webinare und drei Präsenzwochenenden (ab Dezember 2022). Wir freuen uns auf deine Teilnahme.

Gemeinsam ins Vertrauen finden* 6 Abende zum Gespür für dein Vertrauen!

Training zur gesunden Stressregulation (TSF) 8 Abende für deine Stimmigkeit!

Salutogenese live* die bunte Vielfalt der Salutogenese entdecken - ein Abend im Monat!

Salutogene Achtsamkeitsmeditation* stimmig den Tag beginnen – ein Morgen im Monat!

STUDIO S + der Kanal für stimmiger leben (YouTube) Gespräche rund um Salutogenese +

Lesekreis: „Drei entscheidende Fragen“ und „Schöpferisch kommunizieren“ T.D.

Petzold* gemeinsam lesen und austauschen!

Folge den oberen Links oder besuche uns auf www.salutogenese-sued.de

*Diese Veranstaltungen finden online und in Präsenz statt.



Spezialisieren Sie sich und werden Sie Expert:in!



Lehrgang Stressmanagement & Burnout Prävention

In diesem Lehrgang erhalten Sie fundierte Methoden, um die Ursachen von Stress erkennen und analysieren zu können. Sie können Personen bei stressbedingten Situationen professionell coachen und Unternehmen gezielt bei stressrelevanten Themen begleiten.

Lebensberater:innen können sich nach Absolvierung in die Expert:innenliste der WKO eintragen lassen und den Gesundheitshunderter der SVS anbieten.

4 dreitägige Module, 6. Feb. bis 27. September 2023



Lehrgang Supervision

Der Bedarf an Supervision in Unternehmen und Organisationen wird immer größer! Erweitern Sie Ihre Kompetenz im Bereich Supervision und lernen Sie neben de-eskalierenden Gesprächstechniken und Methoden zur Konfliktbewältigung ganz viele Tools kennen, um Einzel-, Gruppen-, Fall- und Team-Supervisionen anzuleiten.

Lebensberater:innen können sich nach Absolvierung in die Expert:innenliste der WKO eintragen lassen und dürfen Lehrsupervisionen für LSB i.A. anbieten.

4 dreitägige Module, 13. März bis 20. September 2023



Familiendynamiken in der Beratung

Freunde kann man sich aussuchen, Familie nicht. Deshalb sollte die Beziehung zu unseren engsten Verwandten besonders strapazierfähig sein. So, wie intakte Familienbande eine große Ressource für uns sein können, verkehrt sich Familie zum Energieräuber, wenn es knirscht.

Lernen Sie viele Tools kennen, um Ihre Kompetenz und Ihren Methodenkoffer rund um Familienthemen und -konflikte zu erweitern.

14. - 15. November 2022 (als 16-stündige Fortbildung anrechenbar)



Gesundheitsbild® nach Dr. Harry Merl

Das Gesundheitsbild® ist eine Vision der vollkommenen physiologischen Gesundheit des Menschen. Es zeigt uns auf ganz einfache Weise die Hindernisse auf, die sich einer Umsetzung in den Weg stellen. Die Methode ist leicht erlernbar und vielfältig anwendbar. Die Intervention kann auch für Vergebungsarbeit, zum Probleme visualisieren und lösen, zur Zielvisualisierung und -erreicherung, zum Entscheidungen treffen, zum Lebensweg finden, zur Selbst-Supervision, etc. herangezogen werden.

26. November 2022 (als 8-stündige Fortbildung anrechenbar)



**BILDUNGSHAUS
VILLA
ROSENTAL**

Fachwerk für Stressprävention,
Familien- & Erwachsenenbildung

T: 07613 45000
M: office@institutthuemer.at
H: www.institutthuemer.at



Florian Huemer, MA
Institutsleiter



22 (pr)



Beziehungen in Bewegung

Kompaktlehrgang Paarberatung & Sexualität

Start am 19. November 2022 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, 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

23 (pr)



Anmeldung und Info: 07227/20972
office@cls-austria.at
www.cls-austria.at

Fortbildungslehrgang in pastoralpsychologischer Seelsorge und spiritueller Begleitung
Für Menschen in Sozialberufen, die ihre spirituellen Kompetenzen erweitern wollen und Interesse haben, neue Rituale und Kraftquellen des christlichen Glaubens kennen zu lernen

SPIRITUAL Care

4490 St. Florian | Gästehaus im Stift St. Florian

4 Module zu je € 375 | Beginn am 13. Oktober 2022 (bis Feb. 2023)

Lehrgangsteiter: **Mag. Jörg Schagerl** (Diplom-Lebensberater, Supervisor, Pädagoge)

DSA Markus Fellinger, MTh (Diplom-Lebensberater, Supervisor, Gefängnisseelsorger, Sozialarbeiter)

INHALT

- Einführung in die Pastoralpsychologische Seelsorge (Begriffserklärung, Spirituelle Quellen der Weltreligionen)
- Die eigene Spiritualität als Quelle der Kraft und Weite (Hermeneutische Kompetenzen, Heilsame Mythologie)
- Seelsorgerliche Zugänge in Begleitung und Beratung

Fortbildungslehrgang für Diplom-Lebensberater*innen sowie Absolvent*innen gleichwertiger Ausbildungen

AUFSTELLUNGSARBEIT

5020 Salzburg | Kolpinghaus

4 Module zu je € 385 | Beginn am 2. Februar 2023 (bis Juni 2023)

Lehrgangsteiter **Mag. Andreas Zimmermann** (Psychotherapeut, Supervisor)

INHALT

Professionelle Aufstellungsarbeit, von qualifizierten Expertinnen und Experten für psychologische Lebensberatung geleitet, eröffnet tiefe Einsichten in die eigene Stellung innerhalb familiärer und beruflicher Systeme. Sie lässt unbewusste Verstrickungen und tiefliegende Systemdynamiken sichtbar werden.

Konflikte und Blockaden – ob in Partnerschaft, Familie oder in beruflichen Teams – sitzen oft tiefer als gedacht und haben verdeckte Ursachen, die häufig nicht bewusst sind und weit in die Vergangenheit zurückreichen.

Aufstellungsarbeit, wie sie bei Familienaufstellungen oder systemischen Aufstellungen geleistet wird, ist in der Lage, diese Ursachen offenzulegen.

Fortbildungslehrgang für Diplom-Lebensberater*innen sowie Absolvent*innen gleichwertiger Ausbildungen

STRESSMANAGEMENT und BURNOUT PRÄVENTION

3100 St. Pölten | Bildungshaus St Hippolyt

4 Module zu je € 385 | Beginn am 1. Juni 2023 (bis Nov. 2023)

Lehrgangsteiterin **Olga Kessel** (Diplom-Lebensberaterin, DGKP, Supervisorin, Traumafachberaterin)

INHALT

Interdisziplinäres Basiswissen für ein modernes, ganzheitliches Gesundheits-Management zur Bewältigung von Burnout, Stress, Mobbing und Lebenskrisen. Sie lernen die Grenzen zu den Gesundheitsberufen kennen, sowie sinnvolle und hilfreiche Beratungsmethoden in der Burn-out-Prophylaxe.

24 (pr)





CLS-Seminare

Im Himmel gibt's kein Morgen

Beratung von trauernden Kindern

WEBINAR via Zoom | Sa, 1. Oktober 2022 | 9:00-13:30 Uhr

Seminarleiterin: DI Dipl.Päd. Birgitta Gmeiner

(Diplom-Lebensberaterin, Trauerbegleiterin, Supervisorin, Pädagogin)

Wie verstehen Kinder den Tod? Wie rede ich mit ihnen kindgerecht über ihre Gefühle?

Warum reagieren manche mit Aggression und andere mit Rückzug?

Welche Geschichten und Bilder helfen Kindern in ihrer Trauer? Darf ich mit einem trauernden Kind lachen?

Diese und viele andere Fragen tauchen auf, wenn wir Kinder in ihrem Verlustschmerz begleiten wollen. Zu wissen, wie Kinder trauern, gibt uns Sicherheit in diesen Situationen und kann dabei helfen, die Kinder möglichst gut zu unterstützen.

In Pension gehen!!!

Wege für einen gelingenden Lebensübergang und einen sinnorientierten Neubeginn

5020 Salzburg | Gästehaus im Priesterseminar | Sa, 15. Oktober 2022

Seminarleiter: Ing. Friedrich Kopitar (Diplom-Lebensberater, Supervisor, Seelsorger)

Der Schritt in die Pension ist für viele Betroffene, aber auch für ihre Lebenspartner eine Zeit der Verunsicherung. Obwohl sich die meisten Menschen auf das Leben nach dem Arbeitsleben freuen, fallen manche in eine Art Loch, das sich bis zur depressiven Leere und existentiellen Frustration weiten kann. Das Selbstverständnis erfährt eine Erschütterung und mit ihm die Selbstverständlichkeit des Lebens. Am Horizont nehmen wir, bewusst oder unbewusst, die Endlichkeit des Lebens wahr – und Fragen werden drängend, die bis dahin meist kein Thema waren: War es das? Was war es wert? Was habe ich erreicht? Was bin ich (noch) wert? Was tue ich jetzt? Was kommt noch? In unserem Seminar beleuchten wir die Gründe der Verunsicherung, finden Wege und üben Werkzeuge für einen gelingenden Lebensübergang - wertschätzenden Abschied, bewussten Wandel und sinnorientierten Neubeginn.

VERBUNDEN und doch FREI

CLS-FACHTAGUNG | 4020 Linz | Seminarhaus auf der Gugl

Samstag, 22. Oktober 2022 | 9–18 Uhr

Wege zu lebensfördernden Bindungen und verantwortlichen Beziehungen

Nichts ist mehr zu feiern als Verbindungen, die das Leben fördern. Nichts braucht mehr Mut und Kompetenz als Gebundenheit zu lösen, die das Leben gefährdet. Diesen Raum der Freiheit gestalten zu können, ist eine Kunst, die wir Ihnen gerne eröffnen möchten.

- Hauptvorträge von Johannes Kaup (Ö1 Moderator, Psychotherapeut) und Martina Eberhart (Psychotherapeutin)
- 4 Stationen im Bindungssetting
- 6 Workshop-Themen stehen zur Auswahl geleitet von Tina M. Hoffmann, MSc; Markus Fellingner, MTH; Olga Kessel; Mag. Jörg Schagerl; Andreas Stix; Martina Eberhart
- Rhythmische Begleitung durch den Tag: Musikgruppe Kreuz und Quer mit Karl Prieler

25 (pr)



EUROPÄISCHE AKADEMIE FÜR LOGOTHERAPIE UND PSYCHOLOGIE

»Der Mensch ist das Wesen, das immer entscheidet. Und was entscheidet es? Was es im nächsten Augenblick sein wird.«

VIKTOR FRANKL



**NUTZE DEINE CHANCE FÜR EINE
BERUFICHE NEUORIENTIERUNG!**

UNSERE SINNZENTRIERTEN
LEHRGÄNGE

STRESSMANAGEMENT & BURNOUT-PRÄVENTION

WKO-zertifizierter Lehrgang
Start: 08. Oktober 2022 | Ort: Klagenfurt
Start: 05. November 2022 | Ort: Linz

TRAUERBEGLEITUNG

WKO-zertifizierter Lehrgang
Start: 05. November 2022 | Ort: Villach

SYSTEMISCHE AUFSTELLUNGSARBEIT

WKO-zertifizierter Lehrgang
Start: 09. November 2022 | Online

DIPLOM ERNÄHRUNGS- COACH

Start: 05. Oktober 2022 | Online

4 GRÜNDE, SICH FÜR EINE AUS- ODER
WEITERBILDUNG BEI DER EALP ZU ENTSCHEIDEN

- SCHWERPUNKT LOGOTHERAPIE
- FAMILIÄRE ATMOSPHÄRE
- WKO ZERTIFIZIERTE LEHRGÄNGE ✓
- HOCHQUALIFIZIERTE REFERIERENDE

LOGOTHERAPIE WIRKT!

Die von Viktor Frankl entwickelte Psychologierichtung geht davon aus, dass der Mensch durch die Suche nach einem Lebenszweck motiviert ist – über Sinn zum Glück, sozusagen. Frankls Theorie ist das Fundament unserer Lehrgänge und Ausbildungen.



WWW.EALP.AT

WEITERE INFORMATIONEN ÜBER UNSER ÖSTERREICHWEITES
AUSBILDUNGSANGEBOT FINDEN SIE UNTER: WWW.EALP.AT

Europäische Akademie für Logotherapie & Psychologie
office@ealp.at | +43/660/62 39 599 – andrea.glehr@ealp.at | +43/676/833 22 18

26 (pr)





Gary Chapman

Die fünf Sprachen der Liebe

Samtedition

Es gibt nichts Schöneres als zu lieben und geliebt zu werden. Doch wie kommt unsere Liebe auch wirklich beim Partner an? Wie kann es gelingen, dass der andere sich tatsächlich geliebt fühlt und unsere Liebesbekundungen ihn mitten ins Herz treffen? Gary Chapman ist dem Geheimnis einer erfüllten Liebesbeziehung auf die Spur gekommen: Es geht nicht darum, dem anderen irgendeinen Liebesdienst zu erweisen, sondern den richtigen. Denn es gibt 5 verschiedene Sprachen der Liebe – und jeder von uns hat eine Muttersprache.

Diese reich illustrierte Samtedition eignet sich auch als Geschenk gut. Alternativ auch als Hörbuch und Taschenbuch verfügbar.

Francke-Buch; 1. Edition (1. März 2012)

ISBN: 978-3868273144, Gebundene Ausgabe, 160 Seiten

Farbdruck mit Fotos,

Eur 23,60



Mona Siegel

Schöpferische Quellen

Eine Bricolage

Diese Bricolage lädt ein, sich mit den schöpferischen Quellen zu verbinden und so den allgegenwärtigen Wandel zukunftsfähig mitzugestalten. Eigens dafür erdachte Fragen bahnen den Weg. Diese Entdeckungsreise hat die Autorin selbst unternommen. In einer Sammlung von Bildern und Texten sind hier dann auch ihre Antworten zu finden. Aufforderung an die Lesenden: „Für Ihre Ideen ist reichlich Platz vorgesehen. Mögen Ihnen diese eigenARTigen Seiten Anregung und Inspiration schenken.“

Siegel ist Soziologin (Sozialpsychologie/Biografieforschung; Sozialphilosophie). Wissenschaftliche Mitarbeiterin im Zentrum für Salutogenese; Ausbildung zur salutogenetisch orientierten Coachin und TSF-Kursleiterin.

Verlag Gesunde Entwicklung; 1. Edition (21. Juli 2022)

ISBN: 978-3949646133, Breitklappenbroschur mit offener Fadenheftung, →

Farbdruck mit 18 künstlerischen Werken, 96 Seiten, Eur 18,60





Jean Ziegler

Die Schande Europas

Von Flüchtlingen und Menschenrechten

Jean Ziegler hat als Vizepräsident des Beratenden Ausschusses des UN-Menschenrechtsrats im Mai 2019 das EU-Flüchtlingslager Moria auf Lesbos besucht. Anhand vieler, oft erschütternder Einzelfälle schildert er eingehend seine Begegnungen mit Flüchtlingen, die von ihrem Leidensweg berichten, mit den mutigen, engagierten Vertretern verschiedener Hilfsorganisationen (medico international, Pro Asyl u. a.) und Menschenrechtsaktivisten, mit Anwälten und Offiziellen.

Sein Buch legt Zeugnis ab von dem moralischen Verfall, auf den Europa zusteuert, und ist ein eindringlicher Appell an die zuständigen Politiker in Brüssel und an die Zivilgesellschaft, der Praxis des »Push-Backs« und der unmenschlichen Realität der Hotspots ein Ende zu machen – denn sie sind die Schande Europas.

**C.Bertelsmann Verlag , Deutsche Erstausgabe (20. Jänner 2020)
ISBN 978- 3570104231, Gebundene Ausgabe, 144 Seiten, EUR 15,42**



Jean Ziegler

Ändere die Welt

Warum wir die kannibalische Weltordnung stürzen müssen

»Ändere die Welt – sie braucht es«, fordert Bertolt Brecht. Heute besitzen 50 Einzelpersonen so viel wie die abgehangte Hälfte der Menschheit. Wollen wir in einer solchen Welt wirklich leben und die kannibalische Weltordnung weiterhin ertragen, in der die Oligarchen des globalisierten Finanzkapitals über Hunderte von Millionen im Elend lebender Menschen herrschen? Oder nicht doch besser eine planetarische Zivilgesellschaft erkämpfen, in der die Menschenrechte und das Selbstbestimmungsrecht der Völker gewahrt und Gerechtigkeit und Solidarität mit den Schwächsten geübt werden? Jean Ziegler liefert die intellektuellen Waffen für diesen Kampf.

**Pinguin Verlag , Erstmals im TB Edition (22. August 2016)
ISBN 978-3328100300, Taschenbuch, 288 Seiten, EUR 12,33**



Christine Thürmer

Weite Wege

Erfahrungen und Tipps von 45000 km zu Fuß

Was sind die ideale Vorbereitung und das beste Equipment fürs Wandern? Welche Planungsschritte sind unerlässlich? Wie hält ein Wanderer durch, wenn müde Beine und schmerzende Blasen das Aufhören so verlockend erscheinen lassen? Und wo ist es besonders schön?

Christine Thürmer ist als Frau allein über 45.000 Kilometer zu Fuß gewandert und gibt ihr detailliertes Know-how nun unterhaltsam in diesem Wanderbuch weiter.

Die richtige Ausrüstung für jedes Budget, die spannendsten Routen und die beste Vorbereitung: »Weite Wege Wandern« bereitet Anfänger wie Fortgeschrittene optimal auf die nächste Tour vor.

Dabei ist Thürmers »Weite Wege Wandern« nicht nur ein wahrer Fundus an Detailwissen für jede Wander-Lage, sondern auch eine kleine Anleitung zum Glückseln und eine unterhaltsame Geschichte. So behalten Wanderwillige die Informationen leichter im Kopf und starten motiviert in ihre nächste Tour.

Hrsg. Malik, 6. Edition (4. Mai 2020)

ISBN 978-3890295251, Paperback, 288 Seiten, EUR 18,50



Hrsg. Michael Schaper

Geo Wissen Ernährung 04/17

Gesund durch Herbst und Winter – Was uns jetzt besonders guttut

Wenn der Sommer sich seinem Ende entgegenneigt, kann man das bedauern. Doch was unsere Ernährung angeht, so steht uns in den Wochen und Monaten darauf eine höchst abwechslungsreiche Zeit bevor.

Viele gesunde Beerenfrüchte wie Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren oder Sanddorn reifen nun, Pilze sprießen aus dem Waldboden - und zahlreiche Kohlsorten werden geerntet. Gerade diese Pflanzengattung gilt heute als "Superfood": Kohl zeichnet sich durch einen hohen Anteil an Ballaststoffen aus, ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen, aktiviert körpereigene Abwehrkräfte.

Welche regionalen Lebensmittel haben in der kalten Jahreszeit Saison? Ist es schädlich, im Winter ein paar Pfund zuzulegen? Mit welchen Nahrungsmitteln gelingt es am besten, das Immunsystem zu stärken? Wie wirkt sich unser Essen auf die Stimmung aus? Die Frische bewahren: Was ist beim Einwecken zu beachten?

Gruner + Jahr Verlag (1. Feber 2018)

ISBN 978-3652006880, Taschenbuch, 172 Seiten, EUR 10,00