info@lebensberater.at

PSYCHE | ERNÄHRUNG | BEWEGUNG

Nr. 68 / Juni 2019

Das schöpferische Wir .....Seite 04
Zukunft vom Attraktor her gestalten .....Seite 06
In der Mitte offene Kreise .....Seite 11

ImpulsPro

ÖGL Österreichische Gesellschaft für Lebensberatung

Vorwort: Bereit für den Kuss der Muse? 3

Hildegard Kurt – Das schöpferische Wir (D) 4

Navajos / Etty Hillesum – Über den Frieden 5

Michael Deppeler – Zukunft vom Attraktor her gestalten (CH) 6

Elfriede Zörner – Die in der Mitte offenen Kreise (A) 11

Petra Keiten – Beschreibung einer unbeschreiblichen Erfahrung (D) 13

Impressum und Redaktionsschluss 14

ÖGL – Salutogenese als Beratungsschwerpunkt (A) 15

ÖGL – Gelungener Generationswechsel (OÖ) 16

Impulse FV: 2. LSB-Kongress / BGF (W) 17

Impulse FG VBG – Ohne Frauen läuft nichts (V) 18

WB: ISYS – SV &Coaching / Meditation / Teilearbeit / Paare (KTN) 19

WB: Villa Rosental – MasterUpgrade / Prävention u.w. (OÖ) 20

WB: Klasmann – Sich frei singen / Selbsterfahrung (W) 21

Netzwerkimpuls: Kühbauer - Raum in Wien (W) 22

Ausstellungsimpuls: Ich bin ein Reisender. Kunst. Koffer (OÖ) 23

Literaturimpuls: H. Kurt – Die neue Muse 24

Literaturimpuls: A. Weber – Sein und Teilen 24

Literaturimpuls: M. Macedonia – Beweg dich! 25

Literaturimpuls: G. Kühbauer – Liebe trotz Partnerschaft 25

Sind wir bereit, uns von der Muse küssen zu lassen?

Elfriede Zörner
Präsidentin der ÖGL

Foto © Atelier Mozart

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Klingt diese Frage für Sie überraschend?- Dann werden Sie mir nach der Lektüre dieser Ausgabe sicherlich zustimmen, dass es für unsere eigene und vor allen Dingen auch für unsere gemeinsame Kreativität nötig ist, uns für die **Neue Muse**, wie sie die Berliner Kulturwissenschafterin, **Dr. Hildegard Kurt,** beschreibt, zu öffnen.

Die letzten Wochen waren auch in Österreich in verschiedenster Hinsicht sehr turbulent, manche Ereignisse haben sich geradezu überstürzt. Und so stellt sich die Frage nach unserer Zukunftsfähigkeit immer dringlicher. Die logische Konsequenz davon ist, dass wir aufgerufen sind, unsere Gegenwartsfähigkeit zu verstärken, denn das Heute ist schließlich das Gestern von Morgen. Ja, so einfach und verständlich, doch eine ständige Herausforderung – die wir nicht alleine bewältigen können, sondern nur gemeinsam - , die wir nur mit Ko-Kreativität schaffen werden.

Daher freue ich mich, dass ich für diese Sommerausgabe Gastbeiträge von Menschen erhalten habe, die bereits viel Erfahrung mit salutogenen Gruppen- und Gesellschaftsprozessen gesammelt haben: Neben **Dr. Hildegard Kurt,** lesen Sie Gedanken über das letzte Salutogenese Symposium von **Dr. Michael Deppeler und Dipl.-Psychologin Petra Keiten.**

Seit 30 Jahren gibt es nun in Österreich unseren Berufsstand und so ist es ganz natürlich, dass eine neue Generation heranwächst. Wenn eine gute Betriebsübergabe in der Familie stattfindet – wie aktuell im **Institut Huemer** – so ist dies auf alle Fälle erwähnenswert; ebenso das Engagement der **Vorarlberger LSB** beim Frauenlauf! – Vielleicht wollen auch Sie über besondere berufliche Erfolge berichten?

Bevor Sie Ihren wohlverdienten Urlaub genießen, nehmen Sie bitte Ihren Kalender zur Hand und gustieren Sie bei den angekündigten Weiterbildungsveranstaltungen; für den **2. LSB-Kongress des FV** habe ich mich bereits angemeldet. 😊 Als Tipp für ganz Schnell-Entschlossene das **Singseminar** und die **Familienmediation**.

Last not least finden Sie nach einem Hinweis zu einer berührenden Ausstellung, sehr wertvolle **Literaturempfehlungen** für die fachliche und persönliche „Fitness“!

Im Namen des ganzen Vorstandes

Viel Freude beim Lesen sowie eine schöne Sommer- und Urlaubszeit!

Foto: © ezörner

Elfriede Zörner
Präsidentin der ÖGL

Das schöpferische Wir[1]

Von Dr. Hildegard Kurt[2] , Kulturwissenschafterin, Berlin

In der kapitalistisch geprägten westlichen Welt brachte die zweite Hälfte des 20. Jahrhunderts einen sehr starken Individualismus hervor. In totalitären oder auch in realsozialistischen Systemen stand und steht dem ein Kollektivismus gegenüber, geprägt von Gefolgschaft, Ein- und Unterordnung. Als Teil solcher Kollektive gibt der Einzelne sozusagen seine Individualität an der Garderobe ab.

Der Individualismus ist mittlerweile zu einem Hyperindividualismus geworden, geprägt von Beziehungsverlust und Vereinsamung. Nicht zuletzt die suchtartigen Selbstinszenierungen in den Sozialen Medien sind ein Ausdruck davon, nur zu oft instrumentalisiert für die Zwecke von Profit und Kommerz. Die Sozialen Medien manifestieren eine tiefe Sehnsucht nach Verbundensein, während sie oft Tendenzen der Vereinzelung und des Bindungsverlusts verstärken.

Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage: Was bedeutet ein schöpferisches Wir?

Aus der Allgemeinen Systemtheorie ist inzwischen bekannt: Die lebendigen Systeme, in denen wir leben bzw. die wir als Individuen, Gemeinschaften und Gesellschaften sind, haben heute eine Komplexität erlangt, der weder ein in Willkür abgleitender Individualismus noch ein autoritätsgläubiger Kollektivismus angemessen begegnen können. Stattdessen braucht es eine Art Bewusstseinssprung – die Allgemeine Systemtheorie spricht von einem „holonischen Wandel“ – hin zu einem selbstreflexiven, kreativen Wir.

Begriffe und Konzepte wie Wir-Intelligenz, Collective Leadership, Schwarmintelligenz, Ko-Kreativität, Collective Wisdom oder auch die aus der Kunst stammende Idee der Sozialen Plastik sind Indikatoren für etwas, das jetzt in der Bewusstseinsentwicklung dran ist.

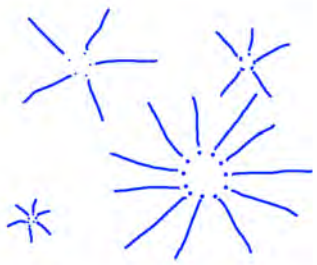
Was es nun braucht, sind Konstellationen, in denen Menschen um ein geteiltes Anliegen herum zusammenfinden und fragend, reflektierend, einander zuhörend, experimentierend Raum für das Aufkommen neuer Ideen und neuer Lösungen schaffen. Ein Bild für dieses schöpferische Wir ist der Kreis mit offener Mitte. So etwas braucht und schafft Bewusstheit. Getragen werden solche Unternehmungen von einem schöpferischen Wir.

Initiativen sind, gerade wenn sie sich in lokalen, regionalen Zusammenhängen verorten, prädestiniert dafür, Räume zu schaffen, Räume zu sein für das Entstehen eines schöpferischen Wir. Indem sie jeweils vor Ort ein Anliegen ausmachen, das die Welt lebensdienlicher, zukunftsfähiger, schöner werden lässt und darauf achten, dass beim gemeinsamen Engagement für dieses Anliegen die Mitte jeweils offenbleibt – ohne Guru, ohne Chef, ohne Dogma, ohne fertiges Konzept, ohne Parteiprogramm.

[1] Auszug aus dem Impulsvortrag beim Forum Klimakultur am 23.11.2018 der TKI

[2] http://hildegard-kurt.de/de/vortraege.html

In Zeiten großer Verunsicherung wie der jetzigen gilt: Je mehr Räume, in denen ein schöpferisches Wir sich herausbilden kann, fehlen, desto größer die Gefahr, dass angesichts einer sich rapide wandelnden Welt ein regressives Wir Fuß fasst – ein fremdenfeindliches, nationalistisches, völkisches Wir.



In dem Maße, wie um Bewusstheit ringende Menschen Kreise mit einer offenen Mitte bilden, entsteht ein Gewebe erneuernder, zukunftsvoller Lebendigkeit – egal ob diese Kreise groß sind oder klein, sich überlappen oder nicht.

Autorin:

Dr. Hildegard Kurt *ist eine deutsche Kulturwissenschafterin, Nachhaltigkeitsforscherin und Autorin. Kurt studierte zunächst Germanistik und Romanistik in Münster, Aix-en-Provence und Mainz. 1998 promovierte sie, unterstützt durch ein Stipendium der Heinrich-Böll-Stiftung, in Kulturwissenschaft über „Die neue Muse. Impulse aus der Kunst zur Überwindung der Konsumkultur." 2004 wurde Kurt Mitbegründerin des und.Instituts für Kunst, Kultur und Zukunftsfähigkeit e.V.in Berlin.*

Kurt arbeitete mehrere Jahre mit der Joseph Beuys-Schülerin Shelley Sacks zusammen, die das Social Sculpture *Research Unit (SSRU) an der Oxford Brookes University in Großbritannien mitbegründet hat und leitet .http://www.hildegard-kurt.de/*

Fotos: ©Rudi Lurz (H.Kurt) / fotolia (Gruppe, sunset) / ezörner (Kreise)

Über den Frieden

Indianische Weisheit der Navaios

„Der erste und wichtigste Friede ist der, der in die Seele der Menschen einzieht. Wenn sie ihre Verwandtschaft, ihre Verbundenheit und Harmonie mit dem Universum einsehen, wenn sie wissen, dass im Mittelpunkt der Welt das große Geheimnis wohnt und dass diese Mitte tatsächlich in jedem von uns ist. Dies ist der wirkliche Friede.

Der zweite Friede ist der, der zwischen den einzelnen geschlossen wird.

Der dritte ist der zwischen den Völkern.

Doch vor allem sollt ihr sehen, dass es nie Frieden zwischen den Völkern geben kann, wenn nicht der erste Friede vorhanden ist, der in der Seele eines jeden einzelnen wohnt."

Etty Hillesum

„Letztendlich haben wir nur eine moralische Pflicht: In uns große Gebiete des Friedens zurückzugewinnen, mehr und mehr Frieden, und das den anderen zeigen. Und je mehr Frieden in uns ist, desto mehr Frieden wird auch in unserer geschundenen Welt sein."

Nachlese zum 11. Salutogenese Symposium 2019

Zentrum für Salutogenese

Zukunft vom Attraktor her gestalten

von Dr.med. Michael Deppeler, Bern

*Auszug aus einem **subjektiven** Skizzenbericht zu den Impulsvorträgen; ohne Gewähr auf umfassende, objektivierbare Korrektheit*

Das gestaltende Subjekt, Attraktoren und die Zukunft — Dr. Theo D. Petzold

- Das Prinzip, die Ursache zu finden, zu bekämpfen, ist oft, wohl weil linear-kausal gedacht, nicht möglich, dann wird das „Symptom“ (der hohe Blutdruck, die Depression) bekämpft
- Der Stress spielt fast immer eine Rolle, wenn das vegetative NS mitspielt, und bei der Suche nach der Ursache wird der Stress in sich verstärkt, v.a. wenn ich keine Lösung und keine Antworten finde...also wird ein negativer Circulus Vitiosus oder eine negative Feedback Schlaufe angestossen
- Auch bei der Prävention, wo die „Patienten immer mehr müssen“, am besten gar nie krank werden, schon gar nicht chronisch krank – das ist in sich schon sehr viel Druck, besonders bei Patienten, die schon in ihrem Umfeld (vulnerable Menschen) unter Druck stehen…
- Das analytisch-problemorientierte, naturwissenschaftliche Denken kümmert sich in erster Linie um das Negative – es fokussiert auf das Schlechte, was nicht gut ist, wo Fehler sind, wo „Schuld“ ins Zentrum gerückt wird, was per se auch wieder Schuldgefühle, Versagensängste auslöst, das Selbst-Vertrauen nicht stärkt.
- Ein weiteres (unbewusstes) für mich immer wieder eindrückliches Problem ist der sekundäre Krankheitsgewinn – im Kranksein werde ich (neu) wichtig und die Menschen kümmern sich um mich, sie sorgen sich oder sie kritisieren mich, wenn ich die „Ziele der Guidelines“ oder die „Lifestyle-Änderung“ nicht geschafft habe… aber alles ist besser als KEINE Beachtung
- Wir brauchen einen ressourcenbasierten und lösungsorientierten Blick auf die Menschen, auf das Du, auch auf die kranken und vulnerablen Menschen
- Auch das Prinzip „erst wenn ich die Vergangenheit verstehe, kann ich die Zukunft gestalten“ muss nicht immer so Gültigkeit haben… eben, weil ich sie oft nicht verstehe… das Verdrängen ist oft ein Schutz, um überhaupt zu überleben
- Lebendige Systeme regulieren sich zielorientiert, dynamische Prozesse wiederholen sich bis zu einem neuen Gleichgewicht, wo sie dann (vorübergehend) scheinbar zur Ruhe kommen… ein energetisch möglichst tiefer Zustand
- Die totale Ruhe wäre dann der Tod…

Nichts kann existieren ohne Ordnung
Nichts kann entstehen ohne Chaos
Einstein

- Das bildet sich auch im ZNS ab – Dopamin System (Belohnungssystem, Endorphin, Oxytozin etc.) & Stress-Flucht-Kampf System (Cortisol, Adrenalin)
    - Wir streben im Grunde immer zu einer Kohärenz –
    - wir möchten geborgen sein, wir möchten gesehen werden
    - und suchen „einem Sinn“, es ist eine Form der Energie Balance, der inneren Homöostase, dies auf allen Ebenen – Zellen, Organe, Organismus, im System
- Ist der Sinn auch eine Form des Attraktors?

- Attraktoren ziehen dynamische Prozesse in eine Richtung, in eine Ordnung – aus dem Chaos; sie sind vorübergehend energetisch stabile und in der Information kongruenter?

Was ist ein Attraktor?

- Ein Ziel?
- Der Weg, eine Annäherung?
- Ein Prozess?
- Ein Traum? Eine Vision
- Unbewusst?
- Unbestimmbar?
- Eine ordnende Kraft (wer oder was sucht / ist diese Kraft?)

Zukunft

Bis wo ist die Vergangenheit, wo beginnt die Zukunft?

- Wo ist die Gegenwart – ein unendlich kleiner Sekundenbruchteil, der, wenn ich ihn wahrnehme, bereits Vergangenheit ist.
- Jede Vorhersage ist schwierig; je weiter weg, desto schwieriger – und je komplexer desto unmöglicher (das Wetter als Beispiel: 3Tages Vorschau hat noch hohe Treffsicherheit)
- Wie komme ich in Resonanz mit den/meinen/unseren Attraktoren
- Wie werde ich achtsam für die 'nicht lokalen' Informationen?

Um einen tanzenden Stern zu gebären, braucht es das Chaos
Nietzsche

Gespräche mit dem Unverfügbaren führen. Aber wie? **Dr. Stefan Schmidt-Troschke**

- Wir brauchen eine Soziologie der Weltbeziehung
- Die Welt wird von uns immer verfügbarer gemacht (schneller, weiter, höher)
- Wir holen die Welt in unsere Reichweite
  - Sie wird sichtbarer (Foto, Fernrohr, Teleskop, Mikroskop) Vogelperspektive
  - Sie wird erreichbarer (fliegen, alles ist so nah)
  - Sie wird beherrschbar und unter Kontrolle gestellt
  - Sie wird nutzbar gemacht (sie braucht einen Mehrwert für uns)
- Das Akute können wir immer besser beherrschen
  - Blinddarm, Infektionen, Unfälle, Herzinfarkt, Hirnschlag, Krise, etc.
- Wie steht es mit dem Chronischen?
  - Wir erhöhen den Druck auf die Patienten, gar nie mehr krank werden zu dürfen, vor allem nicht chronisch krank (Prävention)
- Wir gehen auch auf Distanz mit der Welt
  - Wir machen sie – die Lebewesen zu Objekten, die wir manipulieren können
  - (dazu auch das youtu.be von G. Hüther) https://www.youtube.com/watch?v=pBkjl5fGqWI
- Die Entfremdung ist eine Folge (die schon Adorno in den 60-er Jahren beschrieb)
- Die Vergegenständlichung gehört dazu – es ist nicht mehr lebendig
- Eine Folge ist die „Unlesbarkeit" der Welt
- Wir brauchen **mehr Resonanz**, damit sich etwas ändern wird…
- https://youtu.be/S-bHnM3Uwuk.

Resonanz

1. Ich werde berührt z.B. im Leiden, es ist eine Leib-Seele Erfahrung
2. Ich bin dann in Beziehung, in Bezug – es gibt eine E-Motion.

   a. Das, was Eindruck macht, muss Ausdruck finden –
   b. Ich komme in Verantwortung
3. Augenblick der **Anverwandlung** –
   a. Im Dialog
   b. Und ich bin nicht mehr der Gleiche,
   c. Ich erlebe einen Wandel
   d. Selten bewusst spürbar, aber oft als Feedback in Beziehung mit Menschen…
4. Die Resonanz ist nicht verfügbar,
   a. Ich kann sie nicht machen, sie geschieht –
   b. Wie die Empfängnis, die Geburt, die Liebe
5. Ich kann Räume gestalten, die eine Resonanz begünstigen,
   a. obwohl sie dann immer noch nicht machbar ist und
   b. ich kann (m)eine Achtsamkeit schulen, fördern.
   c. Meditation, in der Natur sein, in Beziehung-treten „üben“

Lernen (von Hans Bürki) aus dem Kurs „Kontemplation & Beratung“
- Was ist der Zuwachs von WISSEN?
- Was die ERFAHRUNG?
- Wo und Wie habe ich eine WANDLUNG erfahren (Gnade, Geschenk)?

Beispiel der **Metronome,** die in Resonanz kommen
- Cave vor dem Gleichklang
- Was sind für uns die Dosen, um gleich schwingen zu können?
- https://youtu.be/Dp76HMt2dZI,
- https://youtu.be/5v5eBf2KwF8,

Restitutio ad integrum
- Zurückführen auf den Vorzustand, wie es war – WAS?
- Brauchen wir nicht eine **Prostitutio ad integrum**,
  - Die Frage nach dem WOZU
  - Wohin zieht es mich – in der Krise, im Kranksein
  - Prävention wird dann zu mehr als dem „Abwehren von Kranksein“,
    - sondern auch die Vorbereitung
    - von „was kommt dann (in / nach der Krise), was fordert mich“?
- Wo sind die Potentialitäten, wo sind die Optionen
- Frage der Haltung
- Neu berührbar werden
- Welcher Stern stand über meiner Geburt
  - Was hat werden wollen?
  - Wie wird das einst gewesen sein, was jetzt ist? (Futurum II)
  - Wie stellen wir diese Räume her, damit solche Prozesse möglich sind?
  - Welche Kultur suchen wir – bis hin zu welcher Spiritualität?

Das Gespräch mit der Welt neu suchen
- Achtsamkeit schulen – die Präsenz
- „neue“ Sinnesorgane ausbilden (das Herz, das hört, ganz Ohr werden)
- Wahrnehmungsfähigkeit erweitern –
- Neugierig sein und werden, lernen wollen, auf Entwicklung angelegt sein
- Es ist ein kreativer – ein künstlerischer Prozess

Mensch werden ist eine Kunst
Novalis

Wir sind Menschen, die sich entwickeln, uns neu – offen denken
Wir sind Geschöpfe und Schöpfer in einem

Die **Krankheit als neues Kontinuum**

- Eine Heimsuchung (wie Parasiten über Nacht) — Verstehen der Profis (Vergangenheit)
- Eine Entgleisung (wie Diabetes)
- Eine Behauptung (ein Symptom, Grippe, Erschöpfung, setzt sich durch) — Verstehen der Patienten / Klienten
- Ein Zugewinn (wie ein Resonanzraum „Wozu“) — (Zukunft)

Wir denken in Zuständen, in Zeiten und Räumen, Zeiträumen
Wir haben Mühe über Prozesse nachzudenken

Dazu brauchen wir geteiltes Vertrauen und Räume der Sicherheit, der Geborgenheit

Die Neue Muse. Versuch der Zukunftsfähigkeit **Dr. Hildegard Kurt**

Entwicklung ihres Konzeptes

- Es geht vom Ich aus – **i** (Ichs, Individuen)
  - Aus der Vergangenheit kommend, mit einem Rucksack aus
  - Erfahrungen, Prägungen und Mustern (oft unbewussten),
  - Schmerzen und Schuld (die sind ganz unten im Rucksack)
- In der Gegenwart
  - Möglichkeitsraum schaffen in der Gegenwart
  - Die Suche auf ein wesenhaft NEUES ausrichten –
  - Jenseits der linear-kausalen Bewegung
- **Küssbar werden …für die Muse**
  - In Resonanz treten
  - Ein ästhetisches Sein entwickeln (GEGENWARTSFÄHIG werden)
    - Als Gegenpol zur Anästhesie (der Dumpfheit), so vieles betäubt uns
  - Antworten finden, was mir die Welt kundtut und ver-antworten
  - Es entsteht ein Kreislauf, der die Zukunft in die Gegenwart holen kann
- Ich verpasse diese Augenblicke so oft, meist bin ich nicht berührbar
  - Im Abarbeiten von To-do Listen gefangen
  - In der verplanten Gegenwart (Agenda)
  - Es entstehen neue Hierarchien und Sachzwänge, festgelegte Regeln
  - Die Zeit wird besser organisiert, die Welt immer mehr nutzbar gemacht
  - Und es entsteht ein Käfig
- Die Schutzburg des Kindes wird zum Gefängnis des Erwachsenen
  - Es gibt aber auch größtmögliche Sicherheit
  - Werden die digitale Welt und die AI (künstliche Intelligenz) das noch potenzieren?
- Was fehlt
  - Imagination, Inspiration und Intuition
  - Auch weil mich der Lärm, die Optionen, die Ablenkungen verführen

Verschiedene **Formen der Zukunft** sind möglich und denkbar – drückt sich auch sprachlich aus

- Futurum, die Zukunft, die wird (Planung, Naturgesetze)
- Adventum, die Zukunft, die kommt – das „Auf uns Zukommende“ – wie der Advent
- Ad-ventum – Zu-kunft
- Ich werde ZUKUNFTSFÄHIG, wenn ich mehr das Adventum wahrnehme

Präsenz

- Verwandelte Vergangenheit
  - W. Brandt vor dem Mauerfall – mit dem Kniefall
  - Damit kann ich die Vergangenheit (neu) „umschreiben“ und die Zukunft neu machen
  - Die Vergangenheit zwar nicht ungeschehen machen, aber wandeln (helfen)
  - Die Ahnen helfen die Vergangenheit lebendiger werden zu lassen –
  - gegenwärtig werden, **ahnen wie es sein/werden darf** (Wandel unterstützen)

Wie kann ich die Gegenwart ganz groß werden lassen (nicht grandios, aber groß)

- Wenn ich das Neu-Artige reinlasse (Adventum)
- Wenn ich das Vergangene ahne und wandle
- Und den Rucksack aussortiere, was ist Ballast, was ist Proviant

Fähigkeit der Unterscheidung
Hildegard von Bingen

- Und die Fähigkeit, die Offenheit, das Vertrauen entwickle
  - „nicht zu wissen, nicht wissen zu müssen“
  - und die Unsicherheit aushalte, das Chaos,
  - damit der „tanzende Stern geboren werden kann“

Eine offene Mitte gestalten

- all die verschiedenen **i** (ichs, Individuen) bilden einen Kreis mit offener Mitte
  - ein Möglichkeitsraum wird gestaltet
  - die Wahrnehmung fördern, die Handlungsfähigkeit fördern
  - ich bin = bewusst sein
  - fragend, reflektierend, experimentierend
  - ohne Guru, ohne Manifest
- kollektive Intelligenz, dialogische Intelligenz
  - soziale Plastizität
  - kein Kreis ist zu klein für eine offene Mitte
  - dann entsteht GEGENWARTSFÄHIGKEIT
- Dann entsteht ein Bewusst-Sein
  - zukunftsstiftendes Gewebe &
  - ein generatives WIR,
  - sonst wird das WIR regressiv…
    und brauchen einen Führer (Trump etc.), der die Lösungen gibt (Schafherde)

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

Fotos: © M.Deppeler

Die in der Mitte offenen Kreise

von Elfriede Zörner

Manchmal erleben wir ältere Menschen, deren Gedanken fast ausschließlich um ein Thema kreisen, so als hätte sich hier eine festgefahrene Gedankenschleife des ganzen Menschen bemächtigt und wir sind versucht, dies gänzlich auf das Alter zu schieben. Doch vermutlich steckt wie bei allen Menschen ganz einfach die Suche nach einer Bedürfnisbefriedigung dahinter. Denn unser grundsätzliches, menschliches Bestreben ist es, als Individuum, als Team (z.B. in einem Unternehmen), als Gemeinschaft (z.B. in der EU oder als Gemeinde,…), als Gesellschaft die Zukunft vom Attraktor (ein Begriff aus der Chaosforschung) her, also vom attraktiven Ziel her zu gestalten. Durch das attraktive Ziel schöpfen wir die Motivation zu unserem Tun, unserem Handeln.

Was treibt uns nun bei der Suche nach einem attraktiven Ziel an? Was bewerten wir als für uns attraktiv? – Alles was für uns stimmig ist! Der Medizin-Soziologe Aaron Antonovsky hat dieses Gefühl der Stimmigkeit und Verbundenheit (Kohärenz) in den 70er Jahren des 20.Jhts als wesentlichen Faktor für Gesundheit ermittelt. Kohärenz erfahren wir immer dann, wenn wir etwas als sinnvoll, verstehbar und handhabbar erleben; symbolisch ausgedrückt, wenn wir unser Herz, unser Hirn und unsere Hände gleichwertig einbringen können.

Nun ist uns allen bewusst, dass wir Menschen soziale Wesen sind und nach Verbundenheit streben, schon allein um zu überleben und uns fortpflanzen zu können. Doch erst im heurigen Frühjahr beim Lesen eines Interviews mit dem Nobelpreisträger Jean-Marie Lehn (1987 für Supramolekulare Chemie) habe ich erfahren, dass ein einzelnes Wassermolekül keine einzige Eigenschaft von Wasser (wie gefrieren, sieden, verdampfen,...) besitzt, sondern dass diese Eigenschaften erst entstehen, wenn sich mehrere Wassermoleküle verbinden.

Ein tolles Aha-Erlebnis für mich, weil es mich zu dem provokanten Rückschluss veranlasst, dass wir Menschen, die den Baustoff Wasser überwiegend in uns haben, also bereits auf der stofflichen Ebene dazu geschaffen sind, uns zu verbinden, zu vernetzen, um wirklich unsere Eigenschaften als Menschen entfalten zu können!

Was hat das mit uns allen und den eingangs erwähnten Gedankenschleifen zu tun? Begeben wir uns auf die Suche nach dem Attraktor, dem attraktiven Ziel, das zu einer Fixierung auf ein bestimmtes Thema führen kann.

Je älter wir werden, desto mehr müssen wir mit einem Verlustmanagement zurechtkommen. Je mehr unsere Mobilität abnimmt, desto lieber reisen unser Gedanken zu positiven Erfahrungen und aufbauenden Begegnungen in die Vergangenheit, um an das damals erlebte Gefühl unserer Vitalität anknüpfen zu können. Mit anderen Worten, wir wollen uns wieder vital im Einklang mit uns, mit anderen Personen fühlen und unser Tun als stimmig, sinnvoll, verstehbar und machbar erleben.

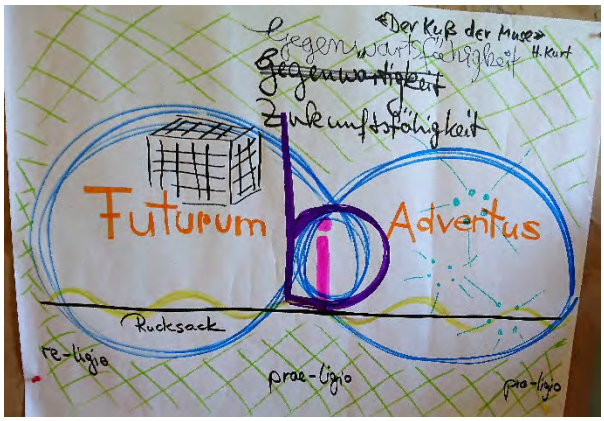
Soweit so gut. Nur tendieren wir Menschen dazu „mehr von dem, was guttut“ haben zu wollen. Und da kippt das ganze meistens. Denn mit immer mehr Konzentration auf ein einziges Thema, auf ein einziges Ziel, tritt eine Überforderung ein, es kommt zur persönlichen Erschöpfung und auch im Umfeld, wodurch sich unser Handeln vom eigentlichen Ziel wegbewegt. In solchen Momenten wirkt leider oft noch das Trägheitsprinzip, wir wollen den bekannten Weg noch immer bei-

behalten, übersehen, dass wir längst erreicht haben, was wir wollten und dringend eine neue Ausrichtung bräuchten.

Ja, unsere Gehirnzellen sind gewohnt sich nur mit den aktiven Zellen zu vernetzen, nicht aktivierte Gehirnzellen sterben ab. Mit zunehmendem Alter schneller, doch die gute Nachricht: Wir können bis zum letzten Atemzug neue Gehirnzellen bilden! Wenn wir jedoch immer nur Gleiches tun, Gleiches denken, halten wir nur diese Gehirnzellen am Leben, die dann die ganze Energie einfordern. Dadurch vergessen und verlernen wir mehr und mehr andere Fähigkeiten. Wie sich alle vorstellen können, führt dies zu einer immer enger werdenden Spirale.

Warum erzähle ich uns Bekanntes so ausführlich? Weil ich beruflich erlebe, dass es sich dabei nicht nur um persönliche Erfahrungen handelt, sondern wir in unserem Zusammenleben, in unserer Gemeinschaft, unserer Gesellschaft sehr damit gefordert sind, uns außerhalb des Vertrauten, wo wir uns durch gleiche Gesinnung, ähnliche Erfahrungen gestärkt und verbunden fühlen, genauso auch auf neue Gedanken, neue Herausforderungen, neue Wege, neue Menschen einzulassen, um Zukunft gemeinsam lebenswert zu gestalten.

Beim jährlichen interdisziplinären Salutogenese-Symposium in Bad Gandersheim haben wir heuer festgestellt, dass wir eine auf allen Ebenen gesunde Zukunftsgestaltung fördern können, indem wir offene Kreise bilden, in deren Mitte wir einen leeren Raum zulassen, damit „Etwas“ kommen und entstehen kann. Im Sinne des gerade gefeierten Pfingstfestes gesprochen, wir können erst vom Geist erfüllt werden, wenn wir dazu bereit sind und uns von anderen Dingen leeren, befreien!



Ein spannender, lohnender Prozess, den jeder in seinem persönlichen, engeren oder weiteren Umfeld andenken kann. Es zeigt sich dabei, dass Zukunftsgestaltung beides braucht wie uns beim Symposium die Kulturwissenschafterin Hildegard Kurt[1] so anschaulich dargelegt hat: das Futurum, ein auf Erfahrung und bisherigem Wissen basierendes, aktives Gestalten und das Adventum, ein offenes Erwarten des Kommenden durch Bewusst-SEIN – – Wo sich ehrfürchtig ein Raum für Schöpfungskraft auftut und die alles umfassende Liebe Platz nimmt: „Ich bin, der ich bin!“

Gemeinsam kreativ gestalten

Eine künstlerische Darstellung dieses Gedankens habe ich vor kurzem in dem Werk „Je suis“ (Ich bin) des Bildhauers Albrecht Zauner[2] auf einer Finissage entdeckt.

Sobald es uns gelingt, unsere Gegenwartsfähigkeit durch bewusstes Sein im Hier und Jetzt zu entwickeln, können wir in unseren Rucksäcken aus der Vergangenheit Belastendes, Überholtes aussortieren und das weiterhin Brauchbare, Wertvolle beibehalten, um offen zu sein, für das, was auf uns zukommt. Wenn wir uns nun in verschiedenen zur Mitte hin offenen Kreisen zusammenfinden, diese anfängliche Leere aushalten, ihr Zeit und Raum schenken, dann können wir zuerst in diesem Einfach-nur-Dasein unsere eigene Qualität und die der anderen feinfühlig wahrnehmen. In dieser Offenheit entwickelt sich ein kohärentes Wir-Gefühl und ein neues, gemeinsames, kreatives Gestalten – gleich zu welchem Thema – wird möglich.

Fotos: © fotolia (Kreis, Generationen), ezörner (adventum, jesu's)

[1] http://hildegard-kurt.de/

[2] http://www.bildhauer-albrecht-zauner.eu

Beschreibung einer unbeschreiblichen Erfahrung – eines in der Mitte offenen Kreises

von Petra Keiten, Wirtschaftspsychologin, Magdeburg

Zuerst einmal: Einen herzlichen Dank an alle Gruppenmitglieder, nur mit und durch diese konnte ich diese unbeschreibliche Erfahrung im ko-kreativen Teil-Prozess machen.

Sonnabend, Anfang Mai, Salutogenese-Symposium: Ein Tag, um den ko-kreativen Prozess als Ganzes zu erleben und zu erfahren.

Wir befinden uns gerade im Prozess-Schritt: „filtern und kondensieren“. ...

Themen werden vorgestellt und Arbeitsgruppen entstehen. Was ist mein Thema? Oder: Wohin zieht es mich? Alles passiert jetzt gleichzeitig:

- Hinhören, welche Themen gibt es,
- Unruhe im Raum, wenn sich andere für ein Thema entscheiden und sich im Kreis die Gruppen bilden und
- die Überlegung, was will ich?

Und dann plötzlich die Gewissheit. Ich will etwas erkunden, was mir vor 10 Minuten noch unvorstellbar erschien. Etwas entstehen lassen in der Stille. Ohne vorher Inhalt oder Ziel zu beschreiben. Was passiert bei absichtsloser Ko-Kreativität? Die Idee dazu kam von Regine. Und diese Vorstellung interessierte noch einige. Auf dem Weg zum Kreativraum – über den Ort waren wir uns schnell einig: wenn wir gemeinsam schauen wollen, was passiert, dann ist ein Kreativraum genau richtig – habe ich meine Neugier gespürt und auch die Frage: Wie soll das wohl gehen?

Als jede/r seinen Platz gefunden hat, geht es los – mit der Stille. In einem kleinen Kreis mit offener Mitte. Wohltuend. In einem Raum, in dem wir uns Sicherheit geben und Geborgenheit, aus dem Vertrauen wächst, weil wir fähig sind, uns Vertrauen zu geben. Und Offenheit. Aufgehoben und gemeinsam getragen. Mal mit geschlossenen Augen, mal mit offenen Augen. Neben dem eigenen Atem das Atmen der anderen spüren und den Takt des Ein- und Ausatmens mit der winzigen Atempause am Ende des Ausatmens genießen. Gefühlt unendlich lange.

Als die Zeit reif ist, beginnt die erste zu sprechen. Danach der nächste. Ein Austausch von Gedanken, die zu Worten werden.

Und immer wieder von Stille unterbrochen. Als ob ein unsichtbarer Faden von uns gemeinsam gewebt wird, der ab und an eine Pause braucht... zum Innehalten... Das ist erholsam und anregend zugleich.

Um dann wieder hin zu hören, was ein anderer meint. Sehr lebendig, kraftvoll. Getragen von der Idee, verstehen zu wollen und sich verständlich zu machen.

Erkunden. Dabei auch zu erleben, dass Worte zusammenbringen und trennen können. Begriffe austauschbar sein können...

Und ich mit meinen Erfahrungen so einmalig bin, dass ich lustvoll neu-gierig auf die Erfahrungen der anderen bin. Staunen, aha-Effekte, Lernen, neue Verknüpfungen herstellen zu den Themen, die gerade entstehen. Ein wahrhaftiges Feuerwerk des Nach-Denkens.

Was kennzeichnet für mich diesen Prozess-Schritt?

Der gemeinsam sich ergebende ganz natürliche Rhythmus von Stille und Austausch und dabei das konsequente Offen-lassen, ob und wie etwas Neues entsteht. Die offene Mitte als Bild der Inspiration.

Das ist ein Teil der unbeschreiblichen Erfahrung.

Ich komme jetzt zum für mich vollkommen überraschenden und erstaunlichen Teil. Parallel zum Gruppenprozess und in der Mittagspause ist etwas in und mit mir passiert.

Neue Möglichkeitsräume zu Themen, mit denen ich mich aktuell beschäftige, sind entstanden oder haben sich erweitert. Plötzliche Klarheit zu Fragen, die überhaupt kein Thema in unserem Austausch waren.

Ausgelöst durch den Prozess?

Auf jeden Fall durch die anderen und mich.

Ich konnte mich durch das Du der anderen neu entdecken – was für ein schönes Gefühl.

Danke.

Autorin:

Dipl.-Psychologin Petra Keiten*, Magdeburg, Wirtschaftspsychologin, Autonomie-Trainerin (nach Ronald Grossarth-Maticek), Coach; www.keiten.de http://www.hagenschulte-keiten.de/*

Fotos: © P.Keiten / ezörner (Kreis)

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 25. Aug. 2019!!

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

ÖGL-Salutovisor.innen® bundesweit vertreten: Beratungsschwerpunkt Salutogenese

Rund **120 Diplom-Lebensberater.innen** (Liste nach Bundesländern) arbeiten bundesweit als Salutovisor.innen® nach dem vom Medizin-Soziologen Aaron Antonovsky begründeten Ansatz. Gerade auch in der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge gewinnt dieses Denken an Bedeutung, da es Gesundheit als Prozess betrachtet.

Ein starkes Kohärenzgefühl hilft dem Menschen sein Wohlbefinden zu stärken, eine globale Orientierung aufzubauen, um sich dem Leben und seinen Herausforderungen gewachsen zu fühlen und einen Sinn darin zu sehen, die Anforderungen zu bewältigen.

Menschen mit einem hohen Kohärenzgefühl reagieren auch in anstrengenden Situationen mit situationsangemessenen, zielgerichteten Gefühlen und erhalten sich so ihre Handlungsfähigkeit.

Das nächste Upgrade „Salutovisor/in® findet am 22.-23. Nov. in Linz statt.
=> **Nähere Informationen**

Fotos Gesundheitsziele:©ezörner

ÖGL gratuliert zum erfolgreichen

Generationswechsel im Bildungshaus Villa Rosental

Da unser Berufsstand heuer seinen 30. Geburtstag feiert, ist es nicht verwunderlich, dass auch bei den Mitgliedern die eine oder andere Nachfolge ansteht. So geschehen Anfang April beim Vorstandskollegen Gottfried Huemer, Besitzer des liebevoll aufgebauten Bildungshauses Villa Rosental/Laakirchen, der seinen Betrieb nach 15 Jahren an seinen Sohn Florian Huemer übergeben hat. Nach seinem Bachelorstudium an der WU Wien, absolviert Sohn Florian derzeit den Master in Sozialmanagement an der Uni Linz und ist somit gut gerüstet, seinem Vater nachzufolgen.

"Nach fünfzehnjähriger Aufbauarbeit kann ich meinem Sohn mit ruhigem Gewissen die Geschäfte übertragen“, so Gottfried Huemer. Als ehemaliger Autohändler war es anfangs eine große Herausforderung im psychosozialen Bereich Fuß zu fassen und sich einen Namen in der Branche zu machen. „Im ersten Jahr hatte ich einen Klienten und bei den Seminaren oft nur zwei bis drei Teilnehmer. Das war schon eine herausfordernde Zeit“, berichtet Gottfried. Er hat allerdings nicht aufgegeben, sondern war überzeugt, dass sein Spezialgebiet Stressprävention und Erwachsenenbildung ein Thema ist, das zunehmend wichtiger wird.

Die Hektik unserer Zeit und dauernde Erreichbarkeit haben dies bestätigt. Eine erschreckende Burnout-Studie der Kepler Uni Linz hat gezeigt, dass sich die Kosten für stressbedingte Erkrankungen in den letzten 10 Jahren um 65 Prozent erhöht haben. Es wurde festgestellt, dass bei rechtzeitigem Handeln die Kosten im Durchschnitt bei Euro 1.000,- liegen und ohne Erkennen auf bis zu Euro 100.000,- pro Person anwachsen können. Umso wichtiger ist es also, in diesem Bereich Menschen auszubilden, die Betroffene möglichst früh „auffangen“, um diesen explodierenden Kosten entgegenzuwirken.

Genau hier setzt das Institut an. Es ermöglicht Interessierten sich in diesem Bereich als Lebens- und Sozialberater ausbilden zu lassen, um das Rüstzeug für eine emphatische und professionelle Begleitung zu erlangen. „Besonders freut mich, dass bereits einige Absolventen mit uns zusammenarbeiten und sich nun als kompetente Berater und Trainer für Menschen in der Region zur Verfügung stellen“, so Gottfried. Florian Huemer wird diese Vision fortsetzen und in absehbarer Zeit seine Ausbildungen in diesem Bereich beginnen, somit steht einer erfolgreichen Zukunft nichts im Wege. Natürlich wird der Seniorchef seinem Sohn als Mentor zur Verfügung stehen und dafür sorgen, dass sich die Klienten und Teilnehmer.innen der Lehrgänge im renovierten Fachwerkhaus aus dem 19. Jahrhundert wohl fühlen. Ein zusätzlicher Garant für eine gute Weiterführung ist sicherlich auch die versierte Geschäftsführerin und Kollegin Hanni Sonntagbauer.

Wir wünschen allen weiterhin viel Erfolg, Freude und Gesundheit!

Fotos: © F.Huemer

Impulse vom Fachverband (Bundesvertretung)

AVISO – SAVE THE DATE

2. Fachverbands-Kongress 11.-12. Okt.2019
BGF – Betriebliche Gesundheitsvorsorge

Der Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung veranstaltet am
Freitag, 11. Oktober 2019 und am Samstag, 12. Oktober 2019 den 2. Fachverbandskongress zum Thema „BGF – Betriebliche Gesundheitsförderung“, zu dem alle Mitglieder des Fachverbandes eingeladen werden.

Es konnten namhafte Speaker, wie zum Beispiel Univ. Prof. DDr. Hans-Peter Kapfhammer, Prof. Dr. René Riedl, Prof. Dr. Tobias Esch und noch einige mehr, für Vorträge über Betriebliche Gesundheitsförderung in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Psyche gewonnen werden.

Der Kongress beginnt am Freitag mit dem Vortrag von Herrn Univ. Prof. DDr. Kapfhammer und einer anschließenden Podiumsdiskussion. Im Anschluss daran lädt der Fachverband zu einem Come together mit Verpflegung ein.

Aktuelle Infos unter www.lebensberater.at

Zur Erinnerung der erster LSB-Kongress des Fachverbandes in der WKO Wien im Herbst 2017 fand großen Anklang. (Foto © WKÖ/Marko Kovic)

Impulse aus der Berufsgruppe VBG

10 Jahre Frauenlauf am Bodensee | Wir waren dabei!

Gute Stimmung herrschte am Infostand der Vorarlberger Lebens- und Sozialberater.innen bei der Frauenlauf-Messe. Für Fragen zu unseren Dienstleistungen rund um Sport, Ernährung und Psyche standen engagierte Kolleg.innen den Teilnehmer.innen zur Verfügung.

Neben fachlichen Beratungen gab es für jede Läuferin ein attraktives Reflektorenband und einen Gesundheitscheck zum Ausfüllen. Damit konnte schnell festgestellt werden, wer in welchem Bereich von einer Expertenmeinung profitieren kann.

BG-Sprecherin Gabriele Kofler präsentiert mit dem engagierten Team LSB als tragende Säule der Prävention:

Fotos: ©WKV / J.Häusle

WEITERBILDUNGS-IMPULSE

PSYCHE | ERNÄHRUNG | BEWEGUNG

19 (pr)

ISYS AKADEMIE & BERATUNG

Staatlich anerkannte Ausbildungen in Lebens- & Sozialberatung/Psychologische Beratung
Supervision & Coaching - Burnout-Prävention & Stressmanagement
Ehe- & Familienberatung - Paar- & Sexualberatung
Mediation & Konfliktmanagement

IN JEDER BEZIEHUNG GUT BERATEN

Weiterbildungsangebote 2019/20

für PsychologInnen, PsychotherapeutInnen, LebensberaterInnen MediatorInnen, SupervisorInnen, PädagogInnen und Menschen in anderen relevanten Berufen

Kurzlehrgang

Supervision und Coaching

Einzel & Teamsupervision; Moderation; Fallarbeit; Teamentwicklung, -Kooperation, -Konstellation, systemische Methodik; Führungs- und Jobcoaching; rechtliche Grundlagen; Lehrsupervision für LSB; (5 Module/103 UE)

NOVEMBER 2019 - JULI 2020
Gesamtkosten € 1.280,-

Kurzlehrgang

Teile Arbeit - Soziogramm und Systemische Aufstellungsarbeit

Grundlagen; Aufstellung als Metapher im Raum; Teile Arbeit mit Einzelpersonen; Aufstellungsarbeit in Gruppen, mit Paaren, Familien, Teams und Organisationen; Soziodrama (6 Module/103 UE)

NOVEMBER 2019 - JUNI 2020
Gesamtkosten € 1.280,-

Familienmediation

Referent:
Univ. Lekt. Ulrich Hagg M.A. MBA

Pflegerechtsmediation und Erbrechtsmediation; Generationskonflikte; Familienbetriebliche Konflikte; Übergaben und Übernahmen (15 UE)

5.-6. Juli 2019 **€ 240,-**
FR 16:30-20:00, SA 09:00-18:00

Umgang mit Paarkonflikten

Referent:
Univ. Lekt. Ulrich Hagg M.A. MBA

Konfliktverstehen; Eskalation und Deeskalation; Triangulation; psychische & körperliche Gewalt; mediatives Arbeiten; 4 Schritte Modell der GFK; Differenzierungs-konzept und Kollusionsmodell (15 UE)

27.-28. Sept. 2019 **€ 240,-**
FR 16:30-20:00, SA 09:00-18:00

Alle Veranstaltungen gelten als Fortbildung gemäß § 20 ZivMediatG. + Fortbildung für LSB und Supervision
10 % Nachlass bei Buchung von 2 oder mehr Einzelmodulen Inkludiert: Skripten, Fotoprotokolle, Pausenversorgung

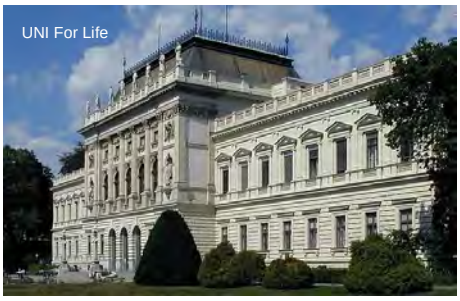
ÖCERT

ISYS Akademie & Beratung GmbH A-9300 St. Veit an der Glan, Hauptplatz 16
+43 (0)4212 / 30202 office@isysakademie **www.isysakademie.at**

ImpulsPro

ÖGL

Sammeln von neuen Erfahrungen...



Masterupgrade Psychosoziale Beratung (MSc)

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

zwei Semester, Start 23. August 2019

Fortbildungslehrgang Stress- & Burnoutprävention

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

4 dreitägige Module von 28. Oktober 2019 bis 5. Februar 2020

Fortbildung Methodenkoffer für den Beratungsprozess

Manchmal fehlen nur kleine Interventionen, um im Beratungsprozess voranzukommen. In dieser Weiterbildung werden wirksame Techniken und Tools aus dem täglichen Beratungsalltag vorgestellt und ausprobiert. Dadurch können Sie Ihren persönlichen Methodenkoffer - vor allem für Burnout, Krisen- und Trennungssituationen - erweitern. Im Workshop ist auch Platz für eigene Praxisfälle.

Zweitägige Fortbildung, 14./15. Oktober 2019

Aufstellungsarbeit mit Systembrett und Stühlen

Die Arbeit mit dem Systembrett oder mit Stühlen (als Platzhalter) ist ein effektives Werkzeug im Einzelsetting, welches unkompliziert immer und überall durchgeführt werden kann. Durch gezielte Fragetechniken kann eine Klärung der Situation herbeigeführt und der Schritt für eine gemeinsame gute Lösung angeregt werden.

Dreitägige Fortbildung, 4. – 6. November 2019

ANMELDUNG und nähere Informationen:

Institut Huemer e.U.

Bildungshaus Villa Rosental

Lindacherstraße 10, 4663 Laakirchen

Tel: 07613/45000

Home: www.instituthuemer.at / Mail: office@instituthuemer.at

21 (pr)

Sich frei Singen für Menschen, die mit anderen arbeiten

Grundlagen der Atem- und Stimmbefreiung in Theorie und Selbsterfahrung

Wien, 20. – 23. Juni 2019

Wien, 17. – 20. Oktober 2019

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

=> Atem und Stimme als zusätzliche Ebene der Befundung, Intervention und Verlaufskontrolle
=> Die freie Stimme als Quelle von Selbstwert, Resilienz und Lebensfreude
=> Der Weg zur freien, belastbaren Stimme als Pfad zu Ganzwerdung und emotionaler Reintegration

Kursdaten:

Ort: Wien (Details bei der Anmeldung)

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

(insgesamt 32 UE, anrechenbar als Fortbildung)

Seminarbeitrag: € 350,- (inkl. 20% USt)

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

Weitere Informationen und Termine:
www.sich-frei-singen.at

Inhalte:

• Das Geschenk des Gesangs, das Innere Baby und die Unschuld des Authentischen

• Die Stimme kann nicht lügen: Warum der Zusammenhang zwischen Atem, Stimme und Psyche untrennbar ist.

• Atem und Stimme als Spiegel für Unvertrauen und Selbstliebe

• Stimmbefreiung ist Selbstbefreiung: Physiologische und bioenergetische Grundlagen

• Typen der Körperpanzerung (A. Lowen)

• Singstimme/Sprechstimme ~ Fühlen/Denken

• Physiologisches Hören: Über die Stimme Blockaden erkennen; die Visitenkarte „Stimme“ lesen

• Integration von Atem und Stimme in die Arbeitsfelder der TeilnehmerInnen: Werkzeuge, Herangehensweisen, Fallen

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

WIEN 1. Bezirk: Stilvoller Praxisraum in bester Lage zu vermieten

Ideal für Beratung, Coaching & Mediation, Psychotherapie
Adresse: Schwedenplatz 2, 1010 Wien,
optimale Verkehrsanbindung, siehe: www.kuehbauer.at/kontakt/

Der ruhig gelegene 30 qm große Raum ist Teil einer Gemeinschaftspraxis mit drei sehr netten Kolleginnen und kann auch für die Arbeit mit Kleingruppen genutzt werden.

Zur Verfügung stehen (nur ganztags): Montag, Mittwoch und Freitag.
Die Miete beinhaltet: Wartezimmer, 2 WCs, Küche, Abstellraum, kleiner Rückzugs-/Ess-Platz.
Klimaanlage, Jalousien, Zimmerbrunnen, Wlan, ganzjährige Reinigung am Wochenende.
Miete:
monatlich € 250 für 1 Tag/Woche
monatlich € 410 für 2 Tag/Woche
monatlich € 520 für 3 Tag/Woche Umsatzsteuerbefreit nach § 6 Abs. Z 27 UStG

Bei Interesse kontaktieren Sie mich bitte per Mail gottfried@kuehbauer.at mit Ihrer Telefonnummer, ich rufe Sie dann verlässlich zurück. Ich bitte um Weitergabe der Information an eventuell interessierte Kolleginnen und Kollegen. Mit besten Grüßen, Gottfried Kühbauer

---

Das Bewusstsein vorausgesetzt,
dass auch zwischen den nächsten Menschen unendliche Fernen
bestehen bleiben,
kann ihnen ein wundervolles Nebeneinander erwachsen,
wenn es ihnen gelingt,
die Weite zwischen sich zu lieben,
die ihnen die Möglichkeit gibt,
einander in ganzer Gestalt
und vor einem großen Himmel zu sehen."
(Rainer Maria Rilke)

Lebensbande

Es braucht Mut zum Lebensbande. Lang zusammenbleiben ist auch Fügung. Das Dilemma, Sicherheit und Geborgenheit als auch Aufregung und Abenteuer mit derselben Person lange zu erfahren, ist herausfordernd. Beide unterliegen den individuellen Lebensphasen - und den Paarphasen; auf beides haben sie nur begrenzt Einfluss. Gelingt es, die Lebensfülle zu teilen, ernten Paare die „Früchte der späteren Jahre".
„Lebenslange Bande" ist kein ethischer Wert, sondern eine Lebensform, die durch sozialisierte Wertevorstellungen und Bedürfnisse bestimmt wird. Jene, die es „nicht schaffen", sollten deshalb nicht verurteilt werden; Liebe braucht keinen zeitlichen Rahmen.
Der „Preis" für das Zusammenbleiben, ist meist die Vorstellung, auf Lebendigkeit verzichten zu müssen. Freiwilliger Verzicht bedeutet jedoch, ich wähle etwas Bestimmtes, etwas mir Bestimmtes. So führt Selbstbegrenzung über den Weg des Verzichts zu meiner Bestimmung. Dies ist der Lohn für den Verzicht.
Eine Beziehung ist wie ein Strom mit seinen Ufern. Der Strom ist gefüllt mit den Herkunftsgeschichten der Gefährten, dem gemeinsam Erschaffenen und mit all dem, woran wir uns erinnern und mit dem, wonach wir uns sehnen; dies alles in Geschichten verpackt, die wir uns selbst und anderen erzählen.
Während der Strom des Lebens beständig dahinfließt, bauen wir am Ufer Häuser, lieben uns, ziehen unsere Kinder groß, singen Lieder und leben das Leben. Die Geschichte der Paarbeziehung ist die Geschichte dessen, was am Ufer geschieht. Wer den Fluss dem Ufer ständig vorzieht, versäumt den Hort der reifen Liebe. - Gottfried Kühbauer www.kuehbauer.at

Ausstellung Linz: **"Ich bin ein Reisender. Kunst.Koffer"**

Im Kreuzgang des **Linzer Mariendoms** ist bis 26. Juni eine Ausstellung zum 50-jährigen Jubiläum der **Lebenshilfe Oberösterreich** zu sehen, die sich mit den Wünschen, Träumen und Lebensereignissen von Menschen mit intellektuellen Behinderungen auseinandersetzt. Jeder Koffer wurde von einem Menschen gestaltet, gefüllt mit ganz persönlichen Aussagen.

Diese Ausstellung empfinde ich als einen Kreis mit offener Mitte – beim Betrachten dieser so persönlichen „Koffer-Erzählungen“ empfange ich eine sehr berührende Nachricht und werde eingeladen in das Leben des anderen. Ich nehme ihn wahr und lausche, was er mir mitteilen will. Ich darf hineinschauen in seine Träume, Wünsche, Erlebnisse, bin willkommen im intimen Raum eines anderen Menschen und durch diese Offenheit zur Begegnung verändert sich etwas in mir – völlig absichtslos.

Fotos:© ezörner

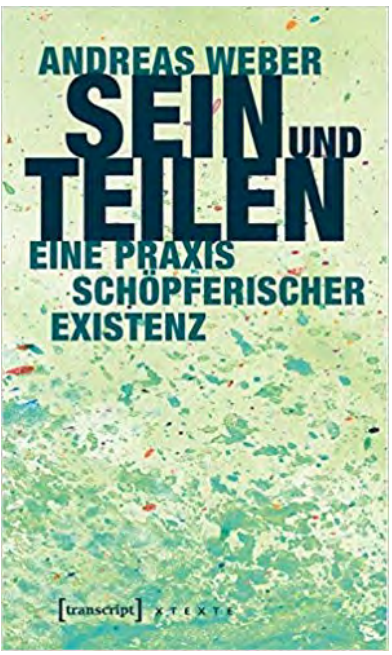
Hildegard Kurt
Die neue Muse
Ein Versuch über die Zukunftsfähigkeit

Wie kann das Neue in die Welt? »Neu« bezeichnet hier nicht neue Spielarten des Kapitalismus, neue technische Vereinnahmungen oder neue Dimensionen des Terrors, sondern sozial und ökologisch gerechte Gesellschaften.

Ausgehend von dieser zentralen Frage unternimmt Hildegard Kurt in Zeiten der Zukunftsangst den Versuch, das Leitbild Zukunftsfähigkeit aus seiner Verkapselung zu befreien. Wegweisend dabei ist das Bild einer »neuen Muse«, deren Erscheinen Joseph Beuys bereits Anfang der 1980er Jahre angekündigt hatte. Sieben Essays befragen die neue Muse als Muse der Zukunftsfähigkeit, die in einen Raum jenseits logisch-kausaler Linearität einlädt: Indem Phänomene von der Zukunft her wahrgenommen, gedacht und gestaltet werden, können transformatives, zukunftsfähiges Denken und Handeln sich aus einer tiefen, schöpferischen Quelle speisen.

Auf ihren Erkundungsreisen macht die Autorin eine Traditionslinie verlebendigenden Gestaltens sichtbar: von der historischen Avantgarde im frühen 20. Jahrhundert über den Impuls der Sozialen Plastik zur nachhaltigkeitsorientierten Großen Transformation. Gemeinsam ist diesen so verschiedenartigen Strömungen das Streben danach, die verdinglichte Welt neu zu verlebendigen (Quelle: Amazon)

ISBN-13: 978-3947296002, Taschenbuch, 192 Seiten, EUR 24,80
thinkOya Verlag; Auflage: 1 (24. Juli 2017)



Andreas Weber
Sein und Teilen: Eine Praxis schöpferischer Existenz

Sein heißt Teilen. Teilen heißt Sein, auf allen Ebenen, vom Atom bis zu unserer Erfahrung von Glück. Lebendigsein folgt der Sehnsucht, ganz Individuum zu werden - und diese erfüllt sich nur in Austausch und Verwandlung.

Erst aus Teilhabe entsteht Stimmigkeit, das Gefühl, ein eigenes Selbst, Zentrum der eigenen Erfahrung zu sein. Unser Stoffwechsel, gelingende Beziehungen, Sinnerfahrungen, aber auch der Austausch von Gütern und Leistungen können nur gedeihen, wenn wir sie als gemeinsame Teilhabe an einer schöpferischen Wirklichkeit erschaffen. Diese ist Stoff, und sie ist Fantasie.

Atmen heißt Teilen, Körpersein ist Teilen und Lieben bedeutet Teilen. Sein durch Teilen ist die Seele der lebendigen Wirklichkeit. In dieser durchdringen sich Innen und Außen. Sie ist ein leidenschaftlicher Beziehungsprozess, in dem das Begehren nach Identität erst im Leuchten des Anderen eingelöst wird. (Quelle: Amazon)

ISBN-13: 978-3837635270, Taschenbuch, 140 Seiten, EUR 14,99
transcript Verlag; Auflage: 1 (17. August 2017)

Manuela Macedonia

Beweg dich!

Und dein Gehirn sagt Danke. Wie wir schlauer werden, besser denken und uns vor Demenz schützen. Steigerung der Gehirnleistung durch Bewegung

Steigerung der Gehirnleistung durch Bewegung

- Warum sind sportliche Kinder besser in der Schule?
- Weshalb haben sportliche Menschen das bessere Gedächtnis?

Unser Gehirn ist unser wichtigstes Organ: Denken, Fühlen, Erinnern und Lernen werden hier zentral gesteuert. Trotzdem widmen wir unserem Gehirn deutlich weniger Aufmerksamkeit als unserem Körper. Dabei ist wissenschaftlich erwiesen: Wie wir die Leistung unseres Gehirns verbessern und erhalten können, ist entscheidend für ein gesundes und langes Leben.

Welche positiven Auswirkungen regelmäßige Bewegung auf unser Gehirn hat - dabei muss es noch nicht einmal Leistungssport sein - erzählt die Neurowissenschafterin Dr. Manuela Macedonia leichtfüßig, verständlich und mit einer Prise Humor. Sie erklärt, wie wir Stresssymptomen, Übergewicht, Depression und Demenzerkrankungen vorbeugen können und schildert, welchen Einfluss unsere Ernährung auf unsere Denkleistung hat. (Quelle:Amazon)

ISBN-13: 978-3710602603, Gebundene Ausgabe, 182 Seiten, EUR 22,-
Brandstätter Verlag, 1. Auflage 16. Juli 2018

Gottfried Kühbauer

Liebe trotz Partnerschaft

Damit es, egale wie es ausgeht, gut weitergeht!

„Gehen oder bleiben?", lautet oft die Frage nach quälenden Auseinandersetzungen mit dem Partner. Damit es - egal, wie es ausgeht - gut weitergeht, schrieb Gottfried Kühbauer dieses Sachbuch für Sehnsüchtige.

Die Romantik ist die „Babykost" der Paarbeziehung, die bewusste Liebe die „Erwachsenenkost." Wenn ständig trotz Erwachsenenalters Babykost zu sich genommen wird, sind nicht verdauliche Enttäuschungen und Unzufriedenheit vorprogrammiert und werden oft zum destruktiven Dauer-Abo. Die nicht geerdete, irrationale romantische Liebe lässt sich nicht bewahren, sobald sie dem realen Leben ausgesetzt ist. Wer aber mit vollem Herzen auf die Verliebtheit nicht verzichten will, kann lieben, denn Liebe ist Verliebtheit auf Dauer.

Der Wiener Paarberater und Mediator Gottfried Kühbauer leistet sich hier nach 20 Jahren praktischer Arbeit den Luxus der klaren Worte mit philosophischer Tiefe. Er unternimmt mit diesem Buch einen Versuch, dem „Normalen" und „Genügenden" wieder zum Durchbruch zu verhelfen. Er unterscheidet bewusstes Sein vom Schein, um herauszufinden, was trägt und bleibt. (Quelle: Amazon)

ISBN-13: 978-3950423358, Gebundene Ausgabe, 352 Seiten, EUR 24,20
Edition Summerhill; Auflage: 1 (1. Oktober 2017)