



info@lebensberater.at

PSYCHE

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

Nr.96 / Juni 2026



© ezörner

**Karim Hübler-Hegazy: Erfolgreicher ÖGL-Auftritt....Seite 04**  
**M.Frick/E.Hochstrasser/B.Moritz: Podcast und Kongress....Seite 05**  
**E.Waldner / Th. Petzold /M. Deppeler: SAL-Nachlese....Seite 13**  
**Bernard Dünser: Väterberatung....Seite 23**  
**Sebnem Ertl: Interkulturelle Beratung....Seite 26**  
**Ludwig Petzi: Resonanz-Ethik....Seite 28**



ImpulsPro





<b>Vorwort: Psychosoziale Beratung wirkt salutogen &amp; zeigt sich sehr präsent</b>	<b>03</b>
<b>Karim Hübler-Hegazy: Erfolgreicher ÖGL-Auftritt (ÖGL)</b>	<b>04</b>
<b>M. Frick / E. Hochstrasser / B. Moritz: Podcast „Leben auf Sicht“ (FG V/S/T)</b>	<b>05</b>
<b>M. Frick / E. Hochstrasser / B. Moritz: Kunst des Navigierens (KONGRESS A)</b>	<b>08</b>
<b>Elke Waldner / Birgit Kavelar-Grascher: Was hilft uns für ein gutes Leben (SAL)</b>	<b>13</b>
<b>Theo D. Petzold: Vom Finden salutogener Narrative (SAL)</b>	<b>16</b>
<b>Michael Deppeler: Wir sind Körper, Bewusstsein u. schöpferische Liebe (SAL)</b>	<b>18</b>
<b>Bernhard Dünser: Väterberatung – Seelisches Rückgrat fürs Leben (LSB)</b>	<b>23</b>
<b>Sebnem Ertl : Interkulturelle Beratung (LSB)</b>	<b>26</b>
<b>Ludwig Petzi: Resonanzethik – 2 Wege, 1 Feld (D)</b>	<b>28</b>
<b>WB: Salutogenese Zentrum – Lebenswissen / Reflecting Team / Webinar (A/D)</b>	<b>30</b>
<b>WB: CLS – Upgrade BA / Mental Health / Aufstellungsarbeit, u.a. (ÖÖ/NÖ/W)</b>	<b>31</b>
<b>WB: Villa Rosental – Prüfungsvorb. / Gesundheitsbild / LG Sexualberatung (OÖ)</b>	<b>33</b>
<b>Literatur-Impulse: Eduard Waidhofer – Die neue Männlichkeit</b>	<b>34</b>
<b>Literatur-Impulse: Eduard Waidhofer – Jungen stärken</b>	<b>34</b>
<b>Literatur-Impulse: G. Krämer / K. Nazarkiewicz – Handbuch interkult. Coaching</b>	<b>35</b>
<b>Literatur-Impulse: Bruno Buchberger – Wissenschaft u. Meditation</b>	<b>35</b>
<b>Literatur-Impulse: Federico Faggin – Jenseits des Unsichtbaren</b>	<b>36</b>
<b>Literatur-Impulse: M.Hosang / G.Hüther – Wir sind Körper, Bewusstsein, ...</b>	<b>36</b>
<b><i>Impressum und Einreichtermin</i></b>	<b><i>27</i></b>





**Elfriede Zörner**  
Staatl. gpr. Psychosoziale  
Beraterin, Salutovisorin®

Foto © Foto Kücher

## Psychosoziale Beratung wirkt salutogen und zeigt sich sehr präsent

Liebe Kolleginnen und liebe Kollegen!

Hurra, wir haben einen **Podcast**, wir haben wieder einen **Kongress**! Die FG-Obleute **Monika Frick**, **Eva Hochstrasser** und **Bernhrad Moritz** habe ich namentlich für diese starke Kooperation innerhalb unserer Berufsgruppe am Deckblatt sowie im Index genannt, natürlich steht ihnen jeweils **in allen 3 Bundesländern ein engagiertes Team zur Seite: Ihnen allen ein herzliches Danke!! 😊** *Für weitere [Infos zu anderen BL](#)<<*

Es ist ein Akt der gesundheitlichen Fürsorge, die Bedeutung der psychosozialen Beratung aktiv sichtbar zu machen und öffentlich Präsenz zu zeigen. Indem wir das Bewusstsein für dieses Unterstützungsangebot schärfen, erleichtern wir unserer Klientel den Zugang zu zeitnaher Hilfe. Gleichzeitig bewirkt ein starker Auftritt unserer Berufsgruppe, dass Betroffene sich verstanden und wertgeschätzt fühlen. Auch für uns als Beratende selbst ist diese Sichtbarkeit gesund: Sie stärkt das Gefühl der Selbstwirksamkeit und festigt die eigene berufliche Identität. Letztlich schafft das Zusammenspiel aus Aufklärung und Präsenz eine gesündere Gesellschaft, von der sowohl Ratsuchende als auch wir als Experten nachhaltig profitieren.

Also, lauschen Sie selbst in diese Podcasts rein, setzen Sie zur weiteren Verbreitung einen Link dazu auf Ihren Medien und melden Sie sich bitte rasch zum Kongress an – die Beschreibung des Programms klingt richtig interessant und einladend, nicht wahr! Wäre doch schön, wenn wir uns dort austauschen können.

Auch wir als ÖGL haben unseren Berufsstand gut präsentiert, wie **ÖGL-Präsident Karim Hübler-Hegazy, MA** über das **Salutogenese D/A/CH-Symposium** reflektiert. Eine gute **Nachlese** zu dieser Veranstaltung bieten Ihnen die beiden Kärntner Kolleginnen **Mag. Elke Waldner** und **Birgit Kavelar-Grascher**. **Dr. Theo D. Petzold**, der diese interdisziplinären Symposien vor 20 Jahren ins Leben gerufen hat, kreierte zu jedem Veranstaltungsbeitrag ein Narrativ und lädt zum Weiterdenken ein. Sehr lebendig hat der Schweizer Mediziner **Dr. Michael Deppeler** unseren gemeinsamen Dialog über das **Metabewusstsein** zusammengefasst und macht damit sicher Lust, die erwähnten Bücher, die Sie auch in den Literatur-Impulsen finden, zu lesen.

Kompetenz, die wächst: Trotz seiner großen Erfahrung hat sich unser **Kollege Bernhard Dünser** frisch als staatl. gpr. Psychosozialer Berater zertifiziert. Über sein Herzensanliegen, die **Väterberatung** schreibt er in dieser Ausgabe! Denn Väter spielen eine Schlüsselrolle in der Entwicklung ihrer Kinder. Starke Impulse setzt auch **Kollegin Sebnem Ertl**, sie zeigt, wie unverzichtbar einfühlsame, **interkulturelle Beratung** heute ist. Einen kleinen Einblick in **Resonanzethik** gewährt **Ludwig Petzi**. – Unsere Auswahl an interessanten **Weiterbildungsmöglichkeiten** laden zum Schmökern ein; fündig werden Sie auch in den **Literaturimpulsen** als Ergänzung der Fachartikel.

**Viel Vergnügen beim Lesen  
und eine erholsame Sommerzeit!**

Elfriede Zörner, Past-Präsidentin der ÖGL

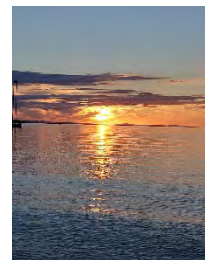


Foto: © ezörner



**Brief des ÖGL-Präsidenten Karim Hübler-Hegazy, MA**

**Liebe Kolleginnen und Kollegen,  
liebe Salutorvisor/innen® und Mitglieder der ÖGL!**

Vom 01. bis 03. Mai 2026 bot die Spektrumkirche in Passau den inspirierenden Rahmen für das diesjährige D|A|CH-Symposium für Salutogenese. Im Mittelpunkt stand dabei die zentrale Leitfrage: „Was hilft uns für ein gutes Leben?“ Als Österreichische Gesellschaft für Lebensberatung (ÖGL) erfüllt es uns mit Stolz, dass wir durch das großartige Engagement unserer Kollegin Elfriede Zörner, gemeinsam mit Theo Petzold, Petra Keiten und Michael Deppeler – als Mitveranstalter

dieses zukunftsweisende Event prägen durften. So entstand ein Programm, das Wissenschaft, Praxis und Selbsterfahrung auf sehr hohem Niveau verband.

Das diesjährige Symposium setzte einen klaren didaktischen Schwerpunkt auf die Selbstreflexion und die unmittelbare Selbsterfahrung. Auf Vorträge und Workshops folgte eine vertiefende Arbeitsphase in sogenannten Triaden (dreigliedrigen Kleingruppen). Fachleute aus Theologie, Soziologie, Medizin, Therapie, Psychologie, Unternehmensberatung und unserer psychosozialen Beratung begegneten einander hier auf Augenhöhe. Ich habe diese drei intensiven Tage miterleben und am Sonntagmorgen eine gemeinsame Meditation anleiten dürfen. Beiträge, Gruppengespräche und Pausen standen in einem ausbalancierten und erfüllenden Rhythmus und es war spürbar, dass das gesamte Symposium im „Flow“ war. Die Bandbreite der vorgestellten Ideen und Projekte zeigte eindrucksvoll, dass Salutogenese weit mehr ist als Gesundheitsförderung – sie ist eine grundlegende Haltung, die alle Lebensbereiche durchdringen kann:

- **Gesellschaft und Raum:** Es wurde demonstriert, wie ganze Ortschaften eine salutogene Haltung einnehmen können und wie sogenannte „salutogene Inseln“ als Brutstätten für gelingendes Leben entstehen.
- **Wohnen und Gemeinschaft:** Modelle von Haus- und Projektgemeinschaften machten erlebbar, wie ein ökologisches und von Respekt geprägtes Miteinander von Eigentümern und Mietern das Wohlbefinden aller messbar steigert.
- **Arbeitswelt und Bildung:** Von agilen, bedürfnisorientierten *Top-down/Bottom-up*-Prozessen in Unternehmen bis hin zu kooperativen Lernbeziehungen in der Pädagogik – Systeme lassen sich aktiv, gesund und stimmig gestalten.
- **Körper, Geist und Technologie:** Die Beiträge spannten den Bogen von der Epigenetik (wie äußere Lebensumstände unsere Gene beeinflussen) über die Nutzung digitaler Ethik-Apps bis hin zu tiefentherapeutischen Ansätzen zur Stimmigkeit und der Überwindung von Traumata.

Ein Höhepunkt des Abschlusses war ein kokreativer Gruppenprozess zur Entwicklung salutogener Narrative. Der Austausch veranschaulichte, dass die Integration von Salutogenese in den Alltag oft nicht mehr braucht als Offenheit, Neugier, Kreativität und den Fokus auf ein wohlwollendes Miteinander. Das Symposium wirkt nach und lädt uns Teilnehmende dazu ein, diese Erkenntnisse in unsere Systeme zu tragen und so unser „gutes Leben“ aktiv mitzugestalten. Ich danke dem Organisationsteam für diese wertvolle Zeit.

Herzlichst,  
**Karim Hübler-Hegazy, MA**

staatl. gpr. Psychosozialer Berater | Salutorvisor® | Supervisor | [www.karim-coaching.at](http://www.karim-coaching.at)



## „Leben auf Sicht“

Der Podcast der  
psychosozialen Berater:innen



### Psychosoziale Beratung als Orientierung für Hirn & Herz

Mit dem Podcast „Leben auf Sicht – Psychosoziale Beratung als Navi für Hirn & Herz“ entsteht ein gemeinsames **Medienprojekt der Berufsgruppen Psychosoziale Beratung in Tirol, Vorarlberg und Salzburg**, das psychosoziale Beratung hörbar, verständlich und erlebbar machen möchte. Ziel ist es, die Professionalität, Haltung und gesellschaftliche Bedeutung psychosozialer Beratung sichtbar zu machen und dem Berufsbild – insbesondere vor dem Hintergrund der neuen Ausbildungsverordnung – eine stärkere öffentliche Präsenz zu geben.

Der Podcast versteht sich dabei nicht als klassische Werbung, sondern als Medium der Begegnung und der Einordnung. Psychosoziale Beratung arbeitet mit Beziehung, Gespräch, Orientierung und Reflexion. Genau deshalb eignet sich das Podcast-Format in besonderer Weise für dieses Berufsfeld. Während viele Kommunikationsformate auf kurze Aufmerksamkeitsspannen ausgerichtet sind, schafft ein Podcast etwas anderes: Er ermöglicht Tiefe, Vertrauen und Kontinuität. Er gibt Raum für differenzierte Gespräche und macht professionelle psychosoziale Arbeit auf eine Weise erfahrbar, die weit über reine Information hinausgeht.

### Psychosoziale Beratung hörbar machen

„Leben auf Sicht“ möchte psychosoziale Beratung nicht abstrakt erklären, sondern konkret zeigen, wie sie arbeitet und welches Menschenbild sie trägt. Im Mittelpunkt stehen daher reale Themen aus dem Alltag vieler Menschen: Überforderung, Beziehungskonflikte, Familie, Trauer, berufliche Belastungen, Neuorientierung oder innere Unsicherheit. Anhand solcher Fallbeispiele wird deutlich, wie psychosoziale Beratung Orientierung schaffen, Zusammenhänge sichtbar machen und Menschen in schwierigen Lebenssituationen begleiten kann.

Gleichzeitig rückt der Podcast auch die jeweilige psychosoziale Beraterin bzw. den jeweiligen psychosozialen Berater selbst in den Fokus. Hörbar werden dabei nicht nur Methoden oder Fachwissen, sondern vor allem Haltung, Gesprächsführung und die besondere Art, wie psychosoziale Beratung Menschen begegnet. Genau diese Verbindung aus Professionalität, Empathie und Klarheit soll für Zuhörer:innen erfahrbar werden.





## „Wahrnehmen, ohne zu werten“

Wie stark ein Podcast diese Qualität transportieren kann, zeigt auch die Erfahrung von Barbara Kaufmann, Moderatorin und Gastgeberin von „Leben auf Sicht“. Die Autorin, Filmemacherin und erfahrene Journalistin beschreibt ihre ersten Begegnungen mit psychosozialer Beratung als überraschend und beeindruckend zugleich. Besonders bemerkenswert war für sie, dass in den Gesprächen nie pathologisierend über Klient:innen gesprochen wurde. Menschen wurden nicht auf Diagnosen oder Defizite reduziert, sondern als Personen wahrgenommen, die mit einem Anliegen kommen und Orientierung suchen.

In Erinnerung geblieben ist ihr dabei das Bild eines Wollknäuels aus unterschiedlich farbigen Fäden, das gemeinsam entwirrt wird. Ebenso prägend war für sie die Haltung „wahrnehmen, ohne zu werten“. Gerade bei Themen, die mit Scham, Unsicherheit oder Schuld verbunden sind, wurde für sie spürbar, wie entlastend und gleichzeitig strukturiert psychosoziale Beratung arbeiten kann.

Genau diese Qualität möchte der Podcast hörbar machen: nicht nur, was psychosoziale Beratung tut, sondern wie sie denkt, wie sie Menschen begegnet und welche professionelle Haltung hinter der Arbeit steht.

## Eine starke Stimme von außen

Barbara Kaufmann bringt dafür eine besondere Perspektive mit. Sie studierte Regie und Drehbuch an der Filmakademie Wien und arbeitete unter anderem für Radio Ö1, DATUM, Falter, die NZZ Österreich, den Kurier sowie verschiedene Fernseh- und Radioproduktionen. Ihre journalistische und mediale Erfahrung ermöglicht einen Blick von außen auf ein Berufsfeld, das in der Öffentlichkeit oft noch zu wenig sichtbar ist.

Gerade deshalb ist ihre Wahrnehmung besonders interessant: Wenn eine erfahrene Medienfrau psychosoziale Beratung als respektvoll, zeitgemäß, effizient und zugleich menschlich erlebt, obwohl ihr das Berufsbild zuvor kaum bekannt war, zeigt das deutlich, welches Potenzial in einer stärkeren öffentlichen Sichtbarkeit liegt.

## Qualität braucht professionelle Produktion

Auch wenn Podcasts technisch heute leicht produziert wirken, entsteht ein überzeugendes Format nicht allein durch Mikrofone oder Aufnahmetechnik. Entscheidend sind professionelle Konzeption, redaktionelle Struktur, gute Gesprächsführung, klare Dramaturgie, hochwertige Tonqualität und eine verlässliche mediale Umsetzung. Aus diesem Grund arbeitet „Leben auf Sicht“ mit Missing Link Media und Stefan Lassnig zusammen. Lassnig gilt als einer der österreichischen Podcast-Pioniere und wurde von „Österreichs Journalist:in“ als „Medienmanager des Jahres“ ausgezeichnet. Seit 2018 ist er geschäftsführender Gesellschafter von Missing Link Media, einem der größten Podcast-Netzwerke Österreichs.

Gerade für ein sensibles Themenfeld wie psychosoziale Beratung ist diese professionelle Partnerschaft wesentlich. Sie steht nicht nur für technische Qualität, sondern auch für eine mediale Umsetzung, die fachliche Inhalte seriös, verständlich und respektvoll vermittelt.





## Podcasts passen als Medium zur psychosozialen Beratung

Stefan Lassnig beschreibt die Stärke des Mediums Podcast sehr treffend: Menschen hören Podcasts häufig mit dem Wunsch, etwas zu verstehen, sich weiterzuentwickeln oder sich intensiver mit Themen auseinanderzusetzen. Podcast-Hörer:innen investieren bewusst Zeit und Aufmerksamkeit. Gleichzeitig ist das Medium flexibel nutzbar – unabhängig von Ort, Zeit oder Plattform.

Genau darin liegt die besondere Passung zur psychosozialen Beratung. Der Podcast verbindet fachliche Tiefe mit persönlicher Zugänglichkeit und erreicht Menschen in ihrem individuellen Alltag. Er schafft Nähe, ohne aufdringlich zu sein, und ermöglicht Reflexion, ohne zu belehren. Auch aktuelle Zahlen bestätigen die Bedeutung des Mediums. Laut Online-Audio-Monitor Austria 2025 nutzen bereits 43 Prozent der österreichischen Bevölkerung ab 15 Jahren Podcasts oder Radiosendungen zum Nachhören zumindest gelegentlich, 35 Prozent sogar mindestens einmal pro Monat. Besonders hoch ist die Nutzung bei jüngeren und mittleren Altersgruppen.

Podcasts werden dabei vor allem wegen ihrer Flexibilität, Themenvielfalt und Möglichkeit zur vertieften Information geschätzt. Besonders gefragt sind Wissensformate, Hintergrundinformationen, Coaching- und Serviceangebote – also genau jene Bereiche, in denen psychosoziale Beratung ihre Stärke entfaltet.

## Ein Format zur Orientierung und Reflexion

Die Themen psychosozialer Beratung sind vielfältig und betreffen zentrale Lebensbereiche vieler Menschen: Motivation, Stressbewältigung, Coaching, Kommunikation, Konflikte, Familie, Beziehung, Sexualität, Trauer, Selbstführung, Diversität, mentale Gesundheit oder berufliche Neuorientierung. Gerade für solche Themen bietet das Podcast-Format besondere Möglichkeiten, weil Menschen gezielt danach suchen, wenn sie Orientierung, Entlastung oder neue Perspektiven brauchen.

Auch das Hörverhalten zeigt diese Nähe deutlich. Besonders häufig konsumiert werden Podcasts zu Gesellschaft, Gesundheit, Familie, persönlicher Entwicklung oder Beziehungsthemen – also genau jene Bereiche, in denen psychosoziale Beratung Menschen begleitet und unterstützt.

Der Podcast wird damit weit mehr als ein modernes Kommunikationsformat. Er schafft einen niedrighwelligen Zugang zu psychosozialer Beratung, baut Vertrauen auf und macht sichtbar, was qualitätsvolle psychosoziale Beratung leisten kann. Oft erreicht er Menschen bereits in einer Phase des Suchens, Nachdenkens oder inneren Sortierens – also noch bevor Belastungen eskalieren oder Krisen sich verfestigen.

Genau darin liegt seine besondere Stärke: „Leben auf Sicht“ gibt psychosozialer Beratung eine hörbare Öffentlichkeit und zeigt, wie professionell, differenziert und menschlich dieses Berufsfeld arbeitet.

Der Link zum Podcast:

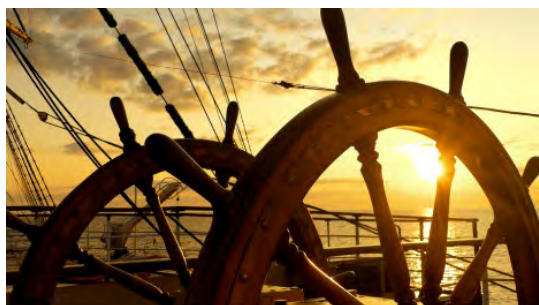
<https://lebenaufsicht.simplecast.com/>

Unseren Podcast finden Sie auch auf allen Podcastplattformen (Apple, Spotify, Amazon, Youtube, Overcast, Deezer, Pocket Casts)



## KONGRESS 2026

### Die Kunst des Navigierens



### Psychosoziale Beratung als Navi für Hirn & Herz



## Die Kunst des Navigierens

### Warum psychosoziale Beratung heute mehr Orientierung denn je bietet

Wie finden Menschen Orientierung in einer Zeit, in der sich gesellschaftliche, technologische und persönliche Lebenswelten immer schneller verändern? Was gibt Halt, wenn vertraute Sicherheiten brüchig werden, Zukunft schwer planbar erscheint und die Komplexität des Alltags stetig zunimmt?

Genau diesen Fragen widmet sich der Kongress „**Die Kunst des Navigierens - Die psychosoziale Beratung als Kompass und Resonanzraum in Zeiten der Transformation**“ als Gemeinschaftsinitiative der Fachgruppen Tirol, Vorarlberg und Salzburg, der am 15. Oktober 2026 im Festsaal der Wirtschaftskammer Innsbruck stattfindet.

Der Kongress rückt psychosoziale Beratung als eine Profession in den Mittelpunkt, die Menschen nicht nur in Krisen begleitet, sondern ihnen auch dabei hilft, Orientierung, Selbstklärung und innere Stabilität zu entwickeln. In einer Gesellschaft, die zunehmend von Beschleunigung, Unsicherheit und tiefgreifenden Transformationen geprägt ist, gewinnt genau diese Form professioneller Begleitung immer mehr an Bedeutung.

Dabei geht es nicht nur um individuelle Belastungen oder persönliche Krisen. Der Kongress richtet den Blick bewusst auf das größere gesellschaftliche Bild: auf eine Gegenwart, in der sich Arbeitswelten verändern, Beziehungen unter neuen Spannungen stehen, digitale Technologien tief in das Leben eingreifen und viele Menschen das Gefühl haben, sich permanent neu orientieren zu müssen.



## Leben in einer Zeit permanenter Veränderung

Viele Menschen erleben die heutige Zeit als widersprüchlich und herausfordernd. Verlässliche Orientierungspunkte verlieren an Stabilität, gesellschaftliche Debatten werden rauer, digitale Kommunikation verändert soziale Beziehungen und auch die Anforderungen an das eigene Leben steigen stetig. Gleichzeitig wächst der Druck, flexibel, belastbar und anpassungsfähig zu bleiben.

Gerade diese Entwicklungen spiegeln sich zunehmend auch in der psychosozialen Beratung wider. Menschen kommen heute oft nicht nur mit klar umrissenen Problemen oder konkreten Krisen in Beratung, sondern mit einem Gefühl innerer Überforderung, mit Unsicherheit, Erschöpfung oder dem Eindruck, sich selbst und das eigene Leben nicht mehr richtig einordnen zu können. Häufig stehen Fragen im Raum wie:

- Wie finde ich Halt in einer unübersichtlichen Welt?
- Wie gehe ich mit permanentem Veränderungsdruck um?
- Wie kann ich Beziehungen gestalten, wenn Nähe, Arbeit und Kommunikation immer stärker unter Spannung geraten?
- Wie gelingt Orientierung, wenn alte Lebensmodelle nicht mehr tragen, neue aber noch keine Sicherheit geben?

Psychosoziale Beratung schafft genau für solche Fragen einen professionellen Reflexionsraum. Sie bietet nicht nur Unterstützung in belastenden Situationen, sondern ermöglicht Menschen auch, innere Zusammenhänge zu verstehen, Ambivalenzen auszuhalten und neue Perspektiven zu entwickeln.

## Resonanzräume statt schneller Lösungen

Der Kongress versteht psychosoziale Beratung ausdrücklich nicht als reine Problembearbeitung oder kurzfristige Lösungsmaschine. Vielmehr wird sie als Resonanzraum beschrieben – als Ort, an dem Menschen innehalten, reflektieren und ihre Erfahrungen einordnen können.

Gerade in einer Gegenwart, die stark von Effizienzdenken, Beschleunigung und permanenter Erreichbarkeit geprägt ist, entsteht zunehmend ein Bedarf nach Räumen, in denen nicht sofort bewertet oder vereinfacht wird. Menschen suchen Orte, an denen sie sich mit ihren Widersprüchen, Unsicherheiten und offenen Fragen zeigen können, ohne sofort funktionalisiert oder pathologisiert zu werden.

Psychosoziale Beratung ermöglicht genau diese Form der professionellen Begegnung. Sie unterstützt Menschen dabei,

- innere Klarheit zu gewinnen,
- Selbstverständnis zu entwickeln,
- Konflikte und Belastungen besser einzuordnen,
- neue Handlungsmöglichkeiten zu erkennen
- und persönliche Entwicklungsprozesse bewusst zu gestalten.

Der Kongress macht damit sichtbar, was viele psychosoziale Berater:innen in ihrer täglichen Arbeit längst erleben: Dass Beratung heute weit über klassische Krisenintervention hinausgeht.



Sie wird zunehmend zu einer Form moderner Orientierungsarbeit in einer komplexen Gesellschaft.

## Neue Fragen und Herausforderungen für unseren Beruf

Der Kongress richtet den Blick allerdings nicht nur auf gesellschaftliche Entwicklungen und die Anliegen von Klient:innen. Er thematisiert auch die psychosoziale Beratung selbst als Profession im Wandel.

Denn wenn sich die Lebenswelten der Menschen verändern, stellt sich auch die Frage neu, welche Rolle psychosoziale Beratung künftig einnehmen wird. Welche spezifische Kompetenz bringt sie in einer Zeit wachsender psychischer Belastungen ein? Worin liegt ihre Eigenständigkeit im Feld der Gesundheits- und Beratungsberufe? Und welche Haltung braucht eine Profession, die Menschen präventiv, entwicklungsorientiert und ressourcenorientiert begleitet?

Der Kongress versteht sich daher auch als Plattform zur fachlichen Reflexion und Profilbildung. Er lädt dazu ein, über das berufliche Selbstverständnis psychosozialer Beratung nachzudenken und ihren gesellschaftlichen Beitrag deutlicher sichtbar zu machen.

Dabei wird psychosoziale Beratung nicht nur als Antwort auf gesellschaftlichen Wandel verstanden, sondern auch als Profession, die sich selbst aktiv weiterentwickelt.

## Fünf Referent:innen – Fünf Perspektiven auf Orientierung

Das Programm des Kongresses verbindet unterschiedliche wissenschaftliche, gesellschaftliche und kulturelle Perspektiven. Die eingeladenen Referent:innen kommen aus Ethik, Psychiatrie, Medienwissenschaft, Literatur und Psychotherapie – und setzen sich jeweils auf ihre Weise mit der Frage auseinander, wie Orientierung in einer komplexen Gegenwart gelingen kann.

Den Auftakt gestaltet **Prof. Dr. theol. lic. phil. Peter G. Kirchschräger** von der Universität Luzern mit seinem Vortrag:

### „Digitale Seelenräume: Zwischen Algorithmen, Selbstbestimmung und Menschenwürde“

Im Mittelpunkt stehen die Auswirkungen von Künstlicher Intelligenz und digitalen Lebenswelten auf Identität, Beziehungen, Arbeitswelt und gesellschaftliche Teilhabe. Wenn Algorithmen Entscheidungen beeinflussen, Kommunikation zunehmend digital vermittelt wird und Menschen sich immer stärker in virtuellen Räumen bewegen, entstehen neue Formen von Unsicherheit und Kontrollverlust.

Der Vortrag beleuchtet dabei nicht nur technologische Entwicklungen, sondern auch die ethischen Fragen, die sich daraus für psychosoziale Beratung ergeben: Wie begleiten wir Menschen in digitalen Lebenswelten? Welche Chancen bieten neue Technologien – und wo braucht es klare Grenzen und Orientierung?



Mit **Prim.a Dr.in Adelheid Kastner** folgt ein Beitrag, der gesellschaftliche und professionelle Mechanismen der Vermeidung in den Blick nimmt:

## „Dummheit und Feigheit in der psychosozialen Beratung“

Kastner beschäftigt sich mit den sozialpsychologischen Dynamiken von Anpassung, Schweigen und Verantwortungsvermeidung. Gerade in Krisenzeiten zeigt sich häufig, wie stark Angst, Konformitätsdruck oder Unsicherheit professionelles und gesellschaftliches Verhalten beeinflussen können.

Besonders spannend ist dabei die Frage, wie auch psychosoziale Berater:innen selbst mit gesellschaftlichen Spannungen, moralischen Unsicherheiten oder professionellen blinden Flecken umgehen. Der Vortrag lädt dazu ein, die eigene Haltung kritisch zu reflektieren und Verantwortung nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch zu denken.

**Prof. Dr. Bernhard Pörksen** widmet sich anschließend einer Fähigkeit, die in polarisierten Zeiten immer kostbarer wird:

## „Zuhören – Die Kunst, sich der Welt zu öffnen“

Zuhören wird dabei nicht bloß als Kommunikationstechnik verstanden, sondern als grundlegende Haltung professioneller Beziehungsgestaltung. In einer Zeit permanenter Reizüberflutung, digitaler Dauerkommunikation und gesellschaftlicher Gereiztheit wird echtes Zuhören zu einer Form von Aufmerksamkeit, die Verbindung und Verständigung überhaupt erst ermöglicht.

Für psychosoziale Beratung ist genau diese Fähigkeit zentral. Menschen brauchen Räume, in denen sie sich ausdrücken, sortieren und verstanden fühlen können, ohne vorschnell bewertet zu werden. Pörksens Vortrag erinnert damit an eine der wesentlichsten Grundlagen professioneller Beratung.

Am Nachmittag öffnet der österreichische **Schriftsteller Dr. Michael Köhlmeier** den Blick auf die Kraft von Sprache und Erzählung:

## „Wenn Worte zu Räumen werden“

Der Vortrag verbindet Literatur, kulturelle Erfahrung und psychosoziale Praxis. Sprache wird dabei nicht nur als Mittel zur Beschreibung verstanden, sondern als Möglichkeit, Erfahrungen überhaupt erst greifbar und erzählbar zu machen. Gerade in Krisen oder Lebensumbrüchen fehlen Menschen oft Worte für das, was sie erleben.

Psychosoziale Beratung arbeitet deshalb immer auch an Sprache: an Benennung, Deutung und neuen inneren Bildern. Köhlmeiers Zugang erinnert daran, wie eng Identität, Erinnerung und persönliche Entwicklung mit Geschichten verbunden sind, die Menschen über sich selbst erzählen.



Den Abschluss gestaltet **Dr. Manfred Lütz** mit seinem Vortrag:

## „Wie Sie unvermeidlich glücklich werden“

Mit Humor und Tiefgang nähert sich Lütz der Frage, wie ein gelingendes Leben jenseits von Selbstoptimierung, Leistungsdruck und oberflächlichen Glücksversprechen gedacht werden kann. Zwischen pointierter Gesellschaftsbeobachtung und existenziellen Fragen entsteht ein Vortrag, der sich mit Sinn, Scheitern, Lebensfreude und menschlicher Unvollkommenheit auseinandersetzt.

Gerade diese Verbindung aus Ernsthaftigkeit und Leichtigkeit macht den Abschluss des Kongresses besonders: Orientierung entsteht nicht durch Vereinfachung, sondern durch die Fähigkeit, mit Komplexität menschlich umzugehen.

## Auf einen Blick

### Kongress

#### „Die Kunst des Navigierens“

Die psychosoziale Beratung als Kompass und Resonanzraum in Zeiten der Transformation

 15. Oktober 2026

 09.00 bis 18.00 Uhr

 Festsaal der Wirtschaftskammer Innsbruck

Weitere Informationen und Anmeldung: [www.wko.at/tirol/kongress2026](http://www.wko.at/tirol/kongress2026)

**Sichern Sie sich rasch Ihren Platz!**

**Auf Ihr Kommen freuen sich:**



12 (pr)





## Was hilft uns für ein gutes Leben?

### Reflexionen zum Salutogenese-D|A|CH-Symposium 2026

*Von Mag. Elke Waldner und Birgit Kavelar-Grascher,  
beide Kärnten*



Vom 1. bis 3. Mai 2026 trafen sich in Passau Menschen aus Beratung, Therapie, Medizin, Bildung und Organisationsentwicklung, um gemeinsam der Frage nachzugehen: „Was hilft uns für ein gutes Leben?“ Das Salutogenese-Symposium bot dabei nicht nur theoretische Impulse, sondern vor allem Räume für Begegnung, Reflexion und gemeinsames Lernen. Für uns als Teilnehmerinnen war es besonders bereichernd zu erleben, wie vielfältig das Konzept der Salutogenese inzwischen in unterschiedlichen Lebens- und Arbeitsfeldern angewendet wird.

Bereits der Eröffnungsvortrag von Thomas Michael Haug setzte einen nachdenklichen Akzent. Unter dem Titel „Die Kunst des Fragens – Salutogenese als Widerstand des Lebendigen“ rückte er die Frage selbst ins Zentrum salutogenen Denkens. Seine Überlegungen gingen weit über Gesundheitsförderung hinaus und verstanden Salutogenese als Haltung kritischer Selbst- und Weltbeziehung. Besonders eindrücklich war die Idee, dass ein gutes Leben nicht durch Kontrolle und Optimierung entsteht, sondern durch die Bereitschaft, sich vom Leben befragen zu lassen. In einer Zeit zunehmender Standardisierung und Funktionalisierung erinnerte dieser Vortrag daran, wie wichtig Freiheit, Sinn und Reflexionsfähigkeit für menschliche Entwicklung bleiben.

Einen ganz anderen, aber ebenso inspirierenden Zugang präsentierte Theo Petzold mit seinen Erfahrungen aus der deutschen Dorfgemeinschaft Heckenbeck. Seit über vier Jahrzehnten wird dort erprobt, wie gemeinschaftliches Leben gelingen kann. Beeindruckend war weniger die Vielzahl der entstandenen Projekte als vielmehr die Haltung dahinter: das Vertrauen in Selbstorganisation, Kommunikation und Kokreativität. Die Geschichte Heckenbecks zeigte eindrucksvoll, dass salutogene Strukturen nicht geplant werden können, sondern aus lebendigen Beziehungen wachsen.

Die Bedeutung innerer Stabilität griff Veronika Langguth in ihrem Vortrag über atembewusstes Leben auf. Sie beschrieb den Atem als jederzeit verfügbare Ressource, die Menschen dabei unterstützt, auch in unsicheren Zeiten handlungsfähig und vertrauensvoll zu bleiben. Ihre Perspektive verband körperliche Erfahrung mit einer Haltung von Verantwortung, Zuversicht und Gelassenheit.

Am Abend eröffnete Nadja Lehmann mit ihrem Projekt „Vertrauma“ einen spannenden Blick auf gemeinschaftsbasierte Traumaarbeit. Besonders überzeugend war ihr Ansatz, Heilung nicht ausschließlich im therapeutischen Setting zu verorten, sondern als Prozess von Selbstermächtigung, Peer-Unterstützung und Koregulation zu verstehen. Parallel dazu zeigten Andrea Heiber und Petra Keiten anhand eines Krankenhausprojekts, wie Veränderungsprozesse gelingen können, wenn systemische, hypnosystemische und salutogene Perspektiven miteinander verbunden werden. Ihr Vortrag gehörte für uns zu den Höhepunkten des Symposiums. Besonders die Verbindung von Struktur, Haltung und Beziehung machte deutlich, dass nachhaltiger Wandel immer auf mehreren Ebenen gleichzeitig stattfindet.



Der Samstag begann mit einer salutogenen Achtsamkeitsmeditation von Markus Übelhör. Die Verbindung von Achtsamkeit und Stimmigkeitsregulation eröffnete eine interessante Erweiterung klassischer Meditationsansätze. Statt ausschließlich wahrzunehmen, wird zusätzlich die Frage gestellt, was mehr Stimmigkeit ins Leben bringen könnte.

Im weiteren Verlauf spannte das Programm einen weiten Bogen von Bewusstseinsforschung über Gesundheitsförderung bis hin zu Schulentwicklung und Organisationsberatung. Christopher Moser gelang es in seinem Vortrag über Epigenetik und Salutogenese besonders eindrucksvoll, biologische Forschung mit salutogenem Denken zu verbinden. Er zeigte nachvollziehbar auf, wie Lebensstil, Beziehungen und Sinnorientierung sogar auf molekularer Ebene gesundheitsrelevante Prozesse beeinflussen können. Seine Ausführungen stärkten das Verständnis von Selbstwirksamkeit und machten deutlich, dass Gesundheit nicht einfach geschieht, sondern aktiv mitgestaltet werden kann. Die Verbindung von wissenschaftlicher Fundierung und praktischer Anwendbarkeit machte diesen Vortrag zu einem weiteren besonderen Höhepunkt.

Janna de Buhr beleuchtete die Herausforderungen salutogener Arbeit innerhalb gesetzlicher Krankenkassen. Ihr Beitrag zeigte, wie auch in stark pathogen geprägten Systemen Räume für Gesundheitsförderung und Sinnorientierung entstehen können. Dabei wurde deutlich, dass Veränderungen oft dort beginnen, wo Menschen bereit sind, bestehende Strukturen kreativ zu nutzen und neue Möglichkeiten zu eröffnen.

Ein weiteres spannendes Anwendungsfeld stellte Daniela Rotter mit ihrem Vortrag zur Schulentwicklungsberatung vor. Sie verdeutlichte, wie sprachliche und kulturelle Vielfalt nicht als Problem, sondern als Ressource für gesundes Lernen und Arbeiten verstanden werden kann. Salutogene Kommunikation wurde dabei als wichtiger Motor für Kooperation und gemeinsame Entwicklungsprozesse sichtbar.

Besonders praxisnah wirkte schließlich der Beitrag von Claudia Kerth über die „Driver Lounge“ der Graz Linien. Das Beispiel zeigte eindrucksvoll, wie durch aufmerksames Zuhören und gemeinsame Gestaltung ein Raum entstehen kann, der Erholung, Begegnung und Kreativität gleichermaßen fördert.

Parallel dazu bot das Programm im zweiten Vortragsraum zahlreiche weitere Impulse. Die Initiativen des Zentrums für Salutogenese Süd, das Projekt SaluThera sowie die Vorstellung der Sal-COMmunity machten deutlich, wie engagiert Menschen daran arbeiten, salutogene Ansätze in Therapie, Beratung und Bildung zu verankern. Ludwig Petzi ergänzte die Diskussion durch seine Verbindung von Salutogenese und Resonanzethik, während Raimund Badelt mit den Gedanken Pierre Teilhard de Chardins eine spirituelle Perspektive auf Hoffnung und Zukunft eröffnete.

Der Sonntag begann mit einer offenen Meditations- und Entspannungseinheit, die nach den vielen inhaltlichen Impulsen Gelegenheit bot, das Erlebte zu integrieren. Den Abschluss bildete Heinz Fuchsigs Vortrag über Lebensdienlichkeit in den Bereichen Arbeit und Wohnen. Sein hoffnungsvoller Blick auf technische und soziale Innovationen lenkte den Fokus auf konkrete Möglichkeiten einer lebensförderlichen Zukunft.

Was bleibt von diesen Tagen in Passau? Für uns vor allem die Erfahrung, dass Salutogenese weit mehr ist als ein Gesundheitskonzept. Sie erscheint zunehmend als umfassende Orientierung für individuelles,





berufliches und gesellschaftliches Handeln. Trotz unterschiedlicher Themen zog sich ein gemeinsamer roter Faden durch nahezu alle Beiträge: Gesundheit entsteht dort, wo Menschen Sinn erleben, Beziehungen gestalten, Verantwortung übernehmen und ihre Gestaltungsmöglichkeiten erkennen.

Die Leitfrage des Symposiums – „Was hilft uns für ein gutes Leben?“ – wurde nicht mit einer einzigen Antwort versehen. Vielmehr entstand ein facettenreiches Bild aus Vertrauen, Kooperation, Selbstwirksamkeit, Resonanz, Bewusstheit und Hoffnung. Gerade diese Vielfalt machte das Symposium zu einer inspirierenden Erfahrung und zu einer wertvollen Quelle für die psychosoziale Beratungsarbeit.

### Autor:innen:

**Mag.<sup>a</sup> Elke Waldner** ist Psychologin, zertifizierte Arbeitspsychologin, Diplom-Mentalcoachin, Lebens- und Sozialberaterin, Familienberaterin, Salutovisitorin®; Mitglied im erweiterten ÖGL-Vorstand. Sie lebt und arbeitet in Klagenfurt; zu ihren Beratungsschwerpunkten gehören Kommunikation, Stressbewältigung, Work-Life-Balance, Burnout-Prävention für Berufstätige und Familien. Weitere Infos: [www.elkewaldner.at](http://www.elkewaldner.at)

**Birgit Kavelar-Grascher** ist Psychosoziale Beraterin / Salutovisitorin® / Mentaltrainerin / Supervisorin / Neurosystemischer Coach / Fachtrainerin  
Fokus/Arbeitsschwerpunkte. Mentale Gesundheit, Regulation/Co-Regulation über das vegetative Nervensystem, Embodiment, Veränderung Neuronaler Muster, Einbeziehung systemischer Dynamiken: Weitere Infos: [www.mindful-living-lounge.at](http://www.mindful-living-lounge.at)

Fotos: © E.Waldner / B.Kavelar-Grascher / ezörner



## D|A|CH-Salutogenese-Symposium am 1.-3. Mai 2026 in Passau:

Was hilft uns für ein gutes Leben?

Von der Freiheit, Systeme salutogen mitzugestalten.

**NACHLESE →**

Mittels QR-Code zu Abstracts der Referent:innen:



WEITERE BERICHTE AUF DEN FOLGENDEN SEITEN →



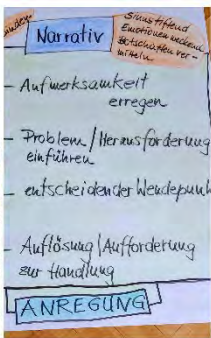


Zusammenfassender Bericht vom D|A|CH-Symposium zur Salutogenese vom 01.-03.05.2026 in Passau

## Vom Finden salutogener Narrative

Von Dr. Theodor Dierk Petzold, Bad Gandersheim (D)

Nachdenklich stimmende, zum Mitmachen einladende und eindruckliche Beiträge (s. Abstracts <https://www.salutogenese-zentrum.de/symposium-2026>) haben sehr unterschiedliche und doch salutogenetisch in Beziehung stehende Themen fokussiert. Im Spannungsfeld vom kritischen Beleuchten und In-Frage-Stellen von mächtigen Systemen über ein Beispiel dörflicher kokreativer Gemeinschaftsbildung, der Bedeutung tiefen Atmens, des ko-regulativ Heilsamen naher sozialer Kontakte für traumatisierte Menschen sowie sinnvoller tiefgehender Veränderungsprozesse bis hin zu spirituellen Quellen schöpferischer Liebe fanden wichtige Themen zum guten Leben anspruchsvolle und anregende Beiträge. Dazu kamen spannende Berichte von Projekten aus der Pädagogik, der Mitarbeiterbeteiligung in den Grazer Verkehrsbetrieben, dem Zentrum für Salutogenese-Süd und der Reflexion des Kooperierens mit Salutogener Kommunikation, einem Projekt zur Förderung der Selbstfürsorge in heilenden Berufen, zur gesundheitsförderlichen Arbeit unter Berücksichtigung der Epigenese, zu einer KI-gestützten Werteorientierung als „Resonanzethik“ sowie einer hoffnungsstiftenden spirituellen Omega-Spur. Zum aktiven Mitmachen gab es viele Möglichkeiten von Achtsamkeitsübungen und Meditationen bis zum gedanklichen Mitgestalten von „salutogenen Inseln“ und kokreativen Finden von salutogenen Narrativen.



Nach jedem Vortrag hatten die Teilnehmenden viel Zeit, um angeregte Gedanken und Gefühle in Triaden vertieft zu reflektieren. Zum Abschluss haben wir in einem sehr kokreativen Gruppenprozess salutogene Narrative entwickelt. Diese befinden sich noch weiter im Entwicklungsprozess – **Finden wir mehrere oder ein verbindendes salutogenes Narrativ?**

Rückblickend möchte ich einmal versuchen, ein mögliches salutogenes **Kernnarrativ** aus jedem Beitrag in einem Satz zusammenzufassen. Ich freue mich, wenn diese Zusammenfassungen zum Weiterdenken anregen – sowohl zum kritischen als auch zum kokreativen Konstruktiven. Gerne sende Deine oder Eure Gedanken zum Veröffentlichen und Diskutieren an unser Zentrum.

Thomas Michael Haug: *Durch kritische und irritierende Fragen zu neuen Entwicklungen im guten Leben kommen.*

Theo Petzold: *Durch Kommunizieren seiner Bedürfnisse, Anliegen und Visionen sowie Eingehen aufeinander entfaltet sich kokreativ gutes Leben.*

Veronika Langhut: *Tiefes Atmen ist die elementare physische Bewegung im guten Leben.*

Nadja Lehmann: *Sich in strukturierter naher persönlicher Kommunikation austauschen als Koregulation hilft traumatisierten Menschen zur Selbstermächtigung und aktiverer Teilnahme am guten Leben.*

Andrea Helber und Petra Keiten: *Auch systemische Veränderungen im und zum guten Leben gründen in persönlichen Tiefen.*

Markus Übelhör: *Achtsamkeit führt zu mehr Stimmigkeitserleben.*





Elfriede Zörner und Michael Deppeler: *Ein (meta-)reflexives Selbstverständnis des Menschen als bewusstes, liebendes und schöpferisches Wesen entwickelt das gute Leben weiter.*

Christopher Moser: *Durch Gestalten unserer äußeren Lebensumstände gestalten wir auch unsere eigenen Körpervorgänge bis in die Gene hinein.*

Janna de Buhr: *Salutogene Inseln schaffen im Sinne von Brutstätten für gutes / gelingendes Leben ist an vielen Orten möglich.*

Daniela Rotter: *Lernbeziehungen können durch Eingehen auf die (Bedürfnisse der) Kinder kokreativ und kooperativ gestaltet werden, damit die Kinder sich für ein gutes Leben bilden.*

Claudia Kerth: *In Betrieben top-down auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der MitarbeiterInnen eingehen und Raum geben für Bottom-up-Initiativen, denn Selbstorganisation fördert gutes Leben in Unternehmen.*

Sandra Kunz und Markus Übelhör: *Scheitern ist ein Aspekt von Erfahrungen, aus denen man wichtige Dinge für die Weiterentwicklung im guten Leben lernen kann.*

Sandra Kunz und Thoralf Fricke: *Für die eigene Stimmigkeit als Beratenden sorgen, kann auch unseren KlientInnen helfen, in Resonanz zu ihrer Stimmigkeit zu finden.*

Sandra Kunz, Pascale Dauster, Maria Bremer, Stefanie Schwarz, Susanne Sussner: *Durch gemeinsames Erkunden salutogener Prozesse und gegenseitiges Unterstützen bei der Umsetzung wird das gute Leben vertieft.*

Ludwig Petzi: *Eine digitale App mit einer Werte-Matrix auf der Grundlage der Logik des I Ging kann als Orientierungshilfe genutzt werden, um KI-Anwendungen auf ihre ethische Brauchbarkeit hin zu kontrollieren.*

Raimund Badelt: *Eine spirituelle Orientierung auf eine kosmisch geistige Sphäre ist Quelle von Hoffnung und Liebe.*

Karim Hübler-Hegazy: *Meditation öffnet innere Räume zu verschiedenen Wahrnehmungsdimensionen und ermöglicht innere Kohärenz.*

Heinz Fuchsig: *HauseigentümerInnen können viel besser leben, wenn sie mit ihren MieterInnen das gemeinsame Leben im Haus und Garten vereint und auch umweltgerecht gestalten.*

**Herzlichen Dank an alle Mitmachenden!**

**Theo Petzold**

Rückmeldungen und weiterführende Gedanken wie auch ausgeführte Narrative erbeten an: [info@salutogenese-zentrum.de](mailto:info@salutogenese-zentrum.de) / Weitere Informationen unter [www.salutogenese-zentrum.de](http://www.salutogenese-zentrum.de)

## Autor

**Dr. Theodor Dierk Petzold**, Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, mit Europ. Cert. f. Psychotherapy (ECP), Lehrbeauftragter für Allgemeinmedizin an der MHH, veröffentlichte mehrere Bücher zur Weiterentwicklung des Salutogenese-Konzeptes. Er ist Gründer und Leiter des Zentrums für Salutogenese in Bad Gandersheim. Jahrelang war er Vorsitzender des Dachverbandes für Salutogenese. Petzold entwickelte die Salutogene Kommunikation SalKom®, eine auf attraktive Gesundheitsziele und hilfreiche Ressourcen ausgerichtete Gesprächsführung. Durch salutogene Kommunikation können die Selbstheilungsfähigkeit / Selbstheilungskräfte angeregt und die gesundheitliche Eigenkompetenz gestärkt werden.

Fotos: © Th.D.Petzold / ezoerner





## Wir sind Körper, Bewusstsein und schöpferische Liebe

*Im Dialog mit Elfriede Zörner über die Bücher zur Metamoderne von Maik Hosang und Federico Faggin*

*Von Dr.med. Michael Deppeler, Bern (CH)*

Als Elfriede mich vor einiger Zeit fragte, ob wir im Rahmen des Symposiums einen gemeinsamen Dialog führen wollen, war das für mich eine wunderbare Einladung. Wir kennen uns schon länger und führten bereits im Jahr 2020 bei einem Podiumsgespräch in Linz zusammen mit Maik Hosang einen interessanten Austausch. In unserer Begegnung durfte ich immer wieder das erleben, was Martin Buber so treffend beschrieben hat: Wenn man sich auf Augenhöhe begegnet, entsteht aus dem „Ich“ und dem „Du“ ein neues, tragfähiges „Wir“. Obwohl wir uns nun 2 Jahre nicht getroffen hatten, war gleich zu Beginn dieses Dialogs sofort wieder ein Flow da, als hätten wir uns erst gestern gesehen.

Wir haben uns vorab unabhängig voneinander intensiv mit dem Buch „Jenseits des Unsichtbaren“ von Federico Faggin und den metamodernen Ansätzen von Maik Hosang auseinandergesetzt, in der Absicht unseren Symposiumsbeitrag kokreativ live vor Ort entstehen zu lassen. Das Eintauchen in diese Lektüre hat mir ungemein gutgetan. Faggin ist ein renommierter Physiker, der maßgeblich an der Computerentwicklung beteiligt war, bevor er sich ganz der Bewusstseinsforschung verschrieben hat. Zu lesen, dass er als Physiker ganz ehrlich zugibt, die Quantenphysik selbst nicht vollständig rational zu verstehen, war für mich als Akademiker eine befreiende Wohltat. Faggin beschreibt, dass er eine persönliche, erleuchtende Erfahrung hatte, die es ihm ermöglichte, sich dem Bewusstsein mithilfe quantenphysikalischer Erkenntnisse zu nähern.

Dabei hat mich dieses Werk genau dort abgeholt, wo ich mich in meiner eigenen Neugier schon lange befinde: Bei der Frage nach dem größeren Ganzen. Ich bin felsenfest davon überzeugt, dass es eine Schöpferkraft in unserem Universum gibt. Ohne diese Kraft wären wir alle überhaupt nicht hier, um zu versuchen, die Welt zu verstehen oder etwas zu bewirken. In meiner täglichen Praxis als Hausarzt ist es mir ein Anliegen, das meinen Patienten oft mit einem anschaulichen Beispiel zu erklären: Warum hat es in der Menschheitsgeschichte einen Mozart gegeben? Die reine Naturwissenschaft, die Evolution und das bloße Überleben der Art bräuchten keinen Mozart – und doch war er da. Es muss also eine gestaltende Schöpferkraft existieren. Faggin verweist in diesem Zusammenhang auf seine eigenen spirituellen Erfahrungen. Ich selbst durfte in meinem Leben zweimal völlig unerwartet eine tiefe Erkenntnis erleben. In diesen Momenten habe ich ein unerschütterliches Urvertrauen in das Leben erfahren. Ich bin davon überzeugt, dass jeder Mensch im Laufe seines Lebens solche flüchtigen, aber prägenden Erfahrungen macht. Deshalb lade ich auch die Menschen in meiner Sprechstunde immer wieder dazu ein, sich zu öffnen und achtsam gegenüber diesen



Momenten zu sein, weil sie uns Wahrheiten offenbaren, die wir mit dem rationalen Denken niemals erklären können.

## Einführung in die Metamoderne und das Allumfassende Bewusstsein

Zu Beginn unseres Dialogs war es Elfriede, die den theoretischen und historischen Bogen spannte, um zu erklären, wie es überhaupt zu diesem modernen Epochenbegriff kommt. Nach der Moderne, welche sich extrem um Klarheit, Struktur und Logik bemühte, folgte die Postmoderne, die zwar alles kritisch hinterfragte, jedoch ein starkes „Entweder-Oder-Denken“ in den gesellschaftlichen Bereichen, von der Wissenschaft bis zur Kunst, manifestierte. Die Postmoderne war oft von Zynismus und Ironie geprägt. Die Metamoderne hingegen, so Maik Hosang in seinem Buch, bricht radikal mit dieser Trennung. In der aktuellen Zeit ist ein integratives „Sowohl-als-auch“ nötig; weg vom starren Trennen und hin zu einem verbindenden Element, das Gegensätze nicht zwingend in einer klassischen Synthese vereinen muss. Vielmehr dürfen verschiedene Pole parallel, wahlweise und gleichwertig nebeneinander existieren. Zu dieser Lebenseinstellung gehört auch eine ordentliche Portion Humor – allerdings kein zynischer, sondern ein zutiefst wohlwollender Humor.



Aus dieser metamodernen Perspektive leitete Elfriede zu Faggins Thesen über das Meta-Bewusstsein über. Während die traditionelle Naturwissenschaft den Fokus fast ausschließlich darauf legte, dass die Materie in uns – also unsere biologischen Gehirnstrukturen – das Bewusstsein entstehen lässt, dreht Faggin dieses materialistische Paradigma komplett um: Das allumfassende Bewusstsein ist die absolute Basis, und aus ihm heraus wurde die Materie überhaupt erst geschaffen. Was bedeutet das für unser Selbstverständnis? Wir können uns alle als untrennbaren Teil dieses allumfassenden Bewusstseins betrachten. Wenn das Bewusstsein die Materie erschafft, ist folglich alles Geschaffene ein Teil des Ganzen. Diese fundamentale Basis steckt in jedem einzelnen von uns. Wichtig ist die feine Differenzierung, dass nicht jedes Individuum oder jedes existierende Objekt für sich allein bereits das vollständige allumfassende Bewusstsein darstellt, sondern eben ein lebendiger Teil davon ist. Jeder dieser Teile hat jedoch einen festen, unersetzbaren Platz. In dieser Einzigartigkeit ist jedes Individuum aufgerufen, seinen spezifischen Platz einzunehmen, um seinen ganz individuellen Beitrag für das große Ganze zu leisten.

## Das Subjektive in der Wissenschaft: Salutogenese, Qualia und Ganzheitlichkeit

Diese Gedanken führten uns im Gespräch direkt zu den gemeinsamen Schnittmengen mit dem Salutogenese-Gedanken. Faggin fordert eine fundamentale Neuausrichtung der Forschung, weg von der rein dogmatischen, vermeintlich objektiven Betrachtung, die persönliche Meinungen und Empfindungen komplett ausschließt. Er plädiert stattdessen für eine „Wissenschaft der ersten Person“, in der die subjektive Erfahrung des Einzelnen eine tragende Rolle spielt. Diese individuellen, qualitativen Bewusstseinserebnisse nennt er *Qualia*. Damit zeigt sich die Ähnlichkeit zur Salutogenese, die ebenfalls das „Sowohl-als-auch“ und das zutiefst Persönliche in den Vordergrund stellt: Was bringt der Einzelne an Ressourcen mit und was benötigt er konkret für seine Gesundheit?



Um diese Ganzheitlichkeit zu veranschaulichen, können wir analog die biologische Entstehung des menschlichen Lebens betrachten. Wenn eine befruchtete Eizelle beginnt, sich zu teilen, trägt bereits jede einzelne Zelle die vollständige Information des gesamten Menschen in sich. Trotz dieser innewohnenden Gesamtheit übernimmt jeder Teil im Zuge der Entwicklung eine hochspezifische Funktion und nimmt seinen zugewiesenen Platz ein. Das Erstaunliche und zutiefst Salutogene daran ist: Wenn eine Zelle oder ein Organ diese Funktion aus irgendeinem Grund – zum Beispiel durch einen Unfall oder eine Erkrankung – nicht mehr richtig wahrnehmen kann, ist die Gesamtheit des Organismus oft in der Lage, dieses Defizit auszugleichen oder die betroffenen Bereiche mitzuübernehmen. Die moderne Medizin steht immer wieder staunend vor solchen biologischen Heilungsvorgängen, wenn andere Gehirn- oder Körperareale plötzlich die Funktionen des verlorenen Parts rekonstruieren und übernehmen.

## Die schöpferische Liebe und die Kunst der Balance

Ein weiterer Kern unseres Dialogs war die „schöpferische Liebe“, die bereits im Buchtitel von Maik Hosang eine zentrale Rolle einnimmt. Elfriede fragte mich direkt, was dieser Begriff in mir auslöst. Für mich ist die Liebe eine der absoluten Urkräfte unseres Daseins. Sie entzieht sich einer rein rationalen Definition, weshalb ich mich sofort an die Gedichte von Erich Fried aus meiner Jugend erinnert fühlte: „Die Liebe ist, was es ist“. In meiner Betrachtung kam mir zudem die Psychoanalytikerin Verena Kast in den Sinn. Sie beschreibt das Phänomen des „Herausliebens“: Wenn man liebt, hebt man zunächst die Stärken und das Positive des anderen hervor und übersieht die Schattenseiten. Erst wenn es im weiteren Verlauf gelingt, auch diese Schattenseiten anzunehmen und zu integrieren, entsteht eine echte ganzheitliche Beziehung. Genau diese Integration verschiedener Facetten ist das Entscheidende. Es gibt keine rein objektive Betrachtung des Lebens, denn das Subjektive ist immer zutiefst individuell und persönlich. Der ständige Versuch der Wissenschaft, alles zu objektivieren und starr zu definieren, stößt hier an seine natürlichen Grenzen.

Liebe ist für mich auch keine reine Emotion, die einfach so da ist, sondern ein fortlaufender Prozess, eine bewusste Gestaltung und ein aktives Tun. Wenn ich einen Menschen wirklich liebe, dann bedeutet das auch die Bereitschaft, an dieser Beziehung zu arbeiten, gemeinsam etwas zu entwickeln und auch schwierige Phasen konsequent auszuhalten. In diesem Zusammenhang denke ich an die „Lächeldialoge“ von Eckhard Schiffer, den ich ebenfalls auf einem Symposium kennengelernt habe. Er beschreibt wunderbar, wie zwischen Eltern und Kind durch diese feine Resonanz ein tiefes Gefühl des Angenommenseins, der Sicherheit und des Urvertrauens wächst. Dieses fundamentale Urvertrauen verlieren wir im Laufe unseres Erwachsenenlebens leider viel zu oft – sei es durch tiefe persönliche Frustrationen oder durch die Belastungen in toxischen Arbeitsumgebungen. Es ist ein echter Kraftaufwand, eine große Kunst und ein zutiefst kreativer Prozess, dieses verschüttete Urvertrauen wiederzuentdecken. Genau dabei helfen uns tiefgehende Begegnungen auf Augenhöhe, aber auch spirituelle Erfahrungen, Meditation und kontemplative Praktiken, wie sie auch Faggin in seinen Schriften beschreibt. Die eigentliche schöpferische Liebe spüren wir in jenen gnadenvollen, kurzen Momenten, in denen wir uns plötzlich eins mit einem größeren Ganzen fühlen. Das sind





Geschenke, die wir nicht willentlich herbeiführen können; wir können uns jedoch in Achtsamkeit üben, um sie nicht zu verpassen, wenn sie uns widerfahren.

Elfriede ergänzte diese Gedanken, indem sie auf die historische und philosophische Dimension dieser Kraft hinwies. In vielen alten Kulturen und Religionen wird von einer dreifachen Liebe gesprochen: Die Liebe zu einer höheren schöpferischen Kraft, die Liebe zu sich selbst und die Liebe zum Nächsten. Sie betonte mit Nachdruck, dass zwischen diesen drei Dimensionen eine Ausgewogenheit nötig ist. Sobald hier ein Ungleichgewicht entsteht, driftet das System ins Ungesunde ab. Sie zog eine Parallele zu den Forschungen von Maik Hosang, der sich intensiv mit dem Dialog zwischen dem C.G. Jung'schen Begriff des „Höheren Selbst“ und den Bedürfnissen des „Egos“ befasst hat. Dieses Prinzip existiert kulturübergreifend in fast allen Epochen: Wir sind eine untrennbare Einheit aus Geist, Körper und Seele und können das Physische nicht einfach ausklammern. Wenn der gesellschaftliche Trend, wie in den letzten Jahrzehnten, sehr in Richtung einer isolierten Selbstliebe abdriftet, schlägt dies schnell in einen überbordenden, ungesunden Egoismus um, der zu Lasten der Gemeinschaft geht. Umgekehrt ist es aber genauso ungesund, wenn Menschen in extremen spirituellen Strömungen ausschließlich das Transzendente leben wollen und den Bezug zur Alltags-Realität verlieren. Wir benötigen die gesunde Balance und das Selbsterkennen innerhalb dieser schöpferischen Gesamtheit des Meta-Bewusstseins.

## Technologie, Intuition und der Ausstieg aus dem Optimierungswahn

Ein besonders aktueller und kritischer Punkt unseres Dialogs betraf den Umgang mit der modernen Technologie und der Künstlichen Intelligenz. Elfriede verwies auf den international renommierten Computermathematiker Bruno Buchberger aus Oberösterreich, der vor einigen Jahren das Buch „Wissenschaft und Meditation“ veröffentlicht hat. Seine zentrale These lautet, dass wir beide Pfade zwingend parallel beschreiten müssen. Natürlich sollen wir den wissenschaftlich-technologischen Weg von „Beobachten, Denken, Handeln“ konsequent weiterverfolgen. Aber in einer Welt, in der dieser Zyklus immer rasanter beschleunigt wird, brauchen wir als evolutionäres Gegengewicht die Fähigkeit, komplett aus diesem Hamsterrad auszusteigen und uns voll und ganz auf die Meditation einzulassen. Und das völlig ohne den allgegenwärtigen modernen Anspruch der Selbstoptimierung. Es darf bei einer Meditation einfach das sein, was in diesem Moment gerade ist; es braucht die reine Akzeptanz des Augenblicks, um in die wohlthuende Leere zu kommen.

Diese Haltung unterscheidet uns Menschen fundamental von der Künstlichen Intelligenz, ein Thema, das auch Faggin massiv beschäftigt. Eine KI basiert im tiefsten Kern ausschließlich auf Nullen und Einsen. Sie besitzt keinerlei Gefühle, kein Bewusstsein und keine Empathie. Selbst wenn Programme wie ChatGPT oder ähnliche Anwendungen im Dialog scheinbar höflich und einfühlsam antworten, dass es sie freue, uns geholfen zu haben, ist das nichts weiter als eine programmierte Abfolge von mathematischen Binärcodes.

Deshalb ist Faggins Appell so essenziell: Wir müssen wieder lernen, zutiefst unserer eigenen Intuition zu

Elfriede Zörner & Michael Deppeler im Dialog



xg xunds grauholz  
miteinander - füreinander





vertrauen. Unsere Intuition ist eben kein starrer Algorithmus, sondern unsere direkte, lebendige Anbindung an das höhere Gesamtbewusstsein und ein wesentlicher Teil unseres Menschseins.

Ich selbst stehe der KI mit einer großen Portion Neugier gegenüber, nutze sie jedoch in meiner täglichen Arbeit kaum. Mir fällt im Alltag lediglich auf, dass bei Suchanfragen im Internet mittlerweile fast immer zuerst eine KI-generierte Antwort erscheint, die strukturell oft gar nicht so schlecht ist. Meine Tochter, die ebenfalls als Medizinerin arbeitet, erzählte mir, dass die junge Generation von Ärztinnen und Ärzten heute sehr intensiv mit evidenzbasierter KI arbeitet. In diesem Kontext ist die Technologie unglaublich sinnvoll, weil sie enorme Datenmengen aggregiert und den Medizinerinnen dabei hilft, im stressigen Klinikalltag keine wichtigen Differenzialdiagnosen oder Fakten zu vergessen. Wir können und sollten diese Technologie nicht mehr aus unserer Welt wegzaubern, denn sie ist nun mal Realität. Ich frage mich jedoch im Sinne Faggins, inwieweit die KI jemals mit dem Konzept des einen, höheren Bewusstseins verbunden sein kann.

Um das theoretisch zu untermauern, brachte ich zwei meiner Lieblingszitate ein, die diese Balance perfekt beschreiben. Das erste stammt von Albert Einstein: „Der intuitive Geist ist ein Geschenk, der rationale Geist ein treuer Diener.“ Genau das gilt auch für die KI – sie darf nur der Diener sein, niemals das Geschenk. Das zweite Zitat ist von Viktor Hugo: „Lüfte den Schleier der Natur. Gott – oder diese Schöpferkraft – ist dahinter.“ Faggins „Postulat des Seins“ trifft genau ins Schwarze: Es gibt ein holistisches, dynamisches Ganzes, das das tiefe Verlangen und das Vermögen besitzt, sich selbst zu erkennen. Dieses Urprinzip, welches er „Das Eine“ nennt, zeichnet sich durch drei Eigenschaften aus: Es ist ganzheitlich, es ist dynamisch und es will sich selbst erkennen. Das fundamental Neue an diesem Ansatz ist, dass dieses Eine eben nicht statisch ist, sondern sich in einem ständigen, dynamischen Prozess der Selbsterkenntnis befindet. Und diese Freiheit zur Erkenntnis sowie die dazugehörige Neugier haben wir in unserem menschlichen Bewusstsein im Kleinen mitbekommen. Doch diese immense Freiheit ist untrennbar mit einer großen Verantwortung gekoppelt. Wir haben uns immer wieder zu fragen, was wir mit dieser Freiheit anfangen – in der Verantwortung uns selbst gegenüber, unseren Mitmenschen und unserem Planeten mit allem, was darauf lebt und gedeiht, gegenüber, aber eben auch im Hinblick auf das größere Ganze.

### 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 erweiterter kommunalen Grundversorgung. Engagement seit 2004 für die "vergessenen Patienten" (Co-Leiter der Initiative „dialog-gesundheit“) damit der Patient im dichter werdenden Dschungel des Gesundheitswesens nicht verloren geht und seine Gesundheitskompetenz optimieren kann. M. Deppeler ist außerdem Präsident „xunds grauholz“ – Schritte einer Region für neue Wege in der Gesundheitsförderung und Prävention.

Foto: © M.Deppeler / P.Keiten



## Seelisches Rückgrat fürs Leben

Wie Väter die mentale Stärke ihrer Kinder formen

*Von Bernhard Dünser, Vorarlberg*

Es ist einer der bewegendsten Momente im Leben eines Mannes: das eigene Kind zum ersten Mal im Arm zu halten. In diesem winzigen, tief atmenden Wesen liegt die gesamte Zukunft. Und gleichzeitig lastet auf den Schultern des frischgebackenen Vaters eine fundamentale Frage: Wie schaffe ich es, dieses Kind so auf das Leben vorzubereiten, dass es an den Stürmen der Welt nicht zerbricht? Wie schenke ich ihm ein seelisches Rückgrat, das ein Leben lang hält?

Die Antwort darauf ist überraschend biologisch und tiefenpsychologisch zugleich. Ein Baby wird nicht mental stark, weil wir ihm früh beibringen, die Zähne zusammenzubeißen. Es wird mental stark, wenn sein noch unfertiges Nervensystem von Anfang an lernen darf, sich in absoluter Sicherheit zu regulieren. Das geschieht nicht durch einmalige Heldentaten, sondern durch die unspektakuläre, täglich wiederholte Erfahrung von verlässlicher Nähe, physischer Präsenz und emotionaler Stabilität.

Lange Zeit hielt sich in Teilen der Gesellschaft der Mythos, der Vater sei in den ersten Lebensmonaten und -jahren lediglich eine Art „Bonus“ oder der fleißige Helfer im Hintergrund, während die Mutter die eigentliche emotionale Basis baut. Das ist ein Irrtum. Die moderne Neurobiologie und Entwicklungspsychologie zeigen unmissverständlich: Väter sind kein nettes Extra, kein optionaler Ersatzspieler. Männer sind ein eigenständiger, elementarer biologischer Faktor im Heranwachsen von Kindern. Von Tag eins an.

### Das Fundament: Mentale Stärke entsteht im Nervensystem

Um zu verstehen, warum die väterliche Präsenz so tiefgreifend wirkt, müssen wir einen Blick unter die Haut werfen. Was genau hat mentale Stärke eigentlich mit unserem Nervensystem zu tun? Die Antwort lautet: alles. Das Nervensystem eines Neugeborenen ist bei der Geburt noch vollkommen unreif und unfertig. Es ist wie ein hochentwickelter Computer, dem das Betriebssystem für das Krisenmanagement fehlt. Ein Baby kann intensiven Stress, Angst oder körperliches Unbehagen nicht selbstständig regulieren. Wenn es schreit, befindet es sich in einem biologischen Alarmzustand – das sympathische Nervensystem läuft auf Hochtouren, Cortisol und Adrenalin fluten den kleinen Körper.

In diesem Moment braucht das Kind ein externes, erwachsenes Nervensystem, das wie ein biologischer Stoßdämpfer funktioniert. Ein Nervensystem, das selbst ruhig bleibt, Sicherheit ausstrahlt und den Alarm im Kind herunterregelt. Diesen zutiefst menschlichen Prozess nennen wir Co-Regulation. Aus Tausenden solcher kleinen, scheinbar unbedeutenden Momente der Co-Regulation erwächst Jahre später die Fähigkeit zur Selbstregulation. Und genau das ist die wahre Definition von mentaler Stärke.



Es geht hierbei explizit nicht um das alte, oft toxische Bild von „Tapferkeit“. Es geht nicht darum, Schmerz wegzudrücken, stur durchzuhalten oder im klassischen Sinne „stark sein zu müssen“. Wahre mentale Stärke ist etwas viel Flexibleres und Gesünderes: Es ist die organische Fähigkeit des Organismus, nach einer Phase von akutem Stress, Angst oder Erregung verlässlich und zügig wieder in einen Zustand der Ruhe, der Sicherheit und der Entspannung zurückzufinden.

## Der Vaterkörper als biologische Bremse

In diesem neurobiologischen Zusammenspiel nimmt der Vater eine ganz besondere Rolle ein. Ein ruhiger, präsenter Vaterkörper wirkt wie eine externe Bremse für das überreizte Gehirn des Kindes. Wenn der Vater ruhig atmet, einen festen Herzschlag hat und Stabilität ausstrahlt, übertragen sich diese Signale direkt auf das Kind. Durch diese körperliche Resonanz lernt das kindliche Gehirn Schritt für Schritt, selbst mit belastenden Emotionen umzugehen. Es erfährt: Gefühle wie existenzielle Angst, tiefe Unsicherheit, Hilflosigkeit und totale Überforderung sind zwar intensiv, aber sie sind nicht das Ende der Welt. Sie lassen sich regulieren, aushalten und schlussendlich überwinden.



Doch wie übersetzt man diese theoretische Neurobiologie in den oft chaotischen Familienalltag? Wie wirst Du als Vater konkret zu diesem sicheren Anker im Leben Deines Kindes? Es sind oft die leisen, bewussten Entscheidungen im Umgang miteinander:

- **Körperliche Präsenz in der Unsicherheit:** Wenn Dein Kind von der Welt da draußen verunsichert ist, halte nicht nur Vorträge. Nimm es schlicht und ergreifend in den Arm. Spüre den Herzschlag, halte den physischen Kontakt, bis der Atem des Kindes flacher und ruhiger wird.
- **Langsamkeit statt Dauerbespaßung:** Unsere moderne Welt ist ohnehin von einer permanenten Reizüberflutung geprägt. Viele Väter neigen dazu, in der gemeinsamen Zeit auf Action, Toben und Entertainment zu setzen. Das darf sein – aber Dein Kind braucht im Alltag vor allem auch die Entschleunigung. Baue bewusste Phasen der Langsamkeit und sanften Berührung ein. Ein Kind braucht keine Dauerbespaßung, um glücklich zu sein; es braucht Räume, in denen sein Nervensystem einfach mal durchatmen darf.
- **Tränen nicht stoppen, sondern begleiten:** Wenn Dein Kind weint oder einen emotionalen Zusammenbruch hat, versuchen wir Väter oft reflexartig, das Problem sofort „zu lösen“ oder das Weinen zu stoppen („Ist doch nicht so schlimm“, „Gleich wird's wieder gut“). Versuche stattdessen, das Weinen zuzulassen. Halte den Schmerz, den Frust oder die Trauer gemeinsam mit Deinem Kind aus, ohne sie sofort wegzumachen. Das signalisiert dem Kind: All meine Gefühle haben ihre Berechtigung und sind sicher bei Dir aufgehoben.
- **Die Macht der Rituale:** Verbindliche Regelmäßigkeiten im Tages- und Wochenablauf sind das Gelände, an dem sich die kindliche Psyche entlanghangelt. Ob es das allabendliche Vorlesen, ein bestimmter Spruch beim Abschied oder das gemeinsame Sonntagsfrühstück ist – Rituale schaffen Berechenbarkeit, und Berechenbarkeit bedeutet Sicherheit für das Nervensystem.



- **Die eigene Psychohygiene:** Du kannst nur dann ein stabiler Anker sein, wenn Dein eigenes Schiff nicht führungslos im Sturm treibt. Gut auf sich selbst zu achten, die eigenen Belastungsgrenzen zu kennen und für den eigenen Ausgleich zu sorgen, ist kein Egoismus. Es ist gelebte Fürsorge für Dein Kind. Ein chronisch gestresster, innerlich brennender Vater kann keine Ruhe übertragen.

## Die Kraft des ehrlichen Austauschs

Niemand von uns kommt als perfekter Vater auf die Welt. Wir alle bringen unsere eigenen Rucksäcke mit: alte Verletzungen, eigene Stressmuster, eine oft viel zu geringe Geduldsspanne oder schlicht die nackte Erschöpfung nach einem langen Arbeitstag. Genau deshalb ist ein ehrlicher Erfahrungsaustausch unter Vätern heute wichtiger denn je.



Viel zu lange haben Männer versucht, die Herausforderungen der Elternschaft im Stillen mit sich selbst auszumachen. Doch wenn Väter beginnen, die Masken fallen zu lassen und offen über Momente der Überforderung, über unkontrollierte Ungeduld, über ihre tiefen Ängste oder finanziellen und emotionalen Sorgen zu sprechen, passiert etwas Heilsames: Sie lernen, dass sie diese Lasten nicht allein tragen müssen. Sie merken, dass die anderen Väter im selben Boot sitzen.

Dieser Austausch macht Dich nicht schwach, er macht Dich stark. Ein Vater, der reflektiert ist, der um seine eigenen Schwachstellen weiß und sich Unterstützung holt, strahlt eine ganz andere, tiefere Form von Sicherheit und Selbstbewusstsein aus. Und genau diese neue, authentische Gelassenheit spürt auch Dein Kind im täglichen Miteinander.

## Perfektion ist eine Illusion – Präsenz ist das Fundament

Am Ende des Tages gibt es eine erlösende Wahrheit, die jeder Vater verinnerlichen sollte: Dein Kind wird nicht mental stark, weil Du alles perfekt und fehlerfrei richtig machst. Es gibt kein perfektes Drehbuch für das Vatersein. Dein Kind wird stark, weil Du da bist. Weil Du bleibst, auch wenn es verdammt schwer, laut, anstrengend und ungemütlich wird.

Das kindliche Nervensystem merkt sich im Rückblick auf die Kindheit keine fehlerfreien Tage oder pädagogisch perfekten Interaktionen. Es merkt sich vielmehr das tief sitzende, warme Urgefühl: *Ich war in meinen dunkelsten, chaotischsten Momenten nicht allein. Da war jemand, der mich gehalten hat.*

Ja, dieser Weg erfordert Mut, tägliche Mühe, emotionale Arbeit und kostet oft jede Menge Kraft. Es ist ein Marathon, kein Sprint. Aber genau das ist es, was echtes Vater-Sein ausmacht. Es ist das größte Abenteuer unseres Lebens.

Willkommen im Club der Väter, die bereit sind, diese echte, tiefe Verantwortung zu übernehmen!

### Autor:

**Bernhard Dünser**, Staatl. geprüfter Psychosozialer Berater / Diplom-Lebensberater / Supervisor / Coach für Neurosystemische Integration i.A. / Betreibt das Cafe am Waldrand, lebt und arbeitet in Hitisau, Vorarlberg.

Weitere Infos: [www.cafeamwaldrand.at](http://www.cafeamwaldrand.at)

Fotos: © B.Dünser / UsaAI





## Interkulturelle Beratung – Menschen zwischen verschiedenen Lebenswelten begleiten

Von *Sebnem ERTL, BA, Oberösterreich*

Die Idee zu diesem Artikel entstand aus meiner täglichen Beratungspraxis. Zunehmend begleite ich Klientinnen mit unterschiedlichen kulturellen Prägungen, Sprachen und Lebensgeschichten. Dabei zeigt sich, dass diese Vielfalt nicht nur in meiner Praxis spürbar ist, sondern auch in Schulen, Unternehmen und Gemeinden zunehmend sichtbar wird. Dadurch wurde mir bewusst, wie wichtig interkulturelle Sensibilität in der Lebens- und Sozialberatung ist. Der Austausch ist dabei ein gegenseitiger Lernprozess, da beide Seiten davon profitieren können. Menschen erhalten mehr Orientierung in neuen oder ungewohnten Lebensbereichen und gleichzeitig entsteht ein besseres Verständnis füreinander.

### Wenn die Frage nach der Zugehörigkeit beschäftigt

In den Gesprächen begegnen mir häufig Fragen wie: „Wo gehöre ich eigentlich dazu?“, „Warum werde ich in der Arbeit manchmal missverstanden?“ oder „Wie gehe ich mit unterschiedlichen Erwartungen aus Familie, Beruf und Gesellschaft um?“

Gerade Menschen, die zwischen verschiedenen kulturellen Lebenswelten stehen, erleben, dass unterschiedliche Werte, Kommunikationsstile oder Erwartungen aufeinandertreffen. Interkulturelle Beratung bietet hier einen geschützten Raum, um solche Erfahrungen zu reflektieren und neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

### Vertrauen als Grundlage

Wie wir alle wissen, basiert eine erfolgreiche Beratung auf Vertrauen. Gerade Menschen, die Vorurteile, Ausgrenzung oder Missverständnisse erlebt haben, brauchen einen Ort, an dem sie sich ernst genommen fühlen. Dabei ist kulturelle Sensibilität wichtiger als vermeintliches Wissen über einzelne Kulturen. Es geht darum, offen zuzuhören, nachzufragen und Menschen mit Wertschätzung zu begegnen.

### Sprache als Brücke

Sprache spielt in der interkulturellen Beratung eine wichtige Rolle. Durch meine türkischen Sprachkenntnisse kann ich Klientinnen bei Bedarf auch in ihrer Erstsprache begleiten. Oft entsteht dadurch schneller Vertrauen und persönliche Themen können leichter angesprochen werden. Gleichzeitig zeigt die Praxis, dass Verständigung weit mehr ist als die gemeinsame Sprache. Aufmerksamkeit, Empathie und echtes Interesse schaffen oft eine Verbindung, die über Worte hinausgeht.

Besonders wichtig sind für mich das Nachfragen und Rückversichern. Missverständnisse entstehen häufig nicht durch mangelnde Sprachkenntnisse, sondern weil Menschen Situationen, Erfahrungen und vor allem Begriffen unterschiedliche Bedeutungen geben. Rückfragen wie „Habe ich Sie richtig verstanden?“ oder „Was bedeutet das für Sie persönlich?“ helfen, die Perspektive des Gegenübers besser zu verstehen und vorschnelle Interpretationen zu vermeiden.



Rückversicherung ist dabei kein Zeichen von Unsicherheit, sondern Ausdruck von Respekt, Wertschätzung und professioneller Sorgfalt. Nicht das schnelle Verstehen sollte im Vordergrund stehen, sondern das gemeinsame Verstehen!

## Interkulturelle Beratung braucht Fachwissen

Mit der zunehmenden gesellschaftlichen Vielfalt wächst auch der Bedarf an qualifizierter interkultureller Beratung. Neben Themen wie interkultureller Kommunikation, Diversität oder dem Umgang mit sprachlichen Barrieren ist vor allem die Reflexion der eigenen Haltung von zentraler Bedeutung.

Am Ende bleibt das, was wirklich zählt:

**Ein Mensch, der sich verstanden fühlt!**



### Autorin:

**Sebnem Ertl, BA** ist Psychosoziale Beraterin, Coach, Salutovisorin®, Supervisorin, eingetr. Mediatorin gemäß ZivMediatG. Sie gilt als ausgewiesene Expertin im öffentlichen Dienst sowie im Schul- und KBBE Bereich. Ihre Themenschwerpunkte umfassen Konfliktberatung, Begleitung von Veränderungsprozessen, Interkulturalität sowie die Erarbeitung und Implementierung von Kinderschutzkonzepten. Sie lebt & arbeitet in Wilhering und Linz.

Weitere Infos unter: [www.coaching-ertl.at](http://www.coaching-ertl.at)

Foto: © Sebnem Ertl / UseAI

**Impressum: Kontakt, Redaktion und Verteilerliste:** [office@oegl-lebensberater.at](mailto:office@oegl-lebensberater.at)  
**Redaktionsschluss nächste Ausgabe: 20.Mai 2026**

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

**Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit mit einem jährlichen Unkostenbeitrag von € 25+ auf ÖGL-Kto**

Die in dieser Ausgabe mit (pr) gekennzeichneten Artikel sind kostenpflichtige Einschaltungen. Dieses Fachjournal erscheint ausschließlich digital: **März, Juni, Sep, Dez./** Jahr.

**Medieninhaber:**

ÖGL - Österr. Gesellschaft für Lebensberatung ist ein gE.Verein, in Kooperation mit der BG LSB d. WK gegründet. Plattform für LSB im Sinne der Gesundheitsprävention.

**Post- und Zustelladresse:**

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

**IBAN: AT34 1500 0007 2105 9087**





## Salutogenese und Resonanzethik – Zwei Wege, ein Feld

Von Ludwig Petzi, BA, Passau

Die Frage nach Gesundheit ist keine rein medizinische Frage. Sie ist auch eine ethische. Sie berührt den Kern dessen, wie ein Mensch sich selbst versteht, wie er in Beziehung tritt, wie er handelt. Salutogenese und Resonanzethik setzen an diesem Punkt an, jedoch auf unterschiedliche Weise. Die eine fragt: Was hält den Menschen gesund? Die andere fragt: In welchem Selbstverhältnis steht der Mensch, während er handelt?

Im Zentrum der Salutogenese steht das Kohärenzgefühl: Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit. Gesundheit entsteht dort, wo ein Mensch die Welt als strukturierbar erlebt, wo er sich als wirksam erfährt und wo das eigene Handeln Bedeutung trägt. Diese Perspektive ist sehr kraftvoll. Sie beschreibt Zustände, nicht Strukturen. Sie beschreibt Erleben, jedoch nicht die innere Logik der Entscheidung. Dort setzt die Resonanzethik an. Sie geht einen Schritt in die Struktur hinein. Sie fragt nicht primär, ob ein Mensch sich gesund fühlt, sondern aus welchem Selbstwert heraus er handelt. Sie ersetzt die Frage nach dem Zustand durch die Frage nach dessen innerer Form.

### Der Selbstwert-Resonanzfilter

Im Zentrum der Resonanzethik steht eine Matrix aus 16 Selbstwerten. Diese sind nicht beliebig gewählt, sondern strukturiert: Jeder Selbstwert entspricht einem Tetragramm. Damit entsteht eine präzise Zuordnung von Denkform, Selbstverhältnis und Handlung.

☰ Selbstwirksamkeit, ☷ Selbstabgrenzung, ☱ Selbstverantwortung, ☲ Selbstverpflichtung, ☵ Selbstanspruch, ☶ Selbstgesetzgebung, ☳ Selbstfürsorge, ☴ Selbstgebrauch, etc.

Diese Struktur ist keine moralische Anleitung. Sie ist ein Feld, ein Resonanzraum. Ethik erscheint nicht als äußeres Regelwerk, sondern als innere Struktur möglicher Selbstverhältnisse im Spannungsfeld von Welt und Werden. Damit verschiebt sich der Fokus: Nicht mehr richtig oder falsch ist entscheidend, sondern stimmig oder unstimmig im Resonanzfeld.

### Salutogenese im Licht der Selbstwerte

Wenn man die Salutogenese durch diese Struktur betrachtet, wird sichtbar, was sie vorbereitet. Verstehbarkeit entspricht einem Teil von ☱ Selbstverantwortung und ☲ Selbstreflexion. Handhabbarkeit korrespondiert mit ☵ Selbstbefreiung und ☴ Selbstgebrauch. Sinnhaftigkeit berührt ☳ Selbstbesinnung und ☶ Selbstorganisation.

Die Salutogenese bewegt sich innerhalb bestimmter Achsen, meist ohne sie vollständig zu entfalten. Sie beschreibt Kohärenz, und nicht die Ambivalenz, aus der Kohärenz entsteht. An dieser Stelle beginnt die Resonanzethik zu wirken. Mit Ambivalenz statt Stabilität. Die Resonanzethik arbeitet nicht mit Gleichgewicht, sondern mit Spannung. Jeder Selbstwert steht in Beziehung zu einem Gegenpol. Zwischen ihnen entsteht ein Resonanzraum, z.B.

- Selbsttranszendenz = ☱ Selbstverpflichtung + ☲ Selbstverfügung
- Selbstbestimmung = ☵ Selbstgesetzgebung + ☴ Selbstbewahrung
- Selbstverwirklichung = ☱ Selbstverantwortung + ☵ Selbstbefreiung





Diese Achsen sind keine Zustände. Sie sind Bewegungen. Salutogenese stabilisiert, während Resonanzethik differenziert. Das ist der entscheidende Unterschied. Während die Salutogenese fragt: „Wie bleibe ich gesund?“, fragt die Resonanzethik: „Aus welcher inneren Struktur handle ich, und trägt diese Struktur auch durch Krisen?“ Denn Gesundheit ist fragil. Resonanz kann Krisen überleben.

## Gesellschaft als Resonanzraum

Die Bedeutung dieser Differenz wird besonders sichtbar im sozialen Kontext. Gesellschaft entsteht nicht allein durch Verträge, Institutionen oder Gesetze. Sie ist ein emergenter Raum, in dem sich individuelle Selbstverhältnisse wechselseitig beeinflussen.

Salutogenese bleibt weitgehend individuell. Sie betrachtet den Menschen in seiner Umwelt. Resonanzethik hingegen betrachtet die Umwelt als Spiegel von Selbstwerten. Institutionen sind nicht neutral. Sie priorisieren Selbstwerte. So kann ein Bildungssystem  $\Xi$  Selbstgesetzgebung fördern, oder aber  $\Xi$  Selbstbewahrung. Eine Organisation kann  $\Xi$  Selbstverantwortung stärken oder  $\Xi$  Selbsterhaltung erzwingen. Damit wird Gesellschaft lesbar als Resonanzfeld.

Die Resonanzethik besitzt eine logische Struktur besitzt und beschreibt Entscheidungen als Bewegungen im Feld der Selbstwerte beschreibt. Weil sie sichtbar macht, wo ein Prozess abbricht oder wo er sich öffnet.

## Ethik als Prozess

Die Resonanzethik folgt keiner statischen Logik. Sie folgt einem Prozess:

- Aufnahme → Verdichtung → Sättigung
- Wahrnehmung → Integration → Entscheidung

Damit wird Ethik zu einem zeitlichen Geschehen. Nicht das Ergebnis zählt, sondern der Prozess, der dorthin führt. Bewertet werden keine Zustände oder Eigenschaften, sondern Prozesse der Selbstwerdung.

## Die Verbindung von Salutogenese und Resonanzethik

Hier liegt die tiefste Verbindung zur Salutogenese, denn auch Gesundheit ist kein Zustand. Sie ist ein Prozess. Durch die Resonanzethik wird dieser Prozess strukturell lesbar.

Salutogenese und Resonanzethik stehen nicht im Widerspruch, sondern in einer produktiven Differenz. Die Salutogenese zeigt, was trägt, die Resonanzethik, warum es trägt, und wann es nicht mehr trägt. Die eine stabilisiert, während die andere öffnet.

Und vielleicht beginnt genau dort eine neue Form von Gesundheit: Nicht als Abwesenheit von Krankheit, sondern als die Fähigkeit, im Wandel resonant zu bleiben.

## Autor:

**Ludwig Petzi, BA** ist Systemischer Coach, Hypnosystemischer Berater; Arbeitsschwerpunkte: Lösungsorientierte Beratung, Hypnosystemische Kommunikation. Er lebt und arbeitet in Passau

Weitere Infos unter [www.ludwigpetzi.de](http://www.ludwigpetzi.de)

Foto: © Ludwig Petzi, Resonance Ethics GmbH



## Liebe Salutogenese-Freunde,

manchmal ist das Leben wie eine Blumenwiese: Da ist eine wunderschöne gelbe Blume, dort eine rote, weiße ... ein zierlich geschmeidiger Grashalm und ... und ... Welche möchtest du für einen Blumenstrauß mit nach Hause nehmen oder verschenken? Du darfst wählen. Wie triffst du die richtige Wahl? Die richtige Wahl für dein Handeln ist deine Wahl.

### *Was ist für dich stimmig im Moment und passt?*

Mit der Frage nach der Salutogenese „Wie können Menschen sich gesund entwickeln?“ fragen wir in der Salutogenen Kommunikation nach Entscheidungs- und Findungsprozessen zur Mitgestaltung unseres guten Lebens. Die schönen Blumen kann jeder in seiner Umgebung und in sich finden und kokreieren.

## Veranstaltungen

- **„Lebensdienliche Lebenswissenschaften“**  
Am 7.7.2026 um 19 Uhr gibt es wieder unser Treffen **„Lebensdienliche Lebenswissenschaften“**, diesmal referiert **Stefanie Schwarz** zum Thema **"Die Bedeutung der Ergotherapie für die Lebenswissenschaften"**. Ergotherapie als angewandte Gesundheitswissenschaft verbindet Biologie, Psychologie, Neurologie und Sozialwissenschaften, um menschliche Handlungsfähigkeit praxisnah zu erforschen und zu fördern.  
[Anmelden hier](#)
- **Salutogenic Reflecting Team**  
**Sandra Kunz** vom **Salutogenese Zentrum Süd** in Passau startet eine neue Serie mit dem **Salutogenic Reflecting Team**. Dies ist für Salkom®-BeraterInnen und TherapeutInnen interessant und auch für jemanden, der einmal eine kostenlose Online-Beratung vor der Gruppe haben möchte, die dann in seinem Beisein salutogen reflektiert wird.  
[Anmelden](#)
- **Online-Einführungsseminar**  
Am 26.8.2026 um 18.30-21.30 Uhr ist wieder ein **Online-Einführungsseminar in die Salutogene Kommunikation** mit **Dr. med. Theodor Dierk Petzold**.  
[Anmelden](#)
- Einen Bericht vom Salutogenese-Symposium Mai 2026 in Passau mit Anregungen für salutogene Narrative finden Sie [hier](#).

Stiftung für Salutogenese gGmbH; DE 37581 Bad Gandersheim  
Tel: 0049(0)5382-9554730

[www.salutogenese-zentrum.de](http://www.salutogenese-zentrum.de) email: [info@salutogenese-zentrum.de](mailto:info@salutogenese-zentrum.de)



CLS / Counseling für Lebens- und Sinnfragen  
Resonanz-Akademie  
4020 Linz / 0677/99011943  
[www.resonanz-akademie.at](http://www.resonanz-akademie.at)



resonanz  
akademie



Counseling für  
Lebens- & Sinnfragen

## Bachelor UPGRADE



## Psychosoziale Beratung in St. Pölten

Weiterbildung für erfahrene Lebens- und Sozialberater:innen mit **BACHELORABSCHLUSS**  
Für Lebens- und Sozialberater:innen mit Gewerbeberechtigung, die ihr Wissen weiter vertiefen und auf den neuesten Ausbildungsstand heben möchten, gibt es nun das neue Bachelor-Upgrade Psychosoziale Beratung. Der akademische Abschluss bestätigt Ihre Expertise als Beraterin und Berater und hebt diese auf den NQR-Level 6 mit wissenschaftsbasiertem und praxisnahem Know-how. [Link zum Lehrgang auf der HP der Resonanzakademie](#)

**BERATUNGSMETHODIK: Integrative Beratung mit VERTIEFUNG in Aufstellungsarbeit**  
Starttermin 18.+19. September 2026 [www.resonanz-akademie.at](http://www.resonanz-akademie.at)  
Online-Info-Veranstaltung kostenfrei und unverbindlich  
Dienstag, 23. Juni 18 Uhr / [office@cls-austria.at](mailto:office@cls-austria.at)

EXPERTIN und EXPERTE werden

**FORTBILDUNGEN FÜR MENSCHEN IN PSYCHOSOZIALEN BERUFEN**

### MENTAL HEALTH COUNSELING Basislehrgang

NÖ | St. Pölten Bildungshaus Hippolyt | Lehrgangsführerin Dr. Beate M. Bruckner  
4 Module zu je € 600 | 4. Sept. 2026 bis 23. Mai 2027

[Link zum Lehrgang auf der HP der Resonanzakademie](#)

Ein ganzheitlicher Ansatz, der alle Dimensionen des Menschseins umfasst und Sie zum/zur Experten/Expertin der eigenen Gesundheit werden lässt.

Kursthemen: Psychoneuroimmunologie, Mind-Body-Medizin, Positive Psychologie, Glaubenssätze, Blockaden, Gefühlsregulation, Resilienz, Persönlichkeitsdimensionen, Selbstentfremdung und Identität.

### INTEGRATIVE AUFSTELLUNGSARBEIT

NÖ | St. Pölten Bildungshaus Hippolyt | Lehrgangsführer Mag. Andreas Zimmermann  
4 Module zu je € 600 | 25. Sept. 2026 bis 28. Feb. 2027

[Link zum Lehrgang auf der HP der Resonanzakademie](#)

Systemische Aufstellungstechniken, Klassisches Familienstellen, Skulpturenstellen, Psychodramatische Sequenzen, Selbstbegegnungs-techniken,....

31 (pr)





## Auf Schatzsuche – Bereicherung durch „das Fremde“

Werde sensibel für Menschen aus anderen Kulturkreisen und baue Berührungspunkte ab.

Wiener Neustadt | Samstag, 12. September 2026 | 9:30-18:30 | 8stündige LSB-Fortbildung

[Link zum Seminar](#)

## Alte Wunden durch Vergebung heilen

Erfahrungsbezogene und spielerische Auseinandersetzung mit dem prozesshaften Vorgang der

Vergebung [Link zum Seminar](#)

Tragwein OÖ | Samstag, 19. September 2026 | 9:30-18:30 | 8stündige LSB-Fortbildung

## Präsenz leben – Neurobiologie heilsam und ganz praktisch

Erfahrungsbezogene und spielerische Auseinandersetzung mit einem prozesshaften Vorgang der

Vergebung [Link zum Seminar](#)

Linz | Samstag, 26. September 2026 | 9:30-18:30 | 8stündige LSB-Fortbildung

## Vom Glück eine Frau zu sein

Entdecke für dich neue, welche Glück es ist eine Frau zu sein [Link zum Seminar](#)

Pöchlarn | Samstag, 10. Oktober 2026 | 9:30-18:30 | 8stündige LSB-Fortbildung

## Die Kraft der Imagination

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte [Link zum Seminar](#)

Linz | Samstag, 17. Oktober 2026 | 9:30-18:30 | 8stündige LSB-Fortbildung

## PERSÖNLICHKEIT & IDENTITÄT

Seminarreihe für Persönlichkeitsentwicklung und ganzheitliche Lebensgestaltung

Wien | Oktober 2026 bis Juni 2027 | 4 Module zu je 16 Stunden | [Link zum Seminar](#)

Noch mehr Seminare und Webinare für Ihre jährliche 16stündige LSB-Fortbildung finden Sie auf unserer Homepage <https://www.resonanz-akademie.at>



resonanz  
akademie



32 (pr)



ImpulsPro





## Spezialisieren Sie sich und werden Sie Expert:in!



### Online-Vorbereitung zur staatl. Prüfung

Durch die Änderung der Ausbildungsverordnung der psychosozialen Beratung gibt es für Berater:innen nach der alten Verordnung die Möglichkeit, sich staatlich prüfen- und sich nach der neuen Verordnung qualifizieren zu lassen. Nach positiver Absolvierung kann man das staatliche Siegel als Qualitätsmerkmal auf den eigenen Werbekanälen anführen. Lernen Sie die Anforderungen für die Prüfung kennen und erfahren Sie hilfreiche Unterstützung.

**9. Juli 2026 - 15. Oktober 2026** (6 Online-Abende, 24 EH)



### Gesundheitsbild nach Dr. Harry Merl®

Das Gesundheitsbild® ist eine Vision der vollkommenen physiologischen Gesundheit des Menschen sowie eine Methode, die Sie für Ihre Klient:innen nutzen können, um gemeinsam deren eigene Zielvorstellung und Gesundheit zu visualisieren und abzurufen. Mit Luca Merl, MSc., dem Enkel von Dr. Harry Merl, erleben Sie an diesem Tag, wie das Gesundheitsbild bei Zielerreichung, Vergebungsarbeit und als Entscheidungshilfe unterstützen kann und überall und jederzeit einsetzbar ist.

**13. Oktober 2026** (als 9-stündige Fortbildung anrechenbar)



### Profiling in der Beratung

Jeder Mensch hat ein „öffentliches Gesicht“, welches nicht immer im Einklang mit dem Teil ist, welcher nicht sichtbar oder erlebbar sein soll. Die Klient:innen haben ihre Gründe, bestimmte Verhaltensanteile verbergen zu wollen. Beim Profiling lernen Sie den Blick in das scheinbar Verborgene. Anhand von Paul Ekman, dem Pionier der Mimik-Analyse, werden wir Verhaltensmuster unserer Klient:innen aufdecken. Dadurch werden Ihre Beratungen eine neue Qualität erreichen.

**19. - 20. Oktober 2026** (als 16-stündige Fortbildung anrechenbar)



### Fortbildungslehrgang Sexualberatung

Um im Bereich Sexualität unterstützen zu können, braucht es Empathie, Professionalität und einen sicheren Umgang in der Thematik. Nur so können Klient:innen offen über Themen sprechen, die oft als privat, intim oder sensibel empfunden werden. Die Lehrgangsinhalte umfassen sexuelle Kommunikation, Orientierung, Identität, Aufklärung, Gesundheit, Funktionsstörungen, Trauma, Missbrauch, etc. Nach Absolvierung ist eine Eintragung in die Expert:innenliste der WKO möglich.

**6 Module, 16. Nov. 2026 - 22. Juni 2027**



## BILDUNGSHAUS VILLA ROSENTHAL

Fachwerk für Stressprävention,  
Familien- & Erwachsenenbildung  
T: 07613 45000  
M: office@institutthuemer.at  
H: www.institutthuemer.at



Florian Huemer, MA  
Institutsleiter



33 (pr)



## Eduard Waidhofer

### Die neue Männlichkeit

Wege zu einem erfüllten Leben

Was bedeutet echte Männlichkeit heute? Viele Männer fühlen sich unter Druck: Beruf, Partnerin, Kinder, sie alle erfordern höchsten Einsatz – und doch ist es nie genug. Wer zu sehr in der Arbeit aufgeht, riskiert Konflikte in der Partnerschaft, enttäuscht seine Kinder und ruiniert seine Gesundheit. Wie diese wachsenden Herausforderungen bewältigen?

Auf der Grundlage der Männerforschung gibt Eduard Waidhofer Einblick in die Männerseele von heute und zeigt neue Lebenskonzepte auf. Wie gehen Männer mit dem Vereinbarungsproblem um? Wer Beruf, Familie und Innenwelt ausbalanciert, wird mehr Lebensqualität gewinnen. Wer seine Beziehungen bewusster und achtsamer gestalten lernt, dem werden Partnerschaft und Vatersein besser gelingen. Und wer schließlich den Mut hat, Zugang zu seiner eigenen Gefühlswelt zu finden, der wird auch mehr Verantwortung für sein Leben übernehmen. Ein von großer Erfahrung getragenes Buch – für alle, die wissen wollen, wie ein erfüllendes Leben als Mann heute gelingen kann.

Fischer & Gann (01. Sep. 2015) 1. Auflage  
ISBN: 978- 3903072039, Gebundenes Buch, 215 Seiten, EUR 27,99



## Eduard Waidhofer

### Jungen stärken

So gelingt die Entwicklung zum selbstbewussten Mann

Die Jungen von heute sind die Männer von morgen. Doch wie können sie auch zu glücklichen Menschen werden?

Eduard Waidhofer erklärt umfassend die Persönlichkeitsentwicklung von Jungen sowie deren besondere Bedürfnisse und Nöte, gerade in der Lebenswelt von heute. Wie können Eltern sie einfühlsam begleiten und warum sind gerade Väter so wichtig?

Anhand von Fallgeschichten und konkreten Tipps zeigt er, wie ein guter Erziehungsstil aussehen kann. Vor allem brauchen Jungen Grenzen, klare Ansagen, aber auch Halt und Sicherheit – und authentische, liebevolle Väter und Mütter.

Waidhofer besitzt langjährige Erfahrung in Klientenzentrierter Psychotherapie, Systemische Familientherapie und Traumatherapie. Er leitete viele Jahre die Männerberatungsstelle des Landes Oberösterreich und das Familientherapie-Zentrum, die er beide vor drei Jahrzehnten gegründet hatte.

Fischer & Gann (04. März 2022) 1. Auflage  
ISBN: 978-3958836136, Taschenbuch, 312 Seiten, EUR 20,56



Kirsten Nazarkiewicz / Gesa Krämer

## Handbuch Interkulturelles Coaching

Konzepte, Methoden, Kompetenzen  
kulturreflexiver Begleitung

## Gesa Krämer / Kirsten Nazarkiewicz Handbuch interkulturelles Coaching Konzepte, Methoden, Kompetenzen kulturreflexiver Begleitung

Das Handbuch von Gesa Krämer und Kirsten Nazarkiewicz beleuchtet die zunehmende Relevanz von Kultur im Coaching, die weit über das klassische interkulturelle Coaching hinausgeht. Angesichts einer international verflochtenen Arbeits- und Lebenswelt müssen sich Akteure ständig mit neuen Werten und Spielregeln auseinandersetzen. Die Autorinnen fordern eine interdisziplinäre und transkulturelle Herangehensweise, die sich von starren, spezifischen Wissensbeständen löst. Kultur wird als eine von vielen Reflexionsdimensionen verstanden, weshalb Coaches lernen müssen, spontane Reaktionen kulturreflexiv zu prüfen und ein differenziertes Instrumentarium zu entwickeln. Das Werk schließt bestehende Lücken, indem es bisher wenig beachtete Kompetenzanforderungen an Coaches sowie Impulse aus anderen Disziplinen aufgreift. Es dient als praxisnahe Unterstützung im Berufsalltag und begleitet den gesamten Coaching-Prozess von der Auftragsklärung über Methoden bis zur

Identitätsarbeit. Haltung und Kompetenzen professioneller Begleiter werden fundiert reflektiert, um Fach- und Führungskräfte optimal zu unterstützen. Hinweise auf weiterführende Literatur machen das Buch zudem zu einer idealen Basis für die eigene Weiterbildung.

Vandenhoeck & Ruprecht (23. Mai 2012)

ISBN: 978-3647403403, eBook (415 Seiten), EUR 51,00

Wissenschaft  
und  
MeditationAuf dem Weg zur  
bewussten Naturgesellschaft

## Bruno Buchberger Wissenschaft und Meditation Auf dem Weg zur bewussten Naturgesellschaft

Dieses Buch spannt die zwei großen diametral entgegengesetzten Richtungen des Bewusstseins und den Raum dazwischen in einer großen Synthese auf – Intellekt und Stille, Wissenschaft und Meditation – und kreiert daraus einen Weg, wie die Weltfamilie zu einer nächsten faszinierenden und beglückenden Stufe in der Evolution fortschreiten kann, die der Autor „bewusste Naturgesellschaft“ nennt.

Der Autor schöpft hierzu aus fünf Jahrzehnten eigener intensiver Erfahrung als international erfolgreicher Wissenschaftler und geduldiger Meditierender.

Lassen Sie sich durch das Buch inspirieren, „den Sinn des Ganzen“ zu verstehen und Ihren eigenen Weg zu persönlichem und gesellschaftlichem Glück zu entwickeln!

(Quelle: Amazon)

Independently published (21. Januar 2024)

ISBN: 979-8868299117, Gebundenes Buch, 183 Seiten, EUR 16,50

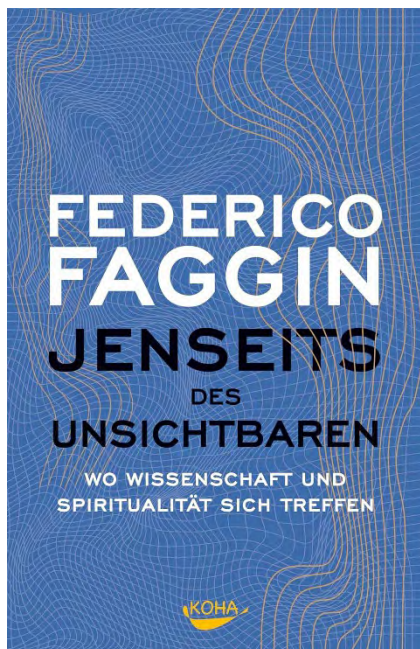


## Federico Faggin

### Jenseits des Unsichtbaren

Wo Wissenschaft und Spiritualität sich treffen

In diesem Buch entfaltet der Physiker und Mikroprozessor-Begründer Federico Faggin eine revolutionäre Theorie: die „Bewusstseins-basierte Physik“. Ausgelöst durch eine tiefgreifende persönliche Erweckungserfahrung, in der er das Bewusstsein als allumfassende, transzendente Realität erlebte, stellt er das materialistische Weltbild auf den Kopf. Nach jahrzehntelanger Forschung an den Gesetzen der Materie erkennt Faggin, dass das Universum kein Zufallsprodukt ist, sondern der Ausdruck eines bewussten, schöpferischen Seins. Materie ist dabei nicht die letzte Wirklichkeit, sondern eine symbolische Sprache, durch die sich das ungeteilte Bewusstsein selbst erfährt. Faggin bricht mit dem Dogma von Trennung und Objektivität und begründet eine neue Physik, die auf Einheit, Sinn und innerer Erfahrung basiert. Die vermeintliche Trennung von Innen und Außen entpuppt sich als reine Wahrnehmungswelt. Der Mensch ist demnach keine Maschine und kein Körper mit Bewusstsein, sondern reines, bewusstes Sein, das sich vorübergehend in körperlicher Form erfährt. Das Werk versteht sich als Einladung, in diese ursprüngliche Einheit, Stille und Präsenz zurückzukehren.



KOHA (20. Mai 2025) 1. Auflage

ISBN: 978-3867283458, Gebundenes Buch, 467 Seiten, EUR 25,70

## Maik Hosang / Gerald Hüther (Hg.)

### Wir sind Körper, Bewusstsein und schöpferische Liebe

Die bahnbrechenden metamodernen Erkenntnisse von Federico Faggin und anderen Wissenschaftlern zum Quantenfeld und dem menschlichen Potenzial

Dies ist Band 2 der Reihe „Metamoderne Perspektiven“. Der erste Band widmete sich der generellen Charakterisierung dieser neuen, vor unseren Augen und mehr oder weniger mit und durch uns selbst gerade beginnenden Epoche. Dieses Buch hier vertieft vor allem die inter- und transdisziplinären Grundlagen des menschlichen Potenzials für diese Epoche. Dazu reflektiert, diskutiert und integriert es auch teilweise noch strittige, doch hochspannende neue Erkenntnisse dazu, inwiefern die menschlichen Fähigkeiten Bewusstsein, Liebe, Kreativität und freier Wille nicht nur subjektive Einbildungen oder nur Epiphänomene neurobiologischer Strukturen sind. Es begründet die philosophisch schon immer vorhandene Ahnung, dass diese höheren Humanpotenziale zutiefst im Kosmos bzw. im aus sich selbst

heraus evolvierenden Quanteninformationsfeld verankert sind, und in uns Menschen zu einem mitschöpferischen Bewusstsein ihrer selbst gelangen können.

Independently published (03. März 2025)

ISBN: 979-8312818895, Taschenbuch, 150 Seiten, EUR 30,84

