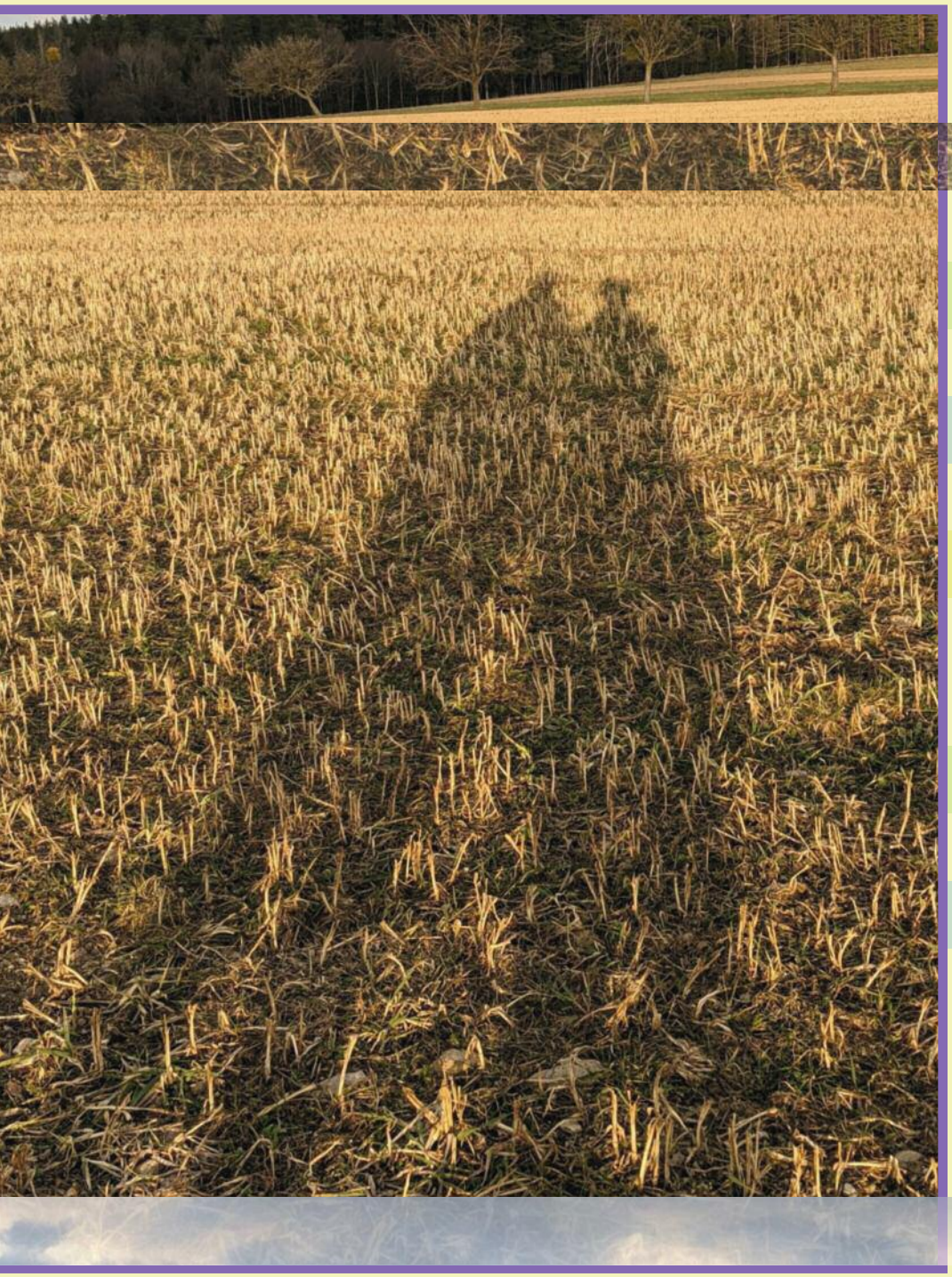
FOCUS

EFL Beratung

Informationsblatt des Berufsverbandes Diplomierter Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen Österreichs



In dieser Ausgabe:

Kränkung und Scham in der Erfolgsgesellschaft

Statements zum „Eigentlich“ und zum „Ja aber“

Fortbildungen

Mental Load

Pinnwand

Tagung 2022

Focus 36 April 2022

Ich werden am Du

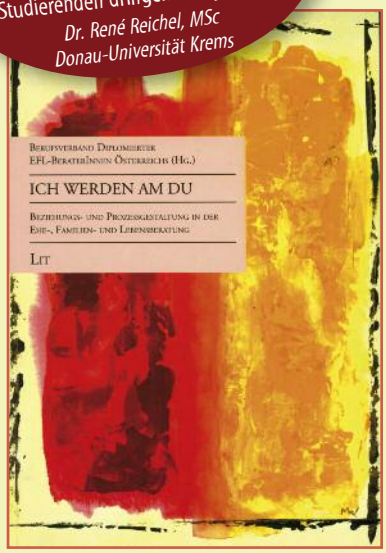
Beziehungs- und Prozessgestaltung in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung
Berufsverband Diplomierter Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen Österreichs (Hrsg.)

Das Buch bietet einen Überblick über die Entstehung, Charakteristik und Entwicklung der EFL-Beratung (Ehe-, Familien- und Lebensberatung) und versucht, sie in Abgrenzung bzw. Gegenüberstellung zu anderen psychosozialen Beratungstätigkeiten näher zu definieren. Die unterschiedlichen Zugänge und Sichtweisen der AutorInnen spiegeln soziale Wirklichkeiten, Diffuses klärt sich. Damit sind eine gute Basis und ein Bezugspunkt für die beständig notwendige Weiterentwicklung gegeben.
Was das Buch von anderen erschienenen und erscheinenden Titeln zum Thema Beratung abhebt, ist zum einen die österreichische Prägung und zum anderen der Focus auf die Wirksamkeit der zwischenmenschlichen Beziehung in Praxis, Theorie und Lehre.

AutorInnen: Christa Gutmann, Christiane Sauer, Leo Pöcksteiner, Elisabeth Birklhuber, Stefan Schäfer, Karin Urban, Brigitte Ettl, Christine Kügerl, Eva Bitzan, Helga Goll, Barbara Bittner, Martin Christandl, Josef Hölzl, Rolf Sauer, Barbara Wagner-Tichy, Emmi Ott, Konrad Peter Grossmann, Ilse Simml.

Bestellungen bitte an: Mag.ª Elisabeth Birklhuber, birklhuber@aon.at
Erschienen im Mai 2008 im LIT Verlag
360 S., Paperback, 19,90 Euro
ISBN AT 978-3-7000-0671-8

Ich bin sehr beeindruckt von der Qualität der Beiträge. … Jedenfalls wird das Buch ab jetzt allen unseren Studierenden dringend empfohlen.
Dr. René Reichel, MSc
Donau-Universität Krems



Warum geförderte Familienberatung?

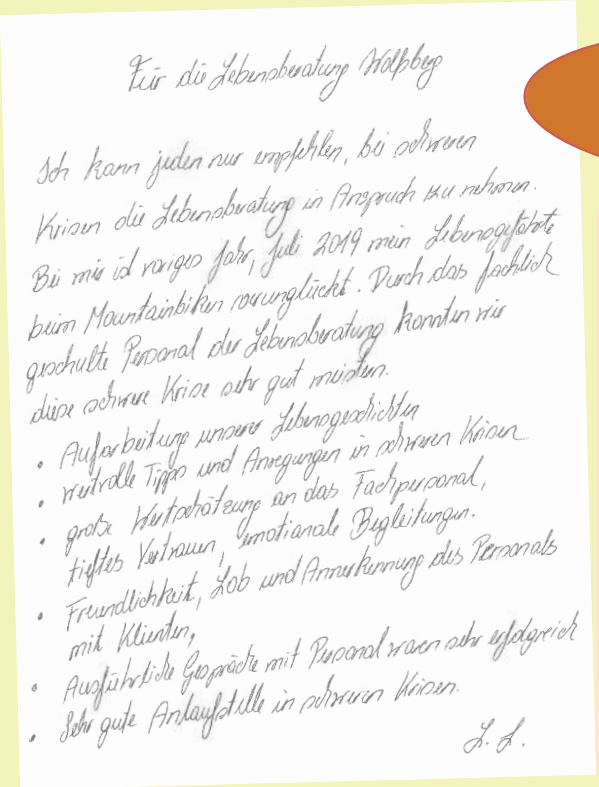
Der Berufsverband der Österreichischen EFL Berater*innen sammelt Antworten

Einander zu beraten, ist wohl eine der ältesten zwischenmenschlichen Aktivitäten.

„Der Mensch wird am Du zum Ich", sagt Martin Buber und bietet damit Inspiration für den Titel und den roten Faden durch die einzelnen Beiträge, denn Beratung ist dieses „Werden am Du" im professionellen Gewand.

Ehe-, Familien- und Lebensberatung versteht sich heute als Kompetenzforum für psychosoziale Anliegen und Krisensituationen. Sie orientiert sich an der Problemlösung und wird auf der Basis einer unterstützenden Beziehung durchgeführt.

Und dass diese unterstützende Beziehung hilfreich ist, zeigen die Rückmeldungen von unseren Klient*innen hier und auf Seite 6 und 7


Für die Lebensberatung Wolfsberg

Ich kann jeden nur empfehlen, bei schweren Krisen die Lebensberatung in Anspruch zu nehmen. Bei mir ist voriges Jahr, Juli 2019 mein Lebensgefährte beim Mountainbiken verunglückt. Durch das fachlich geschulte Personal der Lebensberatung konnten wir diese schwere Krise sehr gut meistern.

- Aufarbeitung unserer Lebensgeschichte
- neutrale Tipps und Anregungen in schweren Krisen
- große Wertschätzung an das Fachpersonal, tiefes Vertrauen, emotionale Begleitungen.
- Freundlichkeit, Lob und Anerkennung des Personals mit Klienten,
- Ausführliche Gespräche mit Personal waren sehr erfolgreich
- Sehr gute Anlaufstelle in schweren Krisen.

L. L.

Ein Dankeschön an alle unsere Klient*innen für die feinen Rückmeldungen

Sehr geehrte Damen und Herren!
Hatte Schwierigkeiten mit meinem Sohn in der Schule und auch zu Hause. Dank der Sozialarbeiterin habe ich eine Familienberaterin bekommen, die sehr hilfreich war. Probleme in der Schule gibt es keine mehr. Zu Hause ist S. ordentlicher geworden. Ich habe auch gelernt mal nein zu sagen. Ich bin sehr zufrieden mit meiner Beraterin. Ich bin sehr dankbar für diese Hilfe.
MfG Klientin

Inhalt

• Ich werden am Du
• Warum geförderte Familienberatung? 2

• Inhalt/Editorial/Neue Mitglieder 3

• Womit der Vorstand beschäftigt ist: Archiviertes und Brandaktuelles 4
Elisabeth Birklhuber

• Kränkung und Scham in der Erfolgsgesellschaft 8
Daniel Hell

• Zwei Initiativen gegen die Ohnmacht 10
Elisabeth Birklhuber

• Fünf Statements zum „Eigentlich“ und zum „ja aber“ 12

• Fortbildung 15

Buchtipps für Beratung und Supervision 16

• Mental Load und gleichberechtigte Elternschaft 18

• Pinnwand 20

• Tagungsvorschau 21

• Tagung 2022 24

Neue Mitglieder

David **Kurz,** *6402 Hatting*
Mag.ª Astrid **Polz-Watzenig,** *8010 Graz*
Anne-Maria **Kuen,** *6094 Axams*
Herbert **Gasser** MAS, *6330 Kufstein*
Mag.ª Teresa **Promitzer,** *8042 Graz*

Editorial

Es geht rund.
In der Welt, in unserem Leben, im Kopf. Und ich bin hin- und hergerissen zwischen dem Bedürfnis, den Kopf in den Sand zu stecken, endlich einmal Ruhe zu haben und dem Impuls, an irgendeinem Strang zu ziehen, eine Veränderung auf den Weg zu bringen oder zumindest etwas Tröstliches und Stärkendes zu generieren.

Aus einem Seminar, an dessen Titel ich mich leider nicht mehr erinnern kann, habe ich ein Bild mitgenommen: das eines kreisrunden Labyrinths, welches unser Leben insgesamt oder ein bestimmtes Thema darstellt. Mit verschiedenen Eingängen und Verzweigungen und letztlich einer Mitte, die wir zu erreichen trachten.
Die „Gebrauchsanweisung“ für dieses Bild besagte: wir gehen immer und immer wieder um dieses Labyrinth herum, wir probieren einmal den einen und dann wieder den anderen Eingang und Weg. Manchmal kommen wir unserem Ziel spürbar näher und dann entfernen wir uns wieder davon; manchmal stehen wir an und müssen (oder sollten) umkehren. Und sehr oft haben wir den Eindruck an genau der gleichen Stelle schon wieder vorbeizukommen, im Kreis zu gehen. Ich denke, das tun wir auch. ABER: jedes Mal, wenn wir an der gleichen Stelle vorbeikommen, uns der scheinbar gleichen Herausforderung stellen müssen oder dem gefühlt gleichen Muster, Fehler, Abgrund… begegnen, sind wir, bin ich nicht mehr der- bzw. dieselbe. Jedes Mal komme ich mit anderen Erfahrungen an diesem Punkt vorbei. Und die zu nützen, sich bewusst zu machen, kann der Schlüssel sein, um beim nächsten Daran-Vorbeikommen ANDERS zu handeln, nicht mutlos auf der Stelle zu treten. Auch wenn es rund geht.

Dieses Tool hilft mir, sowohl gesellschaftliche wie auch persönliche Ereignisse mit Mut und Hoffnung zu betrachten. Auch wenn das zugegebenermaßen aktuell nicht einfach ist.

Als Berufsverband sind wir auch schon oft und oft um die gleichen Themen gekreist. Vieles hat sich zu unseren Gunsten entwickelt, so manches ist ein Dauerbrenner. Z.B. Ausbildungen zum Berater, zur Beraterin werden laufend verändert, optimiert und jetzt auch auf Ebene der Wirtschaftskammer akademisiert. Wir versuchen als Verband hier mitzudenken und auch manches zu hinterfragen – wie viel wovon braucht unsere Arbeit? Wieviel Wissenschaft und wie viel Praxis, welche Zertifikate? Wenn es Neuerungen für die Durchführung unserer Tätigkeit sowohl im geförderten als auch im selbständigen Bereich gibt, sind wir bemüht auf dem Laufenden zu bleiben und das zu kommunizieren. Aktuell haben wieder 3 Ausbildungen kirchennaher Träger begonnen: in Innsbruck im Februar mit 14 TN, in Kärnten ebenso im Februar mit 22 TN und in der Steiermark im März einer mit der Beteiligung der Bundesländer Salzburg und Oberösterreich mit 24 TN. Wir freuen uns auf viele Azubi´s bei der Tagung 2023!

Weiter sind wir in regem Austausch mit dem Deutschen Berufsverband und ich darf heuer an dessen Tagung in Suhl mit dem Titel „Smarte Liebe – Wieviel Analoges braucht Beziehung?“ von 4. bis 7. Mai teilnehmen. Ebenso wird eine deutsche Kollegin bei unserer Tagung in St. Virgil zu Gast sein.
Im Familienministerium ist ab Mai eine neue Homepage hoffentlich online, auf der es auch u.a. direkten Zugang zur Online-Beratung geben soll. Weiters wird eine Wirkstudie des ÖIF zur Familienberatung vorgestellt. Wir informieren über Aktuelles laufend im Newsletter.

Zum Thema „Rund gehen“ noch abschließend ein Zitat von Francis Picabia, einem französischen Künstler etwa um 1915: „Der Kopf ist rund, damit das Denken seine Richtung ändern kann“. Manchmal finde ich es hilfreich das zu „wissen“; manchmal auch anstrengend, weil zu oft und zu schnell ein Richtungswechsel erfolgt – jedenfalls ist es wert, dem nachzu-denken, meine ich.

Einen angenehmen Frühling – bis zu einem persönlichen Wiedersehen hoffentlich in St. Virgil von 13. bis 15 Mai 2022!

Mag.ª Eva Bitzan
Vorsitzende

Womit der Vorstand beschäftigt ist: Archiviertes und Brandaktuelles

Gesammelt Elisabeth Birklhuber

Lehranstalten für Ehe- und Familienberatung

1971wurde der erste Lehrgang am „Ausbildungszentrum für Ehe- und Familienberater“ (sic!) in der Ungargasse 3 in Wien durchgeführt. Er wurde vom Stadtschulrat für Wien begleitet und 1972 mit dem Öffentlichkeitsrecht ausgestattet. Ab da existiert in Wien eine neue Schule… (weiter in der Beilage). Die LA für Ehe- und Familienberatung Wien wurde im September 2010 geschlossen. Aktuell gibt es noch in Graz, Innsbruck und Klagenfurt derartige Lehranstalten. Trägerin der Lehranstalt ist die Erzdiözese Wien (Franz Kardinal König).

Gründerin und Leiterin der LA war Frau Helga Ramberger, Dipl. Sozialarbeiterin bei der Gemeinde Wien. Sie hatte mit dem Team der kirchlichen Eheberatung drei Jahre Vorarbeit geleistet, um ein wissenschaftlich solides und dennoch sehr aktuelles, personzentriertes Ausbildungsmodell zu realisieren. Einer dess ersten Lehrer war Prof. Ringel, deren maschinschriftlich festgehaltene Vorträge auch heute noch spannend und lehrreich zu lesen sind.

Das revolutionär Neue an dieser Ausbildung ist gut im vorletzten Absatz des beiliegenden Schreibens zu erkennen. Einfacher und bescheidener kann man den Anspruch an Qualität und Menschlichkeit nicht beschreiben. Ich wurde für den 2. Lehrgang im Herbst 1974 von Prof. Leopold Plener in Tulln, beim freien Spiel mit Kindern „entdeckt“ und auf diese Ausbildung aufmerksam gemacht.

Zum Veröffentlichen, zur Erinnerung – und um Dank abzustatten für diese menschenwürdigende Tätigkeit, die dadurch zum Beruf werden konnte.

Christa Gutmann

Geschichte des Ausbildungszentrums

für Ehe- und Familienberater

geschrieben von Helga Ramberger

Seit Oktober 1972 existiert in Wien eine neue Schule: das Ausbildungszentrum für Ehe- und Familienberater. Sie entstand aus der Unzufriedenheit der als Berater tätigen Personen, die mit Oktober 1966 den Arbeitskreis Eheberatung im Rahmen des kath. Familienwerkes gebildet hatten. Diese 7 Leute (Theologen, Psychologen, Sozialarbeiter) wollten ihr Wissen in der Eheberatung zur Verfügung stellen und den Ratsuchenden helfen.

Immer wieder erlebten sie aber, daß für die Situation des Klienten ihr Wissen zu sehr nur auf ein Teilgebiet bezogen war, und der Mensch von einem Spezialisten zum anderen herumgereicht werden mußte. Die Zersplitterung erwies sich in seelischen Konfliktsituationen als ungünstig und der Arbeitskreis wollte Änderung und fragte, ob woanders Erfahrung in solchen Beratungen gesammelt worden ist.

Diese Erfahrung wurde in den Eheberatungsstellen Deutschlands und Englands und auf dem großen Gebiet des Social Caseworks gefunden. Eigene Erfahrung und Erfahrung von verwandten Gebieten, z.B. der Errichtung des Institutes f. Erziehungshilfe (Child Guidance System), wurden nun damit verbunden..

Das Gespräch darüber begann mit mehreren Diözesen, wozu die Möglichkeit im Kath. Familienwerk Österreichs gegeben war. Fachleute, die sich interessierten wie, u. a. Prof. Dr. Ringel, Dr. H. Zapotoczky und Hilde Gahsner gaben Hinweise und Rat.

So entstand nach vieler Vorarbeit 1971 das Statut und der Rahmenlehrplan der Schule.

Die nächsten Monate vergingen mit der Ausfeilung der Vorlage, um den Vorschriften für die Errichtung einer Privatschule formal gerecht zu werden. Im Juli 1972 konnten Statut und Lehrplan eingereicht und die Errichtung der Schule beim Stadtschulrat für Wien gemeldet werden.

Die Schule wird vom Ordinariat der Erzdiözese Wien erhalten und befindet sich in den Räumen des geplanten Institutes für Ehe- und Familie in Wien 3., Ungargasse 3/1/42.

Dieses Ausbildungszentrum ist eine kleine, aber anspruchsvolle Ausbildungsstätte und bemüht sich, die Methoden im Unterricht zu verwenden, die am besten den einzelnen Schüler fördern. Es gilt Talent und Persönlichkeit herauszubilden und Wissen zu integrieren, was von den Studierenden und vom Lehrer enorme Konzentration und psychische Anstrengung verlangt. Hier wird das Hauptgewicht nicht auf Wissensanhäufung und Merkfähigkeit gelegt, sondern auf das Training von Einfühlungsvermögen, Fremd- und Selbstbeobachtung, kritisch-diagnostischem Denken, Respektierung der Andersartigkeit und Kommunikationsfähigkeit. Das Wissen das vermittelt wird, soll vorwiegend dazu dienen. Natürlich muß der Studierende außerdem noch Wissen erwerben, um Klienten gute Information geben zu können und zwar, in der dem Klienten verständlichen Form. Der Unterricht findet vielfach in Seminarform und in Arbeitskreisen statt.

Derzeit sind in der Schule 16 Studierende aus den Diözesen Eisenstadt, St. Pölten und Wien. Die Ausbildung dauert 3 Jahre und ist eine nebenberufliche. Sie wird einmal im Monat an einem Samstag/Sonntag von Oktober bis April absolviert und durch 1 Woche im Sommer, die der Gruppendynamik gewidmet ist, ergänzt. Nach Erbringung einer Diplomarbeit wird das Diplom eines Ehe- und Familienberaters ausgestellt.

An das
Bundesministerium für Digitalisierung und Wirtschaftsstandort | rechtskoordination@bmdw.gv.at
in Kopie an:
BM Dr.in Margarete Schramböck
Bundesministerium für Digitalisierung und Wirtschaftsstandort | buero.schramboeck@bmdw.gv.at
Präsidium und Kammerdirektion Wirtschaftskammer Steiermark | andreas.herz@wkstmk.at
WKOWIEN, FG Personenberatung und Personenbetreuung | personenberatung@wkw.at
WKNÖ, FG Personenberatung und Personenbetreuung | dienstleister.gesundheit@wknoe.at
LA Ehe- und Familienberatung Caritas Kolping | office@sobs.at
www.caritas-kaernten.at
LA Ehe- und Familienberatung Diözese Graz | astrid.polz-watzenig@graz-seckau.at
LA Ehe- und Familienberatung am Zentrum für Ehe- und Familienfragen | urban@zentrum-beratung.at
LA Ehe- und Familienberatung Diözese Feldkirch | stefan.schaefer@fga-lg.Salzburg

Sehr geehrte Damen und Herren,

mit folgendem Schreiben nehmen wir, der Berufsverband Dipl. Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen Österreichs, Stellung zur in Begutachtung befindlichen „Lebens- und Sozialberatungs-Verordnung“,
BEGUT_E68A451A_794A_4D2A_BB8A_35BD489B5B87

Obwohl wir schon seit 2021 interessiert die unterschiedlichsten Informationen zu den Veränderungen der Zugangsvoraussetzungen für das reglementierte Gewerbe der Lebens- und Sozialberatung wahrnahmen und sammelten, sind wir doch sehr erstaunt, dass eine so weitreichende Abänderung der Verordnung nur so wenig Zeit zum Austausch, zur Begutachtung und Stellungnahme lässt.
Daher fällt unsere Stellungnahme nicht detailgerecht aus, wie dieser Entwurf es durchaus braucht und fordert. Für ausführlichere Stellungnahmen müssen wir uns auf andere von diesem Entwurf unterschiedlichst „Betroffene“ verlassen.

Uns als Berufsverband der Diplomierten Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen Österreichs gibt es seit 1974 und unter anderem treten wir seither für Qualitätssicherung in Praxis, Ausbildung und Fortbildung ein.
Seit Beginn der 1990er Jahre, als aus dem bis dahin freien Gewerbe der „psychologischen Beratung“ das konzessionierte Gewerbe der Lebens- und SozialberaterInnen wurde, ist es den Lehranstalten für EFL Beratung ein Anliegen, ihren AbsolventInnen auch den Zugang zum Gewerbeschein möglichst zeitnah nach dem Abschluss der siebensemestrigen Ausbildung zu ermöglichen.
Beim derzeit vorliegenden Entwurf scheint uns dies ohne erheblichen zusätzlichen Ausbildungs- und Kostenaufwand nicht mehr möglich.
*Siehe: **§1**. 2a, b*
Ausbildung gemäß § 1 zu absolvierende Module (Zeitstunden/ECTS)
Z 2 lit. a: Lehranstalt für Ehe- und Familienberatung Modul VIII (250/10), Modul X (250/10) und Modul XIII lit. c (100/4)

Und dies, obwohl der Beruf, des/r Ehe-, Familien- und LebensberaterIn und die zugrundeliegende Ausbildung den Qualitätskriterien für Berater/innen in der nach Familienberatungsförderungsgesetz (FBFG) geförderten Familienberatung von 2016 entsprechen.

Die Qualitätssicherung von Ausbildung und Qualitätsstandards für Beratung sind auch uns ein zentrales Anliegen und wir erkennen und schätzen die Motivation, die hinter diesem Entwurf stehen mag.
Jedoch erschließt sich für uns nicht die Notwendigkeit der Akademisierung der Ausbildung und die Anhebung auf Bachelor Niveau. So wie wir den Entwurf lesen, würde daran aber in wenigen Jahren kein Weg vorbeiführen, wenn EFL BeraterInnen auch selbstständig mit Gewerbeschein arbeiten möchten.

Wissenschaftliche Tätigkeit ist an Objektivität, Neutralität – ja sogar an „Abstinenz“ orientiert – und nicht zuletzt auch an Wiederholbarkeit und Validierung. Beratung aber nützt allgemein menschliche aber sehr individuelle Phänomene, wie z.B. Übertragung und Gegenübertragung, um zu verstehen und Akzeptanz zu fördern. Dadurch wird Entwicklung angeregt und die Selbstkompetenz der Ratsuchenden gefördert. Das ist wissenschaftlich belegt. Ob aber die wissenschaftliche Abschlussarbeit für die Beratungstätigkeit einen Gewinn bringt, ist in Frage zu stellen. Immer liegt natürlich ein Gewinn in schriftlicher Auseinandersetzung mit dem Erlebten. Doch aus meiner radikal praxisorientierten Sicht wage ich die Behauptung, dass ich damit das Vertrauen der Klient:innen und die Einmaligkeit der Situation in eigenem Interesse „missbrauche“. Eine Art Missbrauch, die schon immer der Wissenschaft zu liebe toleriert wurde. (Christa Gutmann, Mitgestalterin der Marke Ehe-, Familien- und Lebensberatung)

Womit der Vorstand beschäftigt ist

Kurz vor Redaktionsschluss erhielten wir die Information, dass unsere und zahlreiche anderen Stellungnahmen zum Verordnungsentwurf leider nicht berücksichtigt wurden. Die Akademisierung hat sich durchgesetzt.
Die geltende Fassung der Lebens- und Sozialberatungs-Verordnung werden wir, so bald uns möglich, auf die Homepage stellen.

Weitere Punkte die uns wichtig sind:

- **die Ausbildungen müssen wirtschaftlich und zeitlich leistbar bleiben**
- **möglichst berufsbegleitend angeboten werden**
- **Zugang auch für Menschen ohne Matura muss weiter möglich bleiben, da Lebens- und Arbeitserfahrung eine adäquate Ressource für die Beratungstätigkeit und -qualität darstellen.**
- **Zugangsalter ab 24 Jahren**
- **Auswahlverfahren oder Auswahlgespräch**

Wir hoffen, dass wir unser Anliegen zwar knapp, aber klar formuliert haben und dass der Prozess noch den ihm angemessen Zeitrahmen für einen Diskurs zu diesem Entwurf erhält.

Mit freundlichen Grüßen

Mag.a Elisabeth Birklhuber (Vorsitzende Stv., Öffentlichkeitsarbeit)
Mag.a Eva Bitzan (Vorsitzende)

Berufsverband der Diplomierten Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen ÖsterreichsERSTEBANK, BLZ 20111, Konto-Nr. 200047441900, IBAN: AT052011120047441900, BIC GIBAATWW
info@berufsverband-efl-beratung.at

Sehr geehrte Bundesregierung und zuständige Ministerien!
Lebens- und Sozialberatung ist die professionelle Beratung und Betreuung von Menschen in Problem- und Entscheidungssituationen. Lebens-und Sozialberater helfen belastende oder auch schwer zu bewältigende Situationen zu erleichtern, zu verändern und eine Lösung zu finden. Lebens-und Sozialberater unterschützen und beraten Einzelpersonen, Paare, Familien, Teams und Gruppen bei der Lösungsfindung.
Auch ich nehme eine solche Beratung in Anspruch. Durch die tatkräftige Unterstützung, aber vor allem durch das Wissen, dass mir zugehört wird, fühle ich mich erleichtert und gestärkt zu gleich. Jeder Mensch geht einmal durch schwere Zeiten und ich habe jemanden, der mich da professionell hindurch begleitet. Nach jeder Beratungsstunde fühle ich mich gestärkt, ich bin positiv gestimmt und möchte mein Leben anpacken. Wenn es das Angebot der Lebens-und Sozialberatung nicht geben würde, würde ich wahrscheinlich vor lauter Sorgen und Probleme erschlagen werden. Die Hilfe die ich bekomme, hilft mir, einen neuen Blickwinkel zu bekommen; hilft mir alte Muster und Glaubenssätze loszulassen; hilft mir mich von meiner einengenden Vergangenheit zu befreien und endlich der Mensch zu werden, der in mir steckt. Bitte verbauen Sie mir und vielen anderen Menschen nicht die Möglichkeit, jene Hilfe zu bekommen, die wir brauchen.
Ohne die Lebens-und Sozialberatung würden viele Menschen allein gelassen werden. Lebens-und Sozialberater müssen ihrer anspruchsvollen Arbeit entsprechend entlohnt und unterstützt werden. Bitte kümmern Sie sich darum, dass auch umgesetzt wird!
Hochachtungsvoll, K.V.L.

Die Stunden, die bis jetzt waren, waren für mich sehr hilfreich. Ich habe das Gefühl mit meinen Kindern besser umgehen zu können. Das Verhältnis zu meiner Partnerin wurde aus meiner Sicht besser, wir streiten in letzter Zeit kaum mehr. Trotzdem möchte ich noch ein paar Sitzungen mit meiner Partnerin und Ihnen machen. B

Liebes Ehe Familien und Lebensberatungsteam, sehr geehrte Bundesregierung!
Leider gibt es gerade bei uns in Österreich, sehr wenige Beratungsstellen, an die man sich bei familiären und psychischen Problemen wenden kann, und kostenlose Unterstützung erhält! Jeder von uns kann einmal in diese Lage kommen, in der man Unterstützung benötigt, und nicht jeder kann sich eine Beratung, die meines Wissens nach immer noch zumindest teilweise selbst zu finanzieren ist, finanziell leisten. Genau in dieser Situation war auch ich vor ca. 18 Monaten. Ich war heil froh, eine stets kompetente, verständnisvolle und kostenlose Unterstützung erhalten zu haben, die mir sehr weitergeholfen hat! Ohne diese Beratung wäre ich nie an diesem Punkt, an dem ich jetzt stehe gekommen, und hätte auch niemals den Mut gehabt, wieder im Berufsleben tätig zu werden. Dafür bin ich dem gesamten Team der Beratungsstelle, aber vor allem meiner hervorragenden Beraterin unendlich dankbar!
Ich bitte Sie, liebe Mitglieder der österreichischen Bundesregierung, die so wertvolle Tätigkeit, dieser Beratungsstelle, an der österreichischen Gesamtbevölkerung in vollem Ausmaß zu unterstützen und zu fördern, damit diese so wertvollen Leistungen weiter angeboten werden können, und vielleicht so manches familiäre Leid gemindert oder vielleicht sogar vermieden werden kann! Die Auszahlung, nein, vielleicht sogar Anpassung der vollen Förderungsgelder für diese Vereine, wäre auch eine Möglichkeit, diesen auch endlich mal Anerkennung für ihre Leistungen zu geben! Dem lieben Team der Beratungsstelle, allen voran meiner hervorragenden Beraterin, wünsche ich von ganzem Herzen alles Gute, viel Erfolg und jetzt schon frohe Weihnachten! Ihr leistet hervorragende Arbeit und seid eine großartige Unterstützung für die Bevölkerung und darüber hinaus!
Mit freundlichen Grüßen K. M.G.

Guten Tag
Meine Erfahrungen bei der Beratungsstelle waren äußerst positiv und sind der Grund dafür, dass ich wieder zuversichtlich sein, mit meinen Belastungen umgehen und Probleme wieder selbstständig bewältigen kann. Hat man keine Vertrauensperson, so findet man hier ein offenes Ohr und hilfreiche Unterstützung.
In meinen Augen sind die Beratungen und Psychotherapien der Caritas notwendig. Es ist von großer Bedeutung, dass Personen in schwierigen Lebenssituationen Hilfe bekommen und einen Ansprechpartner haben. Besonders Leute, die auf sich allein gestellt sind, über nur wenig finanzielle Mittel verfügen oder es nicht schaffen, ihre Probleme selbstständig zu lösen, können hier einen Lichtblick finden.
AK

Diese Einrichtung ist laut meiner persönlichen Erfahrung, absolut wichtig, Menschen in Krisenzeiten zu unterstützen. Ich bin wirklich entsetzt, das Kürzungen dieser Einrichtung im Raum stehen.
Es wurde schon so vielen Menschen damit geholfen, dadurch ist in weiterer Folge, weniger unser Gesundheitssystem weniger belastet. Darüber sollte man nachdenken.
E.S.

Ich habe in einer sehr schweren privaten Krise eine äußerst wertvolle Unterstützung bei der geförderten Beratungsstelle "Aufleben".
Als alleinerziehende, selbständig tätige Mutter weiß ich die finanzielle Förderung für derartige Beratungen zu schätzen! Ohne diese Möglichkeit hätte ich finanziell keine Möglichkeit gehabt mich unterstützen zu lassen. Und wiederum ohne diese kontinuierliche Unterstützung wäre ich nicht so stabil durch diese Krise gekommen.
Mein herzlichster Dank gilt allen Beraterinnen und Beratern die großartige Arbeit leisten aber auch allen Geldgebern und Entscheidungsträgern die diese niederschwellige möglich machen. (M. K.)

Grüß Gott an die Beratungsstellen!
Wir sind sehr froh und Dankbar dass es diese Organisation gibt, für uns ist es eine große Hilfe die Ehe wieder in den Vordergrund zu bringen! Man sollte solche Vereine (Organisationen) immer gut unterstützen um die Familien wieder ins Gleichgewicht zu bringen.
Vielen Dank an die Beratungsstelle!
Lg L.K.

Lebens- und Sozialberatung
Ich darf hier nochmals meinen allergrößten Dank aussprechen und kurz erklären dass diese tolle Frau mir letztes Jahr wirklich sehr unter die Arme gegriffen hat. Als ich psychisch ziemlich aus der Bahn geworfen wurde, fing sie mich auf und baut mich wieder zu diesen Menschen zusammen, der ich heute sein kann.
Der Beruf ist für sie an den Leib geschneidert. Großes Dankeschön an euch. So kann auch der kleine Mensch wieder neuen Mut fassen und sein Leben wieder voll und ganz in die Hand nehmen.
Ohne solch eine Organisation ist vieles nicht machbar und gerade in der jetzigen Zeit und solche Situationen zu geraten ist alleine nicht machbar.
Zusammenhalt ist einfach ganz wichtig und das hat mir auch jedes dieser Treffen gezeigt. Großes Dankeschön. Ganz liebe Grüße M.

Noch einmal möchte ich mich, im Nachhinein, für Ihre Unterstützung, im Rahmen der Familienberatung, bedanken.
In einer für mich sehr anstrengenden und schwierigen Zeit war es schnell und unbürokratisch möglich, durch Ihre Institution, Hilfe und Unterstützung zu erhalten.
Als Mutter von drei schulpflichtigen Kindern, deren Anliegen es war, so gut als möglich die Kinder selber zu betreuen, war es mir auch ohne höhere therapeutische Ausgaben mögich, Rat und Hilfe zu bekommen. Kompetent, flexibel und unterstützend haben Sie mir dadurch geholfen, diverse Situationen des Alltags wieder in den Griff zu bekommen.
Ich hoffe, dass noch viele Frauen, Männer und Familien die Möglichkeit erhalten, Ihre Arbeit, im Rahmen der Familienberatung, in Anspruch nehmen zu können. Gerade in Zeiten wie diesen, haben es viele sicher nötig. (Sabine M.)

Hier mein Feedback!
Es ist dies ein Ort für mich, wo " Ich" ich sein kann, all meine Nöte, Probleme und Sorgen werden ernst genommen und ich kann mich dort neu erfahren und neue Perspektiven kennenlernen.
Ich kann Erlebtes aus der Distanz sehen und anhand ihres konstruktiven Feedbacks führt sie mich empathisch zu meinen Ressourcen, die sich vorher in dieser Form für mich nicht erschlossen hatten. Mit Hilfe ihrer Tools, die in der Praxis vorhanden sind, wurde schon manch kreativer Lösungsansatz für mich gefunden, der mich im Nachhinein befähigt hat, einen neuen Schritt im Leben zu setzen. Ich habe die Gespräche dort stets als sehr aufbauend wahrgenommen und meist verließ ich die Praxis mit einem Gefühl der Bereicherung, Inspiration und Stärkung.
Durch die gegebene Chance mein eigenes Handeln dort zu reflektieren, wurde mir auch mehr Sicherheit für das Alltagsleben vermittelt, welches im Nachhinein ein Gefühl der Erleichterung bei mir auslöste.
Ich möchte diese Beratungsstunden nicht missen, bin dankbar für dieses Angebot, sind sie doch schon ein Bestandteil in meinem Leben geworden.
Sie fungieren stets als Wegweiser zu mir selbst und die Beraterin gibt mir die nötigen Inputs dafür. Frau R., 58 Jahre

Ich bin sehr zufrieden mit meiner Psychosozialen Betreuung und über die Familienberatung. Die schnelle Hilfe hat mir sehr geholfen und ich hoffe die Beratungsstellen bleiben Bestehen. Die Beraterinnen leisten eine ungeheure Arbeit, sie sind alle sehr nett und hilfsbereit. M. B

Ich bin 61 Jahre alt, bin verheiratet und habe zwei erwachsene Söhne. Ich hatte längere Zeit keinen Zugang zu meinem jüngeren Sohn, was mich sehr belastete. Ich musste mir Hilfe suchen und nahm das Angebot einer Beratungsstelle an. Ich brauchte mehrere Stunden, damit mit man begreifen und verstehen lernt. Wenn man Ratschläge bekommt, umso besser Kontakt zu finden, um die Probleme richtig anzusprechen zu können. Wir begegnen und jetzt auf einer ganz anderen Ebene, viel respektvoller und toleranter. Darum bin ich sehr dankbar, dass so eine Einrichtung in meiner Nähe ist und auch leistbar, und diese Möglichkeit in meiner Verzweiflung in Anspruch nehmen konnte. Ich fühlte mich sehr aufgehoben. Danke nochmals. Frau J.

Zeitschrift für Integrative Gestaltpädagogik und Seelsorge, 21. Jahrgang, Nr. 80, April 2016, S. 28-30

Kränkung und Scham in der Erfolgsgesellschaft

Daniel Hell

Fast jeder Mensch hat seine persönliche Kränkungsgeschichte. Die meisten Menschen erinnern sich an tiefe Kränkungen, die sie psychisch verletzt haben. Vielfach sind diese seelischen Wunden nicht ausgeheilt oder sie haben Narben hinterlassen, die auf Berührung schmerzhaft sind. Solche psychischen Verletzungen können lange zurückliegen. Sie können die Kindheit belastet haben, etwa Zurücksetzungen, ungerechte Strafen, Stigmatisierung oder gar Missbrauchserfahrungen. Sie können aber auch frischer sein, etwa Treuebrüche, Trennungen, verletzende Bloßstellungen oder Mobbing.

Sehr oft vermeiden Menschen, von solchen Kränkungen zu reden. Denn das Offenlegen kann Scham auslösen oder das Ansprechen weckt das Erfahrene wieder schmerzhaft auf. Für viele Menschen ist es besonders schwierig, Schamgefühle zu zeigen. Dies hat zur Folge, dass auch in Psychotherapien gerade sich stark schämende Menschen ihr Schamgefühl nur selten und direkt zur Sprache bringen. Es zeigt sich dann nur indirekt: eher wortlos in Erröten und Wegschauen oder in einem Verhalten, das der Abwehr von Scham dient wie Rückzug und Schweigen oder in abruptem Themenwechsel. Dazu trägt bei, dass das Schamgefühl lange Zeit im christlichen Abendland als etwas Kindliches oder als ein Zeichen von Schwäche gewertet wurde. Diese Einschätzung erweist sich aber mehr und mehr als falsch.

Scham ist zwar ein sich verbergendes Gefühl. Es ist aber für die persönliche Entwicklung und die Gemeinschaftsbildung von großer Bedeutung. Es dient zum einen der Abgrenzung eines inneren, privaten Raumes und eines intimen, zwischenmenschlichen Bereiches. Es ist eine Art „Türhüter des Selbst". Denn es zeigt die Verletzung der Ich-Grenzen an. Es alarmiert, wenn die Ich-Grenzen (oder als Fremdscham die zwischenmenschlichen Grenzen) in Gefahr sind, zum Beispiel bei körperlichen oder seelischen Entblößungen und bei sozialen Demütigungen. Scham ist insofern ein sehr persönliches Gefühl, ein sogenanntes Selbstgefühl. Es zeichnet den Menschen als „Tier, das sich schämen kann" aus. Es verdient mit Respekt und Empathie behandelt zu werden. Zudem hat es soziale Funktionen. Es trägt dazu bei, dass andere Menschen nicht scham- und hemmungslos gebraucht und verzweckt werden.

Leider ist diese Sichtweise noch nicht Allgemeingut. Dazu trägt bei, dass das Schamgefühl in der heutigen individualistischen Erfolgsgesellschaft als hinderlich bei der Durchsetzung eigener Interessen betrachtet wird. Zudem zeigt das Schamgefühl auf, wie verletzbar ein Mensch ist, was wiederum dem modernen Autonomiewunsch widerspricht. Diese kulturellen Verhältnisse können den Umgang mit Scham erschweren, bringen aber auch Risiken mit sich. Sie verstärken nämlich die Tendenz, auf Demütigungen narzisstisch gekränkt zu reagieren und sich nicht schamvoll auch selbst zu überprüfen.

Natürlich ist Demütigung immer destruktiv. Sie missbraucht die Schamfähigkeit des Menschen, um eine Person seelisch zu schwächen oder zu instrumentalisieren. Deshalb ist es so wichtig, zwischen Beschämung und Scham, aber auch zwischen Gekränktsein und Schamgefühl zu unterscheiden. Denn Gekränktsein bleibt an der Kränkung haften, während die Fähigkeit zur Scham Beschämung erst möglich macht und sich von ihr auch wieder lösen kann. Gekränktsein ist im Gegensatz zu Scham kein echtes Gefühl. Es gibt nur das psychische Verletztsein wieder. Darauf verweist schon die Sprachweisheit: Als Gekränkter bin ich Objekt („Ich bin gekränkt", passiv). Wenn „ich mich schäme" (aktiv), bin ich auch Subjekt. In der Scham gebe ich weder mein reflexives Selbstverhältnis auf, noch lösche ich das Gegenüber, vor dem ich mich schäme, aus. Deshalb ist mein Schamerleben so spannungsgeladen. Ich werde mit einer Wirklichkeit konfrontiert, die mein Selbstideal in Frage stellt, der ich mich aber, so ungerecht sie sein mag, stellen muss. Scham fordert heraus, sich mit einer Enttäuschung auseinanderzusetzen. Wenn ich mich schäme, kann ich über die Realität nicht hinwegsehen. Ich kann das Geschehene auch nicht ungeschehen machen. Damit bietet sich mir aber die Möglichkeit, falsche Annahmen zu korrigieren und im guten Sinne enttäuscht zu werden.

Der Altabt von Einsiedeln, Martin Werlen, hat „vom Geschenk der Enttäuschungen" gesprochen und geschrieben: „Die häufigen Enttäuschungen, die wir erleben, erinnern uns immer wieder daran, wie sehr wir in Illusionen leben: in der Illusion der Allmacht, in der Illusion der Fehlerlosigkeit, in der Illusion der Kontrolle, in der Illusion des Besserwissens, um nur einige zu nennen. …Enttäuschungen kann man nicht steuern. Sie kommen 'geschenkt'. Und sie verwirren und schmerzen umso mehr, als wir uns in einer Täuschung sicher gewähnt haben. Bei Enttäuschungen fällt uns plötzlich etwas wie Schuppen von den Augen und wir sehen und erfahren klar, was uns vorher verborgen blieb."

Auch das Schamerleben ist eine solche Enttäuschung. Kein anderes Gefühl lässt die Differenz von Eigenem und Fremden, von Innen und Außen so schmerzhaft deutlich werden. Scham fordert auf, dass

wir unsere Einstellung zur Umwelt, aber auch unser oft narzisstisches Selbstverständnis überprüfen. Damit trägt Scham aber dazu bei, dass wir uns nicht in uns selber verlieren.

Starke Schamgefühle sind schwer auszuhalten. Es ist verständlich, dass wir sie auszuschalten versuchen. Selbst in Psychologie und Psychotherapie wurde das Schamgefühl gegenüber dem Schuldgefühl als minderes Gefühl eingeschätzt und auch von Sigmund Freud nur am Rande abgehandelt. Diese abschätzige Behandlung im Abendland hat historische Wurzeln in der jüdisch-christlichen Dogmatik, die seit dem Mittelalter vor allem von Schuld handelt – obwohl Scham in der Bibel eine ebenso wichtige Rolle wie Schuld spielt. So wird bereits in der Genesis auf den Zusammenhang von Selbsterkenntnis und Scham hingewiesen. Adam und Eva schämten sich, als sie vom Baum der Erkenntnis gegessen hatten. Dass Scham mit Selbstbewusstheit zusammenhängt, ist von der Kleinkind- und Entwicklungsforschung mehrfach bestätigt worden. Scham ist ein Gefühl, das Selbsterkenntnis voraussetzt, aber dieses auch fördert. Wer sich schämt, wird dieses bittere Erleben zukünftig zu meiden suchen und sich deshalb anstrengen, beschämende Situationen durch ein anderes Verhalten oder ein Hinzulernen zu vermeiden.

Scham zeigt aber auch an, wie abhängig ein Mensch in seiner Selbstachtung von Mitmenschen ist. Es hilft nichts, sich längerfristig abzukapseln, um dadurch dem Schamgefühl auszuweichen. Denn der Mensch kann dem Blick der andern nicht einfach entrinnen. Er hat ihn verinnerlicht und schämt sich vor sich selber oder er stellt sich die beschämende Situation immer wieder vor. Wer regelmäßig mit emotional distanzierenden Medikamenten oder mit Rauschzuständen die Scham zu vergessen sucht, behindert die eigene Entwicklung und bezahlt oft mit Folgestörungen.

Es gilt also einen Weg mit diesem schwierigen Gefühl zu finden. Mütter weisen auf einen solchen Weg hin, wenn sie einem Kind, das sich schämt, liebevoll begegnen und ihm durch ihr Verständnis zeigen, dass sie dieses schmerzhafte Gefühl auch kennen und dass man es überwinden kann. Dann verliert die Scham etwas von ihrem Stachel. Es ist dem heranwachsenden Kind leichter möglich, sein unangenehmes Gefühl zu akzeptieren und die sich darin zeigende Differenzerfahrung zwischen sich (bzw. dem eigenen „Ich") und anderen (bzw. der äußeren Realität) anzunehmen. Dadurch wird der kindliche Narzissmus abgebaut.

Solche günstigen Entwicklungen werden aber durch übermäßige Beschämung in der Kindheit zunichte gemacht. Auch im Erwachsenenalter haben anhaltende Demütigungen ähnlich wie Traumata meist negative Folgen. Dann kann die Scham nicht ausgehalten und verarbeitet werden, sondern muss anhaltend wie eine Kränkung abgewehrt werden – mit ungünstigen Konsequenzen für die zwischenmenschliche Beziehungsgestaltung und die Persönlichkeitsentwicklung.

In der Psychotherapie sind Schamerfahrungen die Regel, weil hier oft sonst Verheimlichtes zur Sprache kommt, aber auch weil schon das Hilfesuchen bei einer um Autonomie bemühten Person Scham auslösen kann und psychische Probleme oft als Schwäche stigmatisiert werden. Aber anders als in vielen Alltagssituationen besteht hier die Chance, einen Umgang mit diesem basalen menschlichen Selbstgefühl zu finden, der einem Menschen weiterhilft und z.B. Verzagtheit oder Selbstpeinigung überwinden lässt. Dabei sind meines Erachtens „schamtolerante Therapeuten" besonders hilfreich, also Personen, die selber einen offenen und achtsamen Umgang mit Schamgefühlen gefunden haben. Denn in der Therapie auftretende Schamthemen machen einen Menschen besonders verletzlich. Umso wichtiger erscheint mir, dass jede Art von Scham in der Therapie mit Würde und Fingerspitzengefühl behandelt wird. Manch bisher Verborgenes braucht Zeit, bis es mitgeteilt werden kann. Das kann mitunter brieflich etwas leichter als im direkten Gegenüber geschehen. Aber nicht jedes Geheimnis muss besprochen werden. Es kann auch vom Therapeuten geborgen und behütet werden.

Im günstigen Fall kann Scham wie in einer guten Eltern-Kind-Beziehung dazu beitragen, dass sich Klient*in und Berater*in gleichzeitig miteinander verbunden und als eigenständige Person voneinander abgegrenzt fühlen. Denn Scham schafft Grenzen, offenbart jedoch auch, dass Menschen sich in den Augen der Mitmenschen wahrnehmen. Das macht eine vertrauensvolle, gute Beziehung in der Therapie so wichtig.

Zwei Initiativen gegen die Ohnmacht

Elisabeth Birklhuber

Verein für psychosoziale und psychotherapeutische Aus-, Fort- und Weiterbildung

Konfliktdynamik und Friedenschancen in der Ukraine

Charity Webinar des VPAs mit Friedrich Glasl

Am Freitag, den 11.03.2022 abends veranstaltete der VPA mit Friedrich Glasl, ein Charity-Webinar unter dem Titel: „Konfliktdynamik und Friedenschancen in der Ukraine. War die Eskalation zum Ukraine-Krieg vorhersehbar."

Begonnen hat alles in Linz im Kaffeehaus Traxlmayr. Gabriele und Leopold Thalhammer und Christa Schirl, alle drei aus der Riege des VPAs, wollten etwas tun für die vom Krieg betroffenen Menschen in der Ukraine. Telefonisch holten sie Friedrich Glasl ins Boot bzw. in den Zoomraum und eine Woche später fand das Charity Webinar statt.

Um einen Kostenbeitrag von Euro 35,– war man/frau/u.a. per Zoom dabei. Auch der Referent widmete sein Honorar dem guten Zweck. Der gesamte Gewinn, von 24.000 Euro, kommt dem ukrainisches Hilfsprojekt der Malteser Austria (www.malteser.at/malteser-ukraine-hilfe) zugute.

Es waren Teilnehmer*innen aus allen Teilen Österreichs, Südtirol, der Schweiz, Deutschland, den Niederlanden und sogar aus Mallorca und aus dem Irak waren Menschen zugeschaltet. Es war eine sehr gelungene Veranstaltung, die ermutigte, sich zu engagieren. Gabi Thalhammer sprach in ihren Begrüßungsworten von der Kraft der Gefühle, wie Verbundenheit, Gemeinsamkeit, Solidarität und von der Stärke des „einfach etwas tun zu können"

In seinem Vortrag sieht der Friedensforscher und -experte Glasl den Konflikt zwischen Russland und der Ukraine an Hand seines Stufenmodells auf Stufe 7: „Begrenzte Vernichtungsschläge": Schlagworte zu dieser Stufe sind: Denken nur in „Ding-Kategorien", Durchführen begrenzter Zerstörung wird als „passende Antwort" gesehen und Umkehren von Werten und Tugenden ins Gegenteil. Die beiden letzten Stufen im Modell sind 8. Zersplitterung und totale Zerstörung und 9. Gemeinsam in den Abgrund.

Friedrich Glasl sieht eine Friedenschance in der Doppelstrategie:

1) Soforthilfe: Stoppen der Gewalt = Waffenruhe und Waffenstillstand und

2) Friedensprozesse: mittel- und langfristige Entwicklung einer neuen Ordnung.

Spannend war, dass er sich bei Soforthilfemaßnahmen gegen das Stoppen der Teilhabe von russischer Kultur, Kunst, Sport, humanitären Aktionen, Wissenschaft und Lehre aussprach, da er die Gefahr sieht, dass Kultur, Sport usw. von der Politik instrumentalisiert wird!

Vielmehr fordert er auf, bei solchen Events den Krieg offen anzusprechen und über humane Werte, Menschenrechte, Völkerrecht, Freiheit von Kunst / Kultur / Religion zu reden. Auch meint er, dass Menschen mit Prestige in Aufsichtsräten einer Organisation einer kriegführenden Macht sich für den Waffenstillstand und friedliche Lösungen einsetzen sollten und nicht „aus Protest" aussteigen. Vielmehr sollten sie die Tatsache der bestehenden Anerkennung zu Appellen nutzen.

Der Friedensprozess muss gleichzeitig auf mehreren „TRACKS" (Kanälen, Ebenen, Zugängen) gegenseitig unterstützend und vernetzt aktiv sein. Er beruft sich dabei auf das Konzept von Luise Diamond und John McDonalds (1996):

Multi-Track Diplomacy
(Mehrebenen-Diplomatie)
Parallele und miteinander abgestimmte Bemühungen zur Beilegung einer Krise oder zur Vermittlung in einer Konfliktsituation auf mehreren Akteursebenen. Dabei wird meist zwischen track one (offizielle Diplomatie), track two (Maßnahmen auf mittlerer gesellschaftlicher Ebene) und track three (lokale bzw. untere gesellschaftliche Ebene) unterschieden. Es gibt aber auch differenziertere Konzepte, die bis zu sechzehn Akteursgruppen (z.B. Regierungen, Kirchen, Unternehmer, NGOs, Medien usw.) unterscheiden

Friedrich Glasl endete mit:
„Für all diese Aktionen müssen wir uns von dem Satz leiten lassen, an dem sich Vaclav Havel orientiert hatte angesichts der Transformation seines Landes zu einer Demokratie und zitiert sinngemäß: *‚Es kommt nicht darauf an, ob das, was wir tun, erfolgreich ist; entscheidend ist nur, ob wir vom Sinn unseres Tuns überzeugt sind.'*"

Die Liste der Unterstützer:innen:
Elisabeth Birklhuber: Sondernewsletter März 2022 des Berufsverbandes Diplomierter Ehe-, Familien- und Lebensberater*innen Österreichs
Sammer-Schreckenthaler VÖPP Kanäle
BÖP: Fortbildungspunkte wurden kostenfrei gestellt, Bewerbung
ÖBVP: Veranstaltung wurde im Facebook geteilt und Bewerbung über Newsletter
Petra Kofler-Mertens: Deutsche Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse zur weiteren Verbreitung.
Psychosozialer Verlag: Veranstaltung in Kalender aufgenommen
Österreichische Gesellschaft für Analytische Psychologie: an Mitglieder weitergeleitet
Steirischer Landesverband für Psychotherapie: Homepage, Mitglieder
Österreichische Vereinigung für Supervision und Coaching: ÖVS-Website und Aussendung
Institut APSYS: Newsletter verschickt
Ärztlicher Kreis- und Bezirksverband München: Veranstaltungskalender
Beltz Verlag
Referent:innen des VPA wie: Heidi Vonwald (priv.Verteiler), Susy Signer Fischer (priv. Verteiler, plus Uni Basel), Frauke Niehues, Frau Boger, Frau Heiland……
und viele, viele andere, die die Veranstaltung weitergeleitet haben

Einer der Tracks für die Friedensprozesse sind laut Friedrich Glasl: **Graswurzel-Bewegungen,** politische oder gesellschaftliche Initiativen, die aus der Basis der Bevölkerung entstehen. Und zufällig landete vor ein paar Tagen eine dazu passende Initiative von Gerald Koller in meiner Mailbox:

NETZE FÜR DIE ZUKUNFT KNÜPFEN

FÜR EINE INNERE WELTORDNUNG IM DIALOG

Gerald Koller

So ähnlich empfinden derzeit viele. Mit Krieg konfrontiert, fühlen wir uns wie Erpressungsopfer: Leid zulassen oder gewaltsam einschreiten? Nun gilt es, aus einem Dilemma (zweier gegensätzlicher Wege) ein Trilemma zu entwickeln.

Ein dritter Weg entsteht immer, wenn wir über den Tellerrand blicken…
Das versucht die Initiative, zu der Gerald Koller einlädt.

Was können wir Menschen in einem Europa, das weiter an Bedeutung verliert, nun tun? Natürlich helfen – und das wohl lange Zeit – und den Hilfsbedürftigen dennoch ihre Würde und Eigenständigkeit zusprechen, damit auch sie uns zu Weitblick verhelfen können. Darüber hinaus jedoch? Immer wieder an den Frieden erinnern, ihn einfordern und ihn auch in unseren eigenen lokalen Nachbarschaften neu schaffen.

Dabei meint Friede nicht glückselige Harmonie oder Blindheit für bestehende Spannungen, denn

> ***Friede ist Konflikt, der mit besseren Mitteln ausgetragen wird***
> **(Gudrun Kramer).**

Solche besseren Mittel sind der Dialog, die Bereitschaft zur gewaltfreien Auseinandersetzung und die Reduktion von Abhängigkeiten, Beschämung, Hunger und Gier. Und der Blick auf Vielfalt und Verantwortung, die das zukünftige Leben unserer Kinder und Enkel gelingen lassen. Dafür steht unter anderem das Grüne Band Europas, der größte Naturschutzverbund auf dem Kontinent, der auf den Wunden des Eisernen Vorhangs gewachsen ist. An solche stillen Geschichten des Gelingens einer neuen Welt wollen alle erinnern, die nun als DNA einer wünschenswerten Weltordnung **das grüne Band** tragen –

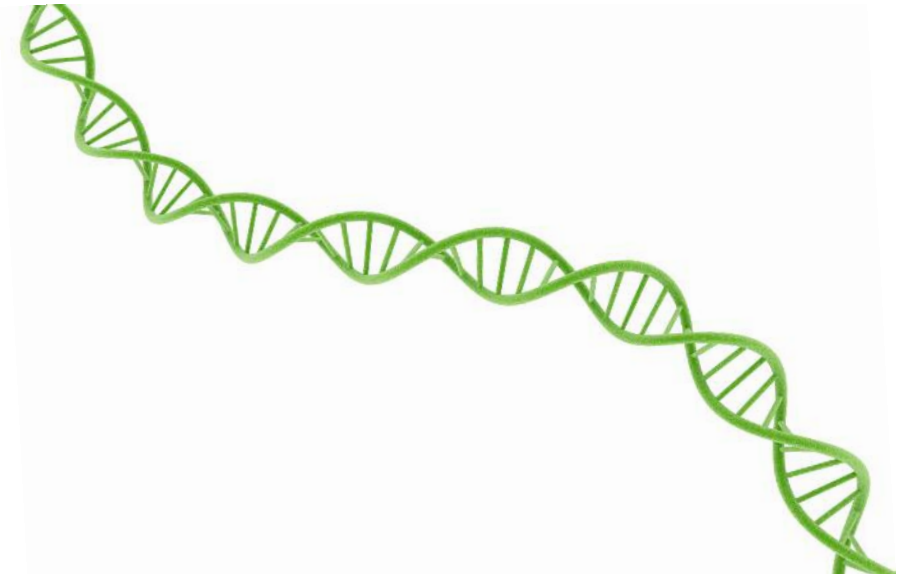
> ***Wenn der Krieg der Vater aller Dinge ist, will ich zu meiner Mutter“***
> **meinte Dieter Hildebrandt**

- als **Zeichen der Verbundenheit** mit der Natur, allen Menschen und kommenden Generationen – und allen, die ein Ende des Leids, der Lüge und Verblendung ersehnen
- als **Mutmacher,** der sich jeder Einschüchterung und Fanatisierung, aber auch dem eigenen Kleinmut und der Furchtsamkeit entgegenstellt
- als **Mahnwache,** dass Krieg auf dem Weg zu neuer Ordnung immer nur jene angebliche Lösung ist, die eine Unzahl neuer Probleme schafft
- als **Hoffnungsschimmer,** dass die zunehmende weltweite Krisendichte nun auch Kooperationen wachsen lässt, deren Nährstoff mehr ist als Eigeninteresse
- als **Aufruf zur Einigkeit** Europas, das – wie wir alle – bereit zum Verzicht auf bisherigen Konsum-Komfort sein sollte, wenn damit Friede wahrscheinlicher wird.

Zeig das grüne Band als Signal, dass du nur an einer Weltordnung interessiert bist, die im Dialog zustande kommt! Bedien dich der Vorlage für einen Druck auf T-Shirts, als Sticker für dein Auto oder Fahrrad, als Stirn- oder Armband (am rechten Arm, da damit Gewaltlosigkeit signalisiert wird), als Plakat – oder was immer deine Kreativität daraus entstehen lässt: Vielfalt zählt, Klarheit und Mut, damit eine dialogfähige Weltordnung entstehen kann!

Das Grüne Band Europa (European Green Belt) ist ein Naturschutzprojekt, durch das der aufgrund des Kalten Kriegs weitgehend naturnah belassene Grenzstreifen des Eisernen Vorhanges quer durch Europa erhalten werden soll. Dieses „Grüne Band“ hat eine Gesamtlänge von über 12.500 km und reicht dabei vom Eismeer im Norden Norwegens bis zum Schwarzen Meer an der Grenze zur Türkei, wobei es entlang von 24 europäischen Staaten verläuft, 16 davon Mitglieder der Europäischen Union. Im Netz: https://de.wikipedia.org/wiki/Grünes_Band_Europa

Die Redaktion freut sich über Fotos, wie Sie und ihr an dieser GRÜNE NETZE KNÜPFEN Graswurzel Bewegung teilnehmt. Fotos an: info@berufsverband-efl-beratung.at



Fünf Statements zum „Eigentlich“ und zum „Ja aber“

Im Netz gefunden von Elisabeth Birklhuber

Die Psychologin, Familien- und Trauma-therapeutin

Gesendet: Dienstag, 22. Februar 2022 um 19:35 Uhr
Von: “Eva Barnewitz” <eva.barnewitz@posteo.de>
An: “Eva Barnewitz” <info@impact-therapy.de>
Betreff: Newsletter - 01/2022

Liebe Kolleg*innen,

lange habt ihr keinen Newsletter von mir erhalten – und ich danke für eure Geduld, zu warten, eure Nachfragen, die Schub gegeben haben, und dafür, dass ihr überhaupt weiterhin Interesse daran habt, von mir in so unregelmäßigen Abständen zu lesen. Eigentlich hätte ein neuer Newsletter schon im Januar (bzw. eigentlich sogar im vergangenen Jahr!) versandt werden sollen.

„EIGENTLICH“ – was für ein schönes Wort, oder? *„Eigentlich“* hättet ihr diesen Newsletter schon längst bekommen sollen. Und *eigentlich* auch in einem neuen Format, über einen professionellen Verteiler statt E-Mail-Liste, mit neuem Konzept, nicht mehr von der posteo-Adresse, und … und… und…

Eigentlich wäre das bestimmt auch irgendwie machbar gewesen. *Eigentlich* kann das doch gar nicht so schwer sein…*Eigentlich* müsste man ja nur…

Und *eigentlich* müssten und könnten und sollten wir alle schon längst bestimmte Dinge getan, erledigt, gesagt, oder verändert haben.

Und um die Ecke wartet schon die treue Begleitung des *Eigentlich:* Das „ABER“. Es hängt in der Luft, ist greifbar, spürbar, bremst uns auf dem Weg zu unserem *„eigentlichen“* Ziel. Nur: Ist dann das Ziel das *eigentliche* Ziel? Oder geht es vielleicht um etwas anderes?

So sehr das „eigentlich“ eine Hintertür sein kann, so kann es auch ein Filter sein – ein Filter, der all die Narrationen, Erklärungen, Rechtfertigungen, Ablenkungen klärt und nur durchlässig ist für das, worum es *wirklich* geht.

Vor einiger Zeit bin ich mit einer Klientin bei der Frage gelandet: „Was willst du eigentlich?“ Und diese Frage können wir ganz unterschiedlich betonen – und erhalten jedes Mal eine ganz andere Antwort.

WAS willst du eigentlich?
Was WILLST du eigentlich?
Was willst DU eigentlich?
Was willst du EIGENTLICH?

Jetzt gerade in diesem Moment will ich euch endlich diesen Newsletter senden – nicht im neuen Format, nicht im neuen Gewand, sondern ganz banal und einfach so, wie ich ihn bislang auch versandt habe. Und mit viel Muße und Beharrlichkeit und einer Portion Glück gelingt es mir vielleicht, ihn im April dann im neuen Format zu versenden. Kann ja eigentlich nicht so schwer sein…

Herzliche Grüße, Eva

Eva Barnewitz (Psychologin, M.Sc., Impact Therapy Associate) ist Heilpraktikerin fur Psychotherapie, Traumatherapeutin und Systemische Therapeutin/Familientherapeutin (DGSF). Sie ist seit 2011 tätig als Dozentin und Trainerin für Impact Therapy, Narrative Expositionstherapie (NET), Systemische Therapie und Beratung, diverse weitere Themen (Motivierende Gesprächsführung, Angewandtes Improvisationstheater in Therapie und Beratung, Selbstfürsorge etc). Die Impact Therapy lernte sie direkt an der Quelle bei Dr. Ed Jacobs; die Narrative Expositionstherapie bei den Mitbegründern Prof. Dr. Thomas Elbert und Dr. Maggie Schauer. Für vivo international e.V. und andere Organisationen bildet sie in Kriegs- und Krisengebieten Traumatherapeut*innen aus; in eigener Praxis ist sie tätig in den Bereichen Therapie, Supervision und Coaching. Informationen zu Veranstaltungen von und mit ihr erhalten Sie über den Newsletter, zu dem Sie sich unter info@impact-therapy.de anmelden können.

Die Bloggerin und Style & Personality Coach

Ja, aber… Warum eigentlich?

Ich bin Carolin Kania, Style & Personality Coach und verhelfe Frauen, die etwas erreichen wollen, durch Style & Personality Coaching zu ihrem strahlenden Ich. Ich bin davon überzeugt, dass noch mehr in uns Frauen steckt und wir alle unser volles Potenzial entfalten dürfen, auch in puncto Style. Wir Frauen haben die Fähigkeit dazu fantastisch aussehen zu können und gleichzeitig die Welt zu einer besseren zu machen!
https://carolinkania.com/ja-aber/

Ja, aber… Warum eigentlich?

Der heutige Morgen hat eigentlich ganz gut angefangen. Ich habe etwas Spannendes und Lustiges geträumt, bin ausgeschlafen und habe mir für den Tag einen Ausflug ins Blaue vorgenommen. Also beste Aussichten für den Tag. Noch dazu habe ich mich über das steigende Interesse an meinen **Pinterest Boards** gefreut. Doch dann, wie auch immer, hat sich das «Ja, aber» in den Morgen rein geschlichen und die gute Stimmung mal so richtig verdorben: «Ja, aber wenn du solch tolle Outfit Shoots machen willst, brauchst du einen richtigen Fotografen.» Ja, aber wenn du solch eine Qualität erwartest, musst du auch viel Zeit dafür einplanen (was du heute nicht bereit bist zu tun).» Ja, aber fang doch erstmal klein an…»

Für jemanden, der sowieso schon sehr selbstkritisch mit sich ist, ist das Maß irgendwann voll. Und was passiert dann? Rechtfertigungsversuche vom Allerfeinsten: «Ja, aber das meine ich doch gar nicht. Mir schwebt so eine Art für die Fotos vor.» «Ja, aber zwei Stunden Zeit habe ich nicht jeden Tag für ein Foto. Und ich kann mir nicht für jeden Instagram Post einen Fotografen rufen.» «Ja, aber ich weiß doch, dass das länger als fünf Minuten dauert.« «Ja, aber vielleicht können wir das heute mal ausprobieren.» «Ja, natürlich hätte ich gern, dass das erste Foto sitzt, aber mir ist klar, dass es Übung braucht.» Also: Absoluter Fight-Back Modus.

Was ist passiert: Die Intention war es, mich vor meinen eigenen hohen Erwartungen zu schützen und meine Erwartungen realistisch zu managen. Ich hingegen hab' nur Vorwürfe gehört. Was der eine sagt und meint, muss nicht genauso beim Empfänger ankommen. Hier kommt das berühmte **4-Ohren Modell von Schulz von Thun** ins Spiel.

«Du musst dieses «Ja, aber» aus deinem Wortschatz streichen. Also ab jetzt kein ABER mehr.» Der Witz ist nur: Ein KEIN kann unser Kopf nicht verarbeiten. Du kennst bestimmt auch den Ausspruch: «Denke nicht an einen rosaroten Elefanten» und schon sehen wir alle einen rosaroten Elefanten vor uns. Es geht einfach nicht. Und einfach so eine Gewohnheit zu streichen und einen luftleeren Raum zu hinterlassen, funktioniert auch nicht. Alle, die versuchen mit dem Rauchen aufzuhören und stattdessen einfach nichts machen, werden es sehr schwer haben. Jedem, der sich hingegen vornimmt in der Zeit, in der er sonst geraucht hat, stattdessen durch eine Kaffee- oder Tee-Pause zu ersetzen oder einen Mini-Spaziergang zu machen, wird es vermutlich einfacher haben. Also, kein ABER geht nicht.

Was könnte man stattdessen machen?

Was könnte man stattdessen machen? Vielleicht lieber ein. «Okay, ich probiere es mal aus.», wenn es darum geht offener für neue Vorschläge zu sein. Oder ein «Ja, und gleichzeitig sollten wir auch das Folgende in die Überlegungen einbeziehen», wenn es wirklich darum geht zum Beispiel im Kollegenkreis eine gute Idee nicht gleich klein zu reden, sondern sie mit deiner wohl überlegten kritischen Stimme noch besser zu machen oder bestimmte Einwände einfließen zu lassen.

Kritische Stimmen sind wichtig und gut. Sie schützen uns davor leichtfertig und unvorsichtig etwas Waghalsiges zu tun. Sie können in der Teamarbeit das Ergebnis massiv verbessern, denn vielleicht kennt ihr eine der vielen verschiedenen Rollen in Teams, bei der es neben einem Moderator, den Kreativen, und den vielen verschiedenen Rollen, auch diejenigen braucht, die die Gruppe auf Barrieren und Regularien aufmerksam machen. Es braucht sie alle und uns alle.

Beobachte dich mal

Beobachte dich mal dabei, ob du auch so oft am Tag «Ja, aber» sagst? Unfassbar, oder? Wenn man erst einmal darauf achtet, ist es ein wenig erschreckend. Es ist auf jeden Fall eine schlechte Angewohnheit von mir, die letztendlich meine mich einschränkenden Glaubenssätze preisgibt und mich daran hindert, mein Leben völlig offen und frei auszuprobieren. Wenn wir hinter jedem und allem ein «Ja, aber» vermuten oder sehen, bewegen wir uns nicht von der Stelle. Wir bleiben stehen. Und das kann ich wirklich keinem raten. Weder dir noch mir selbst.

Schluss mit: Ja, aber…

So, jetzt heißt es nun sich das in der Schule gelernte Modell wieder vor Augen zu führen, bewusst darauf zu achten – beim Gegenüber und einem selbst – und wenn man sich unsicher ist, nachzufragen in welcher Weise der Sender die Aussage gemeint hat. So können wir mit ein wenig Übung die kommenden Missverständnisse vermeiden. Und als zweite Hausaufgabe gilt es jedes Mal, wenn man wieder kurz davor ist «Ja, aber» zu sagen, sich wirklich zu überlegen, ob es das Aber – also einen Einwand – braucht. Beides bedarf Übung und Geduld (… die ich nicht habe…).

Eine verstärkte Aufmerksamkeit ist dafür der erste wichtige Schritt. Viel Erfolg dabei!

Was sind deine Unwörter? Sagst du auch ständig «Ja, aber…» Hörst du auch oft Dinge, die der andere nicht so gemeint hat? Ich bin gespannt auf deine Erfahrungen.

Ein Wörterbuch Deutsch-Englisch

Fünf Statements zum „Eigentlich“ und zum „ja aber“

Katharina Kleinrath lebt in Wien und hat Religionswissenschaften mit Schwerpunkt Indologie an der Universität Wien absolviert und mehrere Jahre Seminare zu den Weltreligionen, zu Achtsamkeitsmeditation sowie den Masterlehrgang „Spirituelle Begleitung in der globalisierten Gesellschaft“ an der Donau-Universität Krems koordiniert und an derselben auch 2016 den Lehrgang „Achtsamkeit in pluralistischen Gesellschaften” geleitet.

Religionswissenschaftlerin, die Yoga und Meditation praktiziert

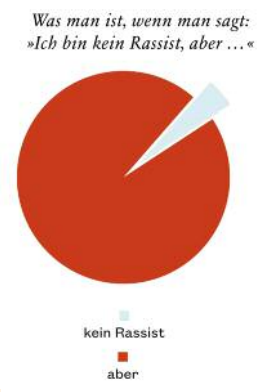
Blog vom 04. August 2016

ABER Eigentlich

Das liebe ‚Aber‘ ist die Schwester des ‚Eigentlich‘. Beide haben es faustdick hinter den Ohren. Sie kommen so unscheinbar daher, man möchte meinen, sie seien ganz harmlos. ABER EIGENTLICH ist dem nicht so!

Wir hören sie ständig, diese Sätze, die einen unangenehmen Beigeschmack haben: „Er ist toll, aber …“, „Ich bin kein Rassist, aber …“, „Eigentlich wollte ich gerne vorbeikommen, aber …“.

Wir aber-isieren und eigentlich-isieren unser Leben aus Feigheit, Trägheit oder einem falschen Verständnis von Höflichkeit. Dabei schwingt immer eine Spur Unehrlichkeit mit. Die gefühlte Wahrheit sieht oft ganz anders aus. Wie wäre es zur Abwechslung mal, wenn wir für einige Zeit unsere ‚Abers‘ und ‚Eigentlichs‘ beiseitelegen würden? Wir sollten anderen und uns selbst kein aufrichtiges Feedback vorenthalten und stattdessen offen aussprechen, was Sache ist. Wenn wir sagen, was wir tatsächlich meinen, können obige Sätze vielleicht folgendermaßen klingen: „Er ist nicht toll genug, denn er entspricht nicht meinen gewünschten Vorstellungen.“ – „Ich habe teilweise ungerechtfertigte Vorurteile und Angst vor dem Unbekannten.“ – „Ich hatte heute einfach keine Lust mehr vorbeizukommen.“



Also, verabschiedet euch für eine Weile vom ‚Aber‘ und ‚Eigentlich‘ und sprecht Klartext! Ich werde das Experiment ebenfalls wagen.

Diese und weitere amüsante Abbildungen findet ihr in ‚Gefühlte Wahrheit – Unser Leben in unterhaltsamen Diagrammen‘. Süddeutsche Zeitung Magazin. Prestel Verlag, München 2016.

Gefunden im WWW: https://www.ursachewirkung.com/blog/1782-aber-eigentlich Stand: 31.3.2022.

Der Schriftsteller

Ich bin nämlich eigentlich ganz anders, aber ich komme nur so selten dazu.

Ödön von Horváth

Fortbildung – Fortbildung –

Jahrestagung unserer deutschen Kolleg*innen, Bundesverband Katholischer Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen und -berater e.V.

Diese nächste zentrale Fortbildung des deutschen Bundesverbandes (BV-EFL) ist bevorzugt als Präsenz-Veranstaltung im Ringberg Hotel in Suhl (Thüringen), aber sicherheitshalber zweigleisig, analog und digital geplant.

04.05.–07.05.2022 zum Thema:
Smarte Liebe – Wieviel Analoges braucht Beziehung?

Das Anmeldeformular und das Programmheft finden Sie auf der Homepage: https://www.bv-efl.de

---

Jubiläumstagung 45 Jahre Kriseninterventionszentrum

like a BRIDGE – over troubled water
4. November 2022 im Großen Festsaal des Wiener Rathauses

Die Herausforderungen und Gefährdungen, die wir gesamtgesellschaftlich zu bewältigen haben – die Covid Pandemie und ihre Auswirkungen, die Folgen von Gewalt (Femizide, rassistisch motivierte Gewalt, …) und Kriegen, die gesetzliche Regelung des Assistierten Suizids oder die Folgen der Klimakrise haben Auswirkungen auf alle Menschen. Sehr viele Menschen sind belastet, für viele Menschen ergeben sich daraus auch konkrete und einschneidende persönliche Auswirkungen mit sozialen Folgen und dem Verlust ihres psychischen Gleichgewichts.

Der Bedarf an Hilfe in persönlichen Krisen (in Form von Krisenintervention) hat zugenommen. Bestimmte Gruppen der Gesellschaft sind dabei besonders betroffen. Die gesamtgesellschaftliche Situation beeinflusst bzw. erschwert häufig das Erleben und die Bewältigung von persönlichen Krisen.

Die Vorträge der Tagung anlässlich des 45-jährigen Jubiläums des Kriseninterventionszentrums Wien beschäftigen sich mit Krisenintervention bei Menschen mit Migrations- und Fluchterfahrung, mit der Situation von Hinterbliebenen nach einem Suizid, mit den Folgen der Regelung des Assistierten Suizids, mit jungen Erwachsenen als besonders betroffener Gruppe der Pandemiekrise und mit Gewalt in der Familie. Die Folgen von Verlusten und deren Verarbeitung werden aus der Sicht des Narzissmuskonzepts und mittels bindungstheoretischer Überlegungen diskutiert.

Nähere Informationen unter www.krisen interventionszetrum.at/jubilaeumstagung

---

„Der Wille zum Sinn bestimmt unser Leben! Wer Menschen motivieren will und Leistung fordert, muss Sinnmöglichkeiten finden."

Viktor Frankl

Sinn macht Sinn?

Um ein erfülltes Leben zu haben, müssen wir aus uns heraustreten und etwas Größeres finden als uns selbst, an dem wir uns orientieren.

Ohne Sinn scheint gelingendes Leben nur schwer möglich zu sein und in der Sinnsuche zeigen sich Wege aus vielen Krisen.

Deswegen spielt Sinn in Therapie, Beratung und Coaching und auch im allgemeinen Leben eine ganz entscheidende Rolle. Was hat den Menschen dazu gebracht nach dem Sinn zu suchen? Warum spielt Sinnfindung eine so große Rolle? Was können wir tun, um Sinn zu stiften?

Ort: Aula Karl-Franzens Universtiät Universitätsplatz 3, 8010, Graz
Information & Anmeldung: www.akjf.at // akjf@akjf.at
+43 699 16030040 // +43 699 16030050

Buchtipps für Beratung und Supervision

Die Geschichte von Mo

von Dorothee Schwab *und* Stefan Karch
Empfohlen ab 4 Jahre, aber auch für Erwachsene sehr brauchbar.
durchgehend farbig illustriert.
Tyrolia Verlagsgesellschaft

Diese allgemeingültige Geschichte außerhalb von Raum und Zeit ist ideal zum Philosophieren und Reflektieren in der Beratung und Supervision.

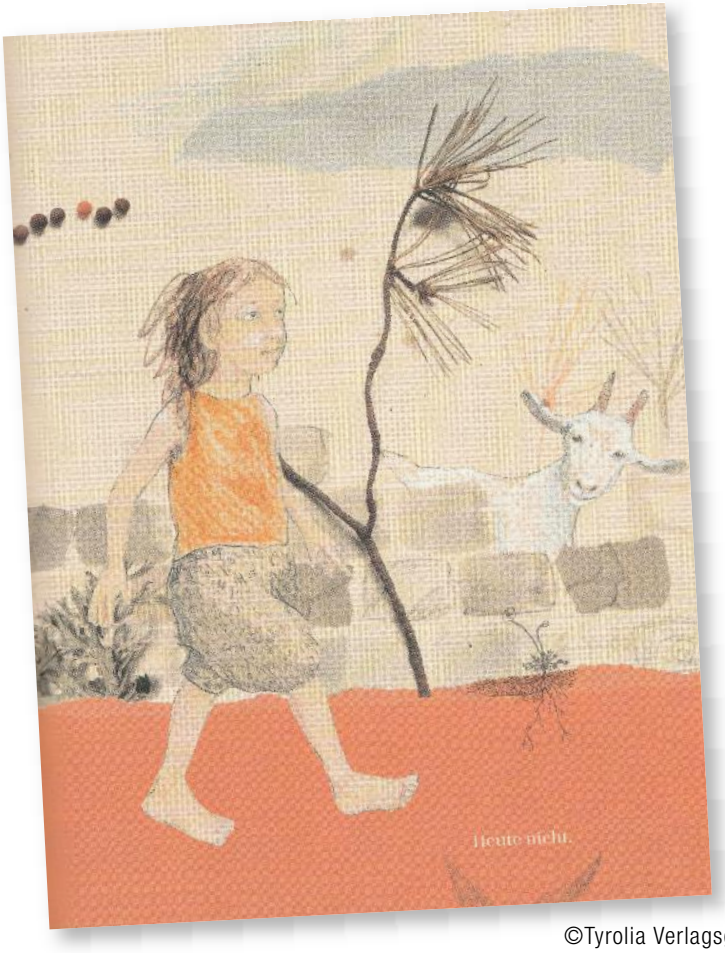
Wer sagt, dass du deine Geschichte nicht ändern kannst?

Der Alltag als Gewohnheitstier gibt in seiner Gleichförmigkeit Sicherheit - die Wege sind bekannt, die Schritte eingeübt, die Begegnungen vorhersehbar. Und doch hindert einen im Grunde nichts, daran etwas zu ändern.

Das Mädchen Mo wagt diesen Schritt, entdeckt eines Tages auf ihrem üblichen Weg zum Dorf am Boden ein Schneckenhaus. Will darin die Meereswellen rauschen hören, hört stattdessen eine Stimme, bekommt von ihr die Aufforderung, doch gleich direkt zum Meer zu gehen. Mo zögert, der Weg ist weit – aber die Wellen dort echt. Sie trifft eine Entscheidung.

Mit diesem ersten Schritt aus ihrer alltäglichen Routine begibt sich Mo auf eine spannende Entdeckungsreise, lernt hinter die Dinge zu blicken, sich selbst und ihre Realität zu hinterfragen – um dann ganz bewusst wieder ihren eigenen Weg zu wählen. Diesmal aber vielleicht mit etwas mehr Aufmerksamkeit und weniger Routine.

In enger Zusammenarbeit sowohl im Text als auch im Bild wählten die beiden Künstler:innen für ihre Geschichte ein sehr erdiges, archaisches Setting. Sie collagieren dazu feingliedrige Zeichnungen, verschiedene Papiere und Naturmaterialien und erzeugen so eine ganz besondere Stimmung.



Die Schnecke streckt ihre Fühler aus. „Du bist neugierig, das gefällt mir. Wo du bist, willst du wissen?" Langsam kriecht die Schnecke näher. „Du bist dort, wo alle Geschichten beginnen. Meine, deine, die aller Menschen, Tiere und Pflanzen. Und auch die der Steine und jeden Sandkorns."

Mo stutzt. „Alle Geschichten?"

Die Schnecke kriecht noch näher. „Siehst du die vielen Löcher? Hinter jedem einzelnen Loch steckt eine andere Geschichte."

Mo denkt nach.

„Meinst du, ich könnte durch ein Loch in eine andere Geschichte steigen?", fragt sie. „Denn meine Geschichte ist ...", Mo zögert. „... immer gleich."

„Wer sagt, dass du sie nicht ändern kannst?"

Daraufhin zieht die Schnecke ihre Fühler ein und verschwindet wieder in ihrem Haus.

©Tyrolia Verlagsgesellschaft

An die, die wir nicht werden wollen

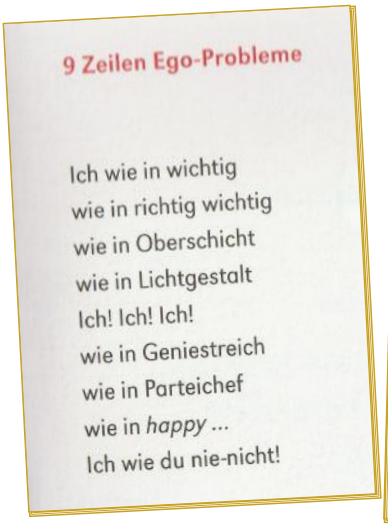
Eine Teenager-Symphonie

von Nils Mohl
Hardcover, 168 Seiten; mit zahlreichen Vignetten.
1. Auflage 2021 Tyrolia
17.95 €
Schon zahlreiche Auszeichnungen u.a. „Österr. Kinder- und Jugendbuchpreis 2022" Preisbuch!

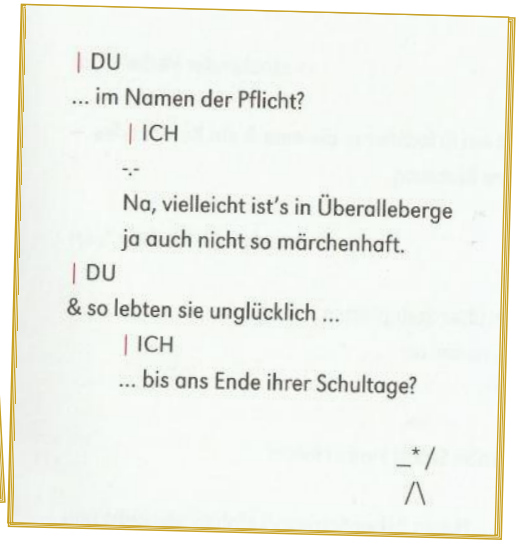
Ich erkenne zwei Parallelen zwischen dieser völlig neuartigen Buchgattung und Pubertieren. Zuerst ist es schwer sie in einem durchzulesen bzw. auszuhalten und wir müssen nicht immer alles verstehen, was sie bieten und können es und sie trotzdem lieben.
Elisabeth Birklhuber

10, 9, 8 … die Zeit tickt, verrinnt, verrieselt: die letzten Tage und Stunden vor dem 18. Geburtstag, die letzten vor der vielbemühten „Volljährigkeit", dem „Erwachsen-Sein", die Jugend am Ende der Jugend. Eine Zeit des Noch-Nicht, aber Schon-Bald und des Bald-nicht-Mehr – voller Ängste und Unsicherheiten, aber auch voller gespannter Vorfreude und diffusen Sehnsüchten. Verortet zwischen dem Jugendzimmer einer trostlosen Betonsiedlung, der Pflichtübung namens Schule und dem anonymen Treiben einer Großstadt.

In seinem neuesten Buch lädt der bekannte deutsche Schriftsteller Nils Mohl („Es war einmal Indianerland") dazu ein, sich in die Hirnwindungen eines Jugendlichen einzunisten, im besten Fall Popcorn mitzunehmen und alles, was hier zusammenkommt, einfach einmal auf sich wirken zu lassen. Es ist eine eindrucksvolle und oftmals höchst humorvolle Reise ins Innere, ein Stream aus den Hirnregionen, in denen die Informationen und Eindrücke aus der Wirklichkeit verarbeitet werden. Was Nils Mohl hier einfängt, ist ganz einfach: das Leben. Einmal mehr gelingt ihm dabei der Spagat, anspruchsvoll literarisch zu erzählen und trotzdem ganz nah bei seinen jugendlichen Leser:innen zu sein. Die mehrfach ausgezeichnete Illustratorin Regina Kehn lässt sich ein auf diesen „Roadtrip" in ein jugendliches Gehirn und findet in ihren Schriften und Bildern einen kongenialen visuellen Ausdruck. „Ein – auch grafisch-typografisch – außergewöhnlicher Hirnstrom" meint der Leselotse des Monats im Dt. Börsenblatt.


9 Zeilen Ego-Probleme

Ich wie in wichtig
wie in richtig wichtig
wie in Oberschicht
wie in Lichtgestalt
Ich! Ich! Ich!
wie in Geniestreich
wie in Parteichef
wie in *happy* …
Ich wie du nie-nicht!


| DU
… im Namen der Pflicht?
| ICH
-.-
Na, vielleicht ist's in Überalleberge
ja auch nicht so märchenhaft.
| DU
& so lebten sie unglücklich …
| ICH
… bis ans Ende ihrer Schultage?

_*/
/\

Das Thema Pubertät war im März SchwerpunktThema auf der Homepage der Eltern Bildung.
Sehr interessante Expert*innenstimmen und Literaturtipps
Siehe:
https://www.eltern-bildung.at

Mental Load und gleichberechtigte Elternschaft

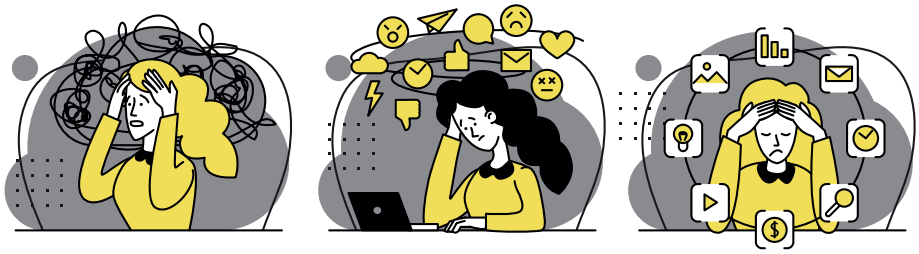
Für 2022 wurde beim BKA für Frauen* und Familie ein großes Projekt zum Thema Mental Load eingereicht, denn Frauen* beraten Frauen* hat sich das Ziel gesetzt, die Gleichstellung der Geschlechter noch aktiver zu fördern.
Wirklich gleichberechtigte Eltern- und Partnerschaft gibt Frauen* mehr Zeit für Beruf & gesellschaftliche Partizipation, reduziert die Gewaltwahrscheinlichkeit in der Familie und führt zu mehr Lebensqualität – auch für Männer*.
Dazu gibt es ein umfassendes Programm – mit Online-Vorträgen zum Thema Mental Load, Workshops für Paare und Workshops für Berater*innen und Multiplikator*innen (alles kostenlos).

Online-Vorträge „Mental Load- die mentale Last des Familienmanagements“
8.06.2022, 9:00–11:30 Uhr mit *Barbara Schrammel*
23.09.2022 9:00–11:30 Uhr mit *Barbara Schrammel*

Workshops für Berater*innen „Wirklich gleichberechtigt Eltern sein“ (in Präsenz)
23.06.2022, 9:00–17:00 Uhr &
24.06.2022, 9:00–13:00 Uhr mit *Lena Neuber* und *Barbara Schrammel*
13.10.2022, 9:00–17:00 &
14.10.2022, 9:00–13:00 Uhr mit *Lena Neuber* und *Barbara Schrammel*

Workshops für Paare „Wirklich gleichberechtigt Eltern sein“ (in Präsenz)
13.05.2022, 17:00–21:00 Uhr &
14.05.2022, 9:30–17:00 Uhr mit *Barbara Schrammel, MSc* und *Dr. Erich Lehner*
16.09.2022, 17–21 Uhr &
17.09.2022, 9:30–17:00 Uhr mit *Barbara Schrammel, MSc* und *Dr. Erich Lehner*
30.09.2022, 17:00–21:00 Uhr &
01.10.2022, 9:30–17:00 Uhr mit *Barbara Schrammel, MSc* und *Dr. Erich Lehner*

Termine sind einzeln buchbar und kostenlos! Gefördert aus den Mitteln des Bundeskanzleramts



Was ist Mental Load?

Mental Load meint die unsichtbaren Aufgaben im „Unternehmen“ Familie, welche meist auf den Schultern der Frau* allein lasten. Es bezeichnet das daran denken, Planen, Organisieren und Umsetzen der vielen kleinen und großen Dinge, die zur Haushalts- und Care-Arbeit gehören und für die sich Frauen* oft automatisch verantwortlich fühlen. Verstärkt wird dieses Ungleichgewicht mit der Geburt eines Kindes, aber auch Frauen* ohne Kinder erleben diese mentale Überlastung des sich ständig verantwortlich Fühlens und der 1000 To-Do´s im Kopf.

Alleinerzieher*innen sind zwangsweise noch stärker belastet. Auch nach einer Trennung mit ausgedehntem Kontaktrecht durch den Vater* übernehmen überwiegend Frauen* diese Aufgaben. Es ist kein persönliches Versagen von Frauen*, das alles nicht zu schaffen. Es ist ein strukturelles Problem, welches Frauen* benachteiligt und zur absoluten Erschöpfung führen kann.

Gleichberechtigt Eltern sein bedeutet eine Beziehung auf Augenhöhe zu führen und als Elternpaar die finanzielle Verantwortung und Care-Arbeit in der Familie gemeinsam zu tragen. Viele Eltern gleiten unbemerkt in traditionelle Rollenverteilungen, obwohl Umfragen zeigen, dass sich die meisten etwas anderes wünschen. Selbst Paare, welchen Gleichstellung ein echtes Anliegen ist, scheitern oft an den unsichtbaren Denkaufgaben im Familienmanagement, an den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen und den Rollenzuschreibungen durch andere. Das hat auch Auswirkungen auf die Paarbeziehung und führt zu Frust auf beiden Seiten. Die Workshops bieten die Möglichkeit sich mit den eigenen Rollenvorbildern auseinanderzusetzen, die individuellen Aufgaben im „Management” Familie sichtbar zu machen und bieten Handlungsanleitungen, wie es gelingt, diese Aufgaben zu teilen.

Väter* und Mütter* gewinnen durch die Sichtbarmachung und Teilung der Aufgaben eine bessere Kommunikation, Wertschätzung füreinander, die Möglichkeit aus traditionellen Rollenmustern auszusteigen, eine bessere Beziehung zu den Kindern und letztlich auch mehr Zufriedenheit und Zeit für die Paarbeziehung.

Ist das schon Gewalt?

Gewalt erkennen und verändern

Autorinnen: Katja Russo, Julia Schaffner, Bettina Zehetner, *Unter Mitarbeit von Katharina Ebert*
*Herausgeber*in: Frauen* beraten Frauen**

Ist das schon Gewalt?

Studie und Handbuch von Frauen* beraten Frauen*

Das im Februar erschienene HANDBUCH stellt aktuelle Fragen und bietet notwendende Antworten. Es basiert auf der gleichnamigen qualitativen Studie, die demnächst auf der Homepage von Frauen* beraten Frauen* einzusehen ist.
Ebenso finden sie dort das Buch zum Downloaden unter:
www.frauenberatenfrauen.at/waswirktgegengewalt.html

Leseprobe: S. 83 – 85

Sozialisation umlernen
„Ich bin nicht schuld daran, was mir passiert ist, aber ich bin verantwortlich dafür, wie ich mit dem Geschehenen umgehe, was ich aus meinem zukünftigen Leben mache."

Scham und Zorn
Die oben beschriebene Haltung der Schamhaftigkeit beruht auf der Anerkennung der Normen für weibliches* schamhaftes und beschämendes Verhalten. Im Schamgefühl merkt die Frau*, dass sie unbeabsichtigt gegen eine Norm verstoßen hat, die sie zumindest in dieser Situation anerkennt. In der Beratung geht es um das Infragestellen dieser Norm, die Frauen* Scham gebietet und Zorn verbietet.
Auf der leiblichen Ebene kann ganz konkret mit der Körperhaltung, Mimik, Gestik, der Art aufzutreten und zu sprechen gearbeitet werden.
„Ich muss nicht lächeln und mich fortwährend entschuldigen! Ich halt es jetzt besser aus, auch mal 'böse' rüberzukommen."

Ein Ziel für Frauen* könnte sein, den eigenen Zorn nicht mehr zu fürchten, sondern zur Selbstbehauptung zu nützen. Den Zorn gegen ungerechte Behandlung nicht gegen sich selbst zu wenden in Form von Depression, selbstverletzendem Verhalten, Essstörungen, Beruhigungsmitteln, sondern ihn zum Ausdruck zu bringen und damit neue Kräfte freizusetzen.

Verantwortung und Schuld
Der ganz bewusste Satz: *„Ich gebe dir deine Verantwortung zurück."* kann sehr entlastend wirken. *„Ich muss dich [sic] nicht mehr durchs Leben tragen!"*

Frauen* sind in unserer Kultur dahingehend sozialisiert, Verantwortung für andere zu übernehmen, sich zuständig für die Erfüllung der Bedürfnisse anderer zu fühlen. Oft bleiben dabei die eigenen Interessen auf der Strecke. Für einen Partner* alles zu übernehmen, bedeutet auch Macht. Er ist dann abhängig von der Frau*, die ihm alles abnimmt und sein Leben organisiert. Diese Mutter Sohn Dynamik findet sich immer wieder bei Frauen* mit suchtkranken Partnern*, Alkoholikern oder Spielsüchtigen, aber auch bei depressiven Partnern*, Partnern*, die die Sprache des Landes nicht sprechen oder Schulden angehäuft haben, die sie angeblich allein nicht mehr bewältigen können. Wie bei tatsächlichen Müttern und Söhnen ist es notwendig, dem Partner* zuzutrauen und zuzumuten, sein Leben zu bewältigen. Es ist nicht sinnvoll, sich alles selbst aufzubürden und womöglich nach außen hin auch noch die Fassade einer funktionierenden gleichberechtigten Beziehung aufrechtzuerhalten.

Im Verlauf der Beratung wird oft deutlich, dass es auch Mitleid ist, das noch an den Partner* bindet, manchmal sind es auch Schuldgefühle, nicht länger durchzuhalten, sondern gescheitert zu sein und ihn im Stich zu lassen.

Feministische Beratung dient dazu, das Mit-Gefühl mit sich selbst wieder zu beleben, das oft durch jahrelanges Übergehen betäubt wurde und neue Aufmerksamkeit braucht. Auch hier gilt: Schweigen schwächt. Zur Sprache und zum Ausdruck bringen stärkt. Kränkungen können krank machen, wenn sie nie einen Ausdruck finden dürfen. Die eigene Wut zu spüren statt immer nur Traurigkeit und Schuld, stärkt Haltung und Auftreten. Damit wird es möglich, etwas zu fordern und durchzusetzen. Das weibliche* Gebot des Durchhaltens um jeden Preis ist in Frage zu stellen!

Einblick in den Mental Load der Focus Redakteurin Elisabeth Birklhuber.

Er bezeichnet das daran denken, planen, organisieren und umsetzen der vielen kleinen und großen Dinge, die zur Entstehung des FOCUS gehören und für die sich die Redakteurin (ungern) alleine verantwortlich fühlt. Single Redakteur*innen sind durch 1000 To-Do´s im Kopf zwangsweise stark belastet und brauchen und suchen Unterstützung!!! Bitte melden: info@berufsverband-efl-beratung.at

wann muss der FOCUS raus sein, Urlaube checken Grafikerin, Korrektorin, und Druckerei, diese fragen, ob Papier lagernd, Editorial einholen, neue Mitglieder abfragen und Versand Etiketten bei Martin bestellen, jammern und fragen ob wer Ideen hat, ob diese/r Jemand die auch verschriftlichen kann, oder wen kennt, der/die das kann, sammeln was neu da ist, was letztes Mal nicht dazu gepasst hat, erkennen – es ist nicht sehr viel da, – Luft anhalten, Ärger Management, ausatmen und Recherche beginnen, was passt zum Thema der Tagung, zur derzeitigen Lage, (Corona, Ukraine, Klima) zwischendurch Atemübungen, Bilder suchen, Abdruckrechte einholen für Internettexte und Bilder, erste Texte an die Grafikerin schicken, ihre Grobentwürfe prüfen, da ist was zu lang, oder zu kurz oder das geht so gar nicht, … kurz vorm Kollaps mit der Grafikerin Walken gehen, Ideen austauschen, durchatmen, weiterarbeiten, endlich soweit, dass die Seiten zur Korrektur können, End Check und letzte Änderungen mit der Grafikerin, meine Endkorrektur, Druckfreigabe, Druckerei verständigen, Liefertermin vereinbaren, und dann ist nur noch der Versand ;-)

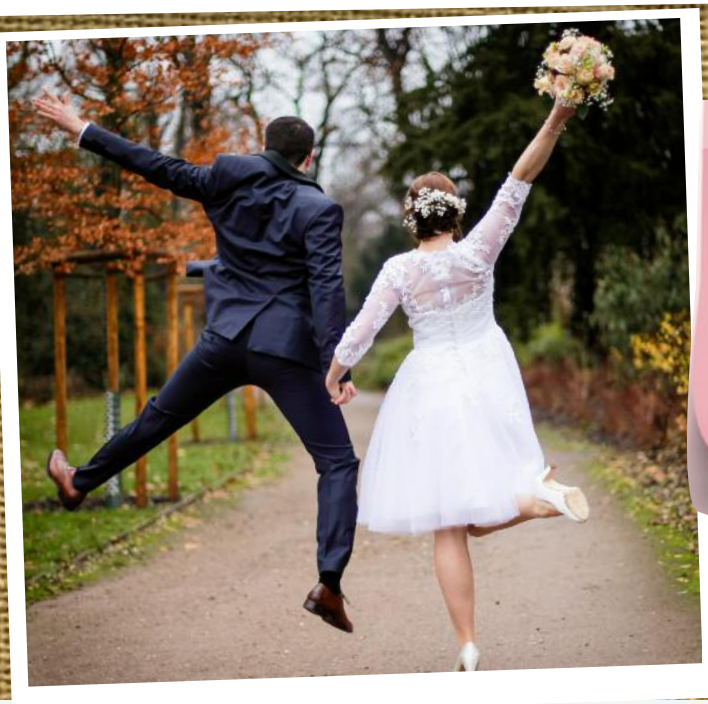
Pinnwand

„…das kann doch nicht wahr sein,

dass man unter Milliarden von Menschen ausgerechnet den einen als einzigen erwählt hat. Na das ist leider schon wahr. Wenn man den einmal ausgesucht hat, dann wird er zu der Notwendigkeit. Er ist im Prinzip der Möglichkeit nach oder für den Möglichkeitssinn gar keine Notwendigkeit, aber er wird durch die Entscheidung zur der Notwendigkeit.
Und wenn dieses System zum Beispiel nicht funktioniert, dann hat man das genannte Wählereiproblem. Du kannst dir dann bei jeder Wahl, die du getroffen hast, sagen, na eigentlich da gibt's noch eine Milliarde Menschen, warum suche ich mir den aus. Ich bleibe sozusagen frei in dem ich niemanden als Notwendigkeit betrachte.

Und dann treten eben die Lebenssituationen ein, in denen man jemanden braucht, wie die Phrase lautet und die Notwendigkeit ist sozusagen eine Beglückung in dem Sinne, dass wer da ist – dann. Wenn du zwar die freie Wahl hast, ist dann zum Schluss niemand da. Und du kommst in gewissen Situationen in eine Lage, wo dich auch niemand mehr will und mit dieser Situation, dass einen niemand mehr will zurechtzukommen, ist fatal und sehr schwierig. Da ist es besser man hat jemanden, der einen auch nicht wirklich will, aber wenigstens da ist."

Mischrift aus dem Interview: Gratwanderungen in Lebensgeschichten – der Philosoph und Schriftsteller Franz Schuh. Gedanken vom 13. März 2022, 09:05 in Ö1, zum 75. Geburtstag.



Dem klassischen Eheversprechen sollten zwei Sätze hinzugefügt werden: „Ich werde immer Halt in mir selbst finden. Und obwohl ich damit rechne, verletzt zu werden, will ich um der Glückseligkeit willen durchhalten."

David Schnarch

Mit Worten will ich dich umarmen. Gedichte und Gedanken.
Von Lena Raubaum
96 Seiten; mit zahlreichen farbigen Illustrationen von Katja Seifert
Erschienen im Tyrolia Verlag 2021
Mittlerweile 3. Auflage
16.95 Euro

Eine Umarmung in Buchform: Mit schelmischem Witz, herzlicher Wärme und der tiefen Überzeugung, dass manchmal ein einfaches Wort schon helfen kann. Eine Sammlung von Gedichten, Gedanken, kurzen Sprüchen, Aufzählungen und einzelnen „Wort-Schätzen", die mal ein Schmunzeln, mal ein überraschtes Auflachen oder das wunderbare Gefühl, endlich verstanden zu werden, hervorrufen können: Worte, die einfach guttun, Gedanken, die die Seele erhellen, überraschende Wendungen, die einen Blickwechsel anregen. Wohltuendes für fordernde Zeiten für uns und auch unsere Klient*innen.

Von der Kränkung zur Versöhnung

Hilfreiches für psychosoziale Arbeitsfelder

Interdisziplinäre Fachtagung für BeraterInnen, TherapeutInnen, MediatorInnen, andere psychosozial tätige Berufsgruppen und alle

Veranstalter: Berufsverband Diplomierter Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen Österreichs und St. Virgil Salzburg

Kränkung und Scham in der Erfolgsgesellschaft (Vortrag)

Daniel Hell, Zürich

Der Vortrag beschäftigt sich mit dem „Scheitern in der Erfolgsgesellschaft" und der daraus resultierenden Scham und/oder Kränkung. Er klärt u.a. den Unterschied von narzisstischer Kränkung und Scham und erläutert, warum die Abwehr der Scham ungünstigere Folgen hat als das Schamgefühl.
Lesen Sie mehr dazu auf Seite 8 ff!

Daniel Hell, geboren in der Schweiz, war von 1991-2009 Professor für Klinische Psychiatrie und Klinikdirektor an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. Seit seiner Emeritierung führt er an der Privatklinik Hohenegg eine eigene psychiatrisch-psychotherapeutische Praxis und engagiert sich in der Stiftung Hohenegg sozialpsychiatrisch. Als Autor von Fach- und Sachbüchern sowie Medienbeiträgen ist er weit über sein Fachgebiet hinaus bekannt. Veröffentlichungen u.a.: „Lob der Scham – nur wer sich achtet, kann sich schämen"; „Das Selbst in der Krise – Krise des Selbst" erschienen 2022 und „Welchen Sinn macht Depression?" mittlerweile in der 18. Auflage.
Spannend auch sein Dissertationsthema (1970), „Der Gebrauch von Cannabis unter Jugendlichen Zürichs" und seine Habilitationsschrift (1982), „Ehen depressiver und schizophrener Menschen".

Ohrfeige für die Seele – Kränkungen überwinden (Vortrag)

Bärbel Wardetzki, München

Kränkungen sind Reaktionen auf Ereignisse, durch die wir uns kritisiert, zurückgewiesen, abgelehnt und in unserem Selbstwertgefühl verletzt fühlen.

Daraus resultiert eine tiefe Verunsicherung unserer Person verbunden mit Gefühlen von Ohnmacht, Wut und Selbstzweifeln. In unserer Gekränktheit wenden wir uns trotzig von unserem Gegenüber ab und sinnen häufig auf Rache und Vergeltung. Am Ende steht meist der Abbruch des Kontakts oder der ganzen Beziehung.
Kränkungen begegnen uns im Alltag ständig: in Arbeitsbeziehungen ebenso wie in privaten Kontakten, in Institutionen und zwischen Gesellschaften. Anlässe für Kränkungen in Beziehungen sind häufig Meinungsverschiedenheiten, Missverständnisse oder unterschiedliche Bedürfnisse. Reagiert der/die andere nicht so, wie man es sich vorstellt und wünscht, kann das zu dem Gefühl führen, unwichtig und nicht liebenswert zu sein. „Wenn er/sie mich wirklich lieben würde, würde er/sie das nicht tun".

Viele psychische Symptome stehen in direktem Zusammenhang mit nicht verarbeiteten Kränkungen, z.B. psychosomatische Beschwerden, Beziehungs- und Suchtprobleme. Auch die Berater und Therapeuten sind nicht gefeit, sich durch Klienten gekränkt zu fühlen.

Verstrickt ins Dramadreieck schieben wir die Schuld für unsere Kränkungsgefühle dem anderen zu, greifen ihn an und zahlen es ihm mitunter mit gleicher Münze heim. Das zerstörerische Potential von Kränkungen ist erheblich, es ist mit Streit, Mobbing, Gewalt und sogar mit Kriegen verbunden.
Umso wichtiger ist es, die Kränkungs-Dynamik zu erkennen und zu verstehen, um sie konstruktiv zu überwinden. Kränkungen zu verstehen bedeutet, die Menschen zu verstehen und Wege aus der Kränkbarkeit zu finden. Der beste Schutz gegen Kränkungen: Nehmen Sie nicht alles persönlich und stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl.

Umgang mit Kränkungen in Therapie und Beratung (Workshop)

Im WS werden Lösungswege aufgezeigt, wie man kompetent mit Kränkungsgefühlen umgehen und konstruktive Problemlösungen entwickeln kann. Dazu gehört u.a. das rechtzeitige Erkennen der Gekränktheit der KlientInnen sowie der eigenen Gekränktheit als SupervisorIn / BeraterIn / TherapeutIn.
Die Erarbeitung der Hintergründe der Kränkung (Wunde Punkte) und der Aufbau eines stabileren Selbstwertgefühls sind notwendig, um den eigenen Wert zu erkennen und nicht mehr alles persönlich zu nehmen.
Fallbeispiele sind erwünscht, an denen konkrete Vorgehensweisen demonstriert und therapeutische Strategien erarbeitet werden können.

Bärbel Wardetzki, ist Dipl.-Psych., Pädagogin M.A., approbierte klinische Psychotherapeutin, Gestalt- und Familientherapeutin. Praxis für Psychotherapie, Supervision und Coaching. Seit 9 Jahren leitende Psychologin in der Psychosomatischen Klinik Bad Grönenbach. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind: Essstörungen, Narzissmus und Kränkungen. Vortrags- und Seminartätigkeit im In- und Ausland, diverse Auftritte in Radiosendungen und im Fernsehen und Autorin zahlreicher Bücher.
u.a.: „Ohrfeige für die Seele", „Nimm´s bitte nicht persönlich", „Mich kränkt so schnell keiner", „Kränkung am Arbeitsplatz", „Weiblicher Narzissmus", „Blender im Job"

„WENN DIE SEELE RUHIG WIRD..." VERZEIHEN UND VERSÖHNEN IN (PAAR)-BEZIEHUNGEN (VORTRAG UND WORKSHOP)

FRIEDERIKE VON TIEDEMANN, FREIBURG

Es ist so gut wie unvermeidlich, dass in Paarkonstellationen, die auf Dauer angelegt sind, die Partner einander verletzen und so ihre Beziehung belasten.

Damit geraten beide Partner unweigerlich in nicht enden wollende gegenseitige Vorwürfe und Streitereien.
Dies schadet im Laufe der Zeit ihrer Liebe und mündet nicht selten in Trennungen. Ausbleibende Versöhnung erschwert zudem eine kooperative Elternschaft oft über Jahre hinweg und gefährdet das Kindeswohl.
Die Fähigkeit zur Aussöhnung ist somit eine zentrale Kompetenz, damit Beziehungen auf Dauer attraktiv und beständig bleiben.
In der Beratungsarbeit ist es ein wichtiges Thema, an dem wir nicht vorbeikommen, wenn wir professionelle Hilfe leisten wollen.

Der **Vortrag** beleuchtet wichtige Erkenntnisse der Versöhnungsarbeit mit Paaren. Im **Workshop** wird ein Konzept zur gezielten Steuerung von Versöhnungsprozessen vorgestellt, welches sich auch auf Einzelsettings und auf die Versöhnungsarbeit mit Eltern-Kind- oder Geschwisterbeziehungen gut übertragen lässt. Die hierzu notwendigen Interventionsstrategien werden praxisnah und anschaulich vermittelt, hilfreiche Theoriekonzepte eingeführt und konkretes therapeutisches Vorgehen eingeübt.

Themenschwerpunkte:
- Voraussetzungen der beteiligten Partner, damit Versöhnung gelingt
- Methoden zur Aufarbeitung der Paar- bzw. Beziehungsgeschichte
- Anleitung geeigneter, unterstützender Versöhnungsrituale
- Möglichkeiten der Wiederherstellung von Vertrauen nach schweren Verletzungen
- Selbstversöhnung und Grenzen der Versöhnung

Didaktisches Vorgehen:
Theorieinputs, Demonstrationen, Übungen, Fallarbeiten, körperliche Fit-mach-Übungen und kollegialer Austausch wechseln sich lebendig ab und werden entsprechend dem vorhandenen Energielevel der Gruppe angemessen verteilt.
Supervisionsfälle zum Thema werden nach Wunsch zur Veranschaulichung miteinbezogen.

Friederike von Tiedemann ist Dipl. Psych., Psychologische Psychotherapeutin, Lehrende für Systemisch-Integrative Paartherapie an unterschiedlichen Weiterbildungsinstitutionen im gesamten deutschsprachigen Raum, Lehrtrainerin bei PROFESSIO GmbH, Beraterin für Führungskräfte und Teams und Buchautorin. Sie arbeitet in privater Praxis in der Einzel- und Paartherapie, im Coaching und als Supervisorin. Außerdem hat sie die Leitung des Hans Jellouschek Institutes (HJI) in Freiburg-Hamburg.
Veröffentlichungen: „Das Geheimnis dauerhaften Glücks", Kreuz Verlag (2011)
„Schätze in den Trümmern finden" in L. Reddemann: Zeiten des Wandels, Kreuz Verlag (2013)
„Versöhnungsprozesse in der Paartherapie. Ein Handbuch für die Praxis" mit DVD (2017) Junfermann Verlag

„SICH FREI MACHEN" EINE EINFÜHRUNG IN DIE PRAXIS DES VERGEBENS (VORTRAG UND WORKSHOP)

ARON SALTIEL, GRAZ

Hinter jeder Frustration oder Kränkung stecken Wünsche oder Erwartungen, die nicht erfüllt wurden. Das kann zum Beispiel der Wunsch nach Respekt sein oder die Erwartung von Ehrlichkeit. Im Falle von Respektlosigkeit oder Lüge sind wir dann frustriert, gekränkt. Die Wünsche und Erwartungen von damals, die nicht erfüllt wurden, tragen wir meist unverändert in uns und halten so die Kränkung, Verletzung, Frustration aufrecht. Selten kommen wir auf die Idee, dass ein vergangener Wunsch für damals nicht mehr erfüllt werden kann und wir uns davon frei machen könnten.
Im Rahmen des Workshops arbeiten wir mit dem „Stornieren" solcher, nicht im Nachhinein erfüllbarer, Wünsche und Erwartungen. Wir erleben und definieren den Begriff „Ver-geben" aus einer neuen Perspektive und das in einem strukturierten Prozess des Loslassens, der in den Alltag integriert werden kann, speziell dort, wo Verübeln und Verbitterung eine Lösung verhindern.
Diese Art des Ver-gebens ist ein intrapersoneller Schritt, der von Vorwürfen gegen andere absehen kann, ohne auf Ausgleich zu verzichten.

Mag. Aron Saltiel ist Psychotherapeut, Supervisor und Lehrer für Breema Körperarbeit. Er arbeitet in freier Praxis in Graz und Wien, und beschäftigt sich neben seiner Praxis intensiv mit Gesang.

DER TOD: UNSERE GRÖßTE KRÄNKUNG? (VORTRAG)

MARTIN PREIN, LINZ

Wie gehen wir eigentlich mit der Gewissheit um, dass wir alle einmal tot sein werden? Und was veranstalten wir alles, um mit diesem Wissen leben zu können, ohne verrückt zu werden?

Der Vortrag holt uns aus unserer Komfortzone, will in eine Gedankenwelt frei von simplen Heilsversprechen und vorgefertigten Sinnangeboten einladen, ohne dass man etwas verliert – im Gegenteil, wir können nur gewinnen: versöhnliche Selbsterkenntnis und echte Solidarität.

LETZTE HILFE KURS – WEIL DER TOD EIN THEMA IST (WORKSHOP)

Unter dem Motto: *„Was alle angeht, müssen alle angehen“,* bietet der Letzte Hilfe Kurs den Teilnehmenden Wissen und brauchbare Hilfestellungen für künftige Begegnungen mit Tod und trauernden Mitmenschen an.

- Betrachtungen aus Theorie und Praxis
- Reflexion
- Diskussion

Martin Prein, nach langjähriger Erfahrung als Sanitäter und in der Krisenintervention führte sein Weg in die Bestattung. Nach fast 20-jähriger Tätigkeit im Bestattungswesen, einem parallel dazu absolvierten Psychologiestudium und der intensiven Erforschung der ‚Leichenberufe‘, kam es zur Gründung des Instituts für Thanatologie. Seit nun mehr zehn Jahren bietet er Seminare, Vorträge und Beratungen an und darf als Notfallpsychologe trauernde Mitmenschen in der ersten Phase ihres Schmerzes begleiten. Veröffentlichungen: „Letzte-Hilfe-Kurs: Weil der Tod ein Thema ist“ und „Dr. Prein und der Tod: Warum es uns lebendiger macht, wenn wir anders auf das Ende schauen“

MOBBING AM ARBEITSPLATZ LÖSUNGSORIENTIERT STOPPEN (WORKSHOP)

BARBARA WICK, SALZBURG

Mobbing schädigt und kränkt die betroffene(n) Person(en) und das gesamte Umfeld. Es lenkt den Fokus auf einzelne, obwohl die Ursachen des Phänomens in der Dynamik einer Gruppe zu finden sind. Über den Lösungs- und handlungsorientierten Ansatz der geteilten Verantwortung (Shared Responsibility Approach) ist es möglich, das unmittelbare Arbeitsumfeld einzubeziehen, um diese krankmachende Dynamik zu unterbrechen. Der Ansatz verzichtet auf Täter/Opfer Kategorisierungen und birgt die Chance auf Versöhnung.

Anhand von Übungen und Rollenspielsequenzen befassen sich die Teilnehmer*innen mit den Schritten dieses Interventionsansatzes und forschen nach Möglichkeiten, wie der Shared Responsibility Approach im eigenen beruflichen Setting genutzt werden kann.

Barbara Wick, ist Sozialarbeiterin, selbständige Mediatorin und Theaterpädagogin (Schwerpunkt: Social Theater). Sie leitet Seminare, Workshops und Theaterprojekte mit den Schwerpunkten Gewaltprävention, konstruktive Konfliktlösung und soziale Kompetenz. Sie ist pädagogische Leiterin des Friedensbüros Salzburg und hält und organisiert Seminare und Workshops zur Friedenspädagogik. Außerdem hat sie einen Lehrauftrag an der FH für Soziale Arbeit. Privat ist sie verheiratet, Mutter zweier erwachsener Söhne und liest und reist gerne und liebt Haus, Garten und die Berge.

UND AM ABEND NACH DEM GRILLEN UND CHILLEN UNTERHÄLT UNS MP4.LIVE

(no)more dance www.mp4live.at

Die Jahreshauptversammlung des Berufsverbandes der Diplomierten Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen Österreichs findet im Rahmen der Tagung, am Samstag,14.5.2022 von 17.30–18.15 Uhr statt. Bitte zahlreich kommen! Auch online Teilnahme möglich, bitte Link anfordern

SAVE THE DATE: BERUFSVERBANDSTAGUNG 2023

Damit Sie schon jetzt die Tage in Ihrem Kalender freihalten können – reservieren Sie: **Freitag 5. Mai – bis Sonntag 7. Mai** 2023, wieder in **St. Virgil Salzburg.** Diesmal widmen wir uns dem **Motto: „Gelingendes und Stärkendes – Reden und mehr“** und wie immer in Hinblick auf EFL-Beratung und andere psychosoziale Tätigkeitsfelder. Wir sind schon fleißig am Vorbereiten.

Österreichische Post AG Info.Mail Entgelt bezahlt

Absender:
Berufsverband Diplomierter Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen Österreichs
Mag. Elisabeth Birklhuber
Jakob Fuchs Gasse 85
2345 Brunn am Gebirge

Interdisziplinäre Fachtagung

13.–15. Mai 2022, St. Virgil Salzburg

Veranstalter: Berufsverband Diplomierter Ehe-, Familien-, und LebensberaterInnen Österreichs und St. Virgil Salzburg

Von der Kränkung zur Versöhnung

Hilfreiches für psychosoziale Arbeitsfelder

Beziehungen sind ein zentrales Element unseres Lebens und gerade dort lassen sich Kränkungen kaum oder oft einmal gar nicht vermeiden. Aber nicht nur im privaten, auch im beruflichen Kontext kränken wir und werden von anderen gekränkt.

Das Wort „kränken“ leitet sich vom mittelhochdeutschen „krenken“ ab. Es bedeutet „schwächen“, „mindern“, „erniedrigen“ – auch im Sinne von – „der Ehre berauben“.
Werden wir gekränkt, reagieren wir meist verletzt und fühlen uns in unserem Selbstwertgefühl getroffen. Kritik, Zurückweisungen und Ablehnung erleben wir als Abwertung unserer Person. Wir fühlen uns nicht respektiert, wertgeschätzt, angenommen und verstanden. Daraus resultiert eine tiefe Verunsicherung, verbunden mit Gefühlen von Ohnmacht, Wut und Selbstzweifeln. In unserer Gekränktheit wenden wir uns trotzig von unserem Gegenüber ab und sinnen häufig auf Rache und Vergeltung.

Die Interdisziplinäre Fachtagung verspricht psychologisch fundierte Beiträge zu diesen zentralen Lebensthemen. Die Tagung „Von der Kränkung zur Versöhnung" spannt dabei den Bogen von den soziodynamischen Wurzeln über die Fragestellung, wie gehen wir mit Kränkung um, bis hin zur Versöhnung über den Tod hinaus. Im Mittelpunkt steht dabei die Frage, wie schützen wir uns vor Kränkungen bzw. wie kann Versöhnung gelingen.

ReferentInnen:

- **Daniel Hell,** Zürich
- **Bärbel Wardetzki,** München
- **Friederike von Tiedemann,** Freiburg
- **Barbara Wick,** Salzburg
- **Aron Saltiel,** Graz
- **Martin Prein,** Linz

Termin: Fr. 13.05.2022, 17:30 Uhr bis So. 15.05.2022, 13.00 Uhr
Anmeldung ab Februar 2022 unter: www.berufsverband-efl-beratung.at

Anmeldung noch möglich!

www.berufsverband-efl-beratung.at

Impressum
Inhaber und Herausgeber: Berufsverband Diplomierter Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen Österreichs
Redaktion: Mag. Elisabeth Birklhuber, Jakob-Fuchs-Gasse 85, 2345 Brunn/Gebirge, birklhuber@aon.at
Fotos: 1, 24 Bitzan; 9, 18, 20 stock.adobe.com; 16, 17 © Tyrolia Verlagsgesellschaft
Graphische Gestaltung: Ing. Monika Simlinger, TYPE & PUBLISH kg, 2345 Brunn/Gebirge, m.simlinger@tundp.at
Offenlegung n. d. Mediengesetz: Offizielles Kommunikationsorgan des Berufsverbandes Diplomierter Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen Österreichs.