

FOCUS

EFL Beratung



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



**IN DIESER
AUSGABE:**

**KRISE ALS
SCHÖPFERISCHER
PROZESS**

**ÜBER (S) LEBEN
IM CORONA
AUSNAHMEZUSTAND**

PINNWAND

**TAGUNGSVORSCHAU
2021**

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 Birkhuber, 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 Birkhuber, birkhuber@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



BILDERBUCHTIPP FÜR GROßE UND KLEINE

ZEITLOS MODERN IST DAS BILDERBUCH VON JUTTA TREIBER UND SUSANNE EISERMANN UND SCHAFFT MIT REDUZIERTEM BILD- UND WORTINVENTAR DER ABSURDITÄT VON SCHÖNHEITS-IDEALEN GRANDIOSEN RAUM ZU GEBEN.

Na ja

Jutta Treiber; Illustriert von Susanne Eisermann

Wer kennt das nicht: Irgendeine Kleinigkeit, irgendeinen Mangel an sich findet man immer, wenn es gilt, etwas zu optimieren, zu verbessern und zu verschönern. Es fühlen sich das Dreieck zu spitz, der Kreis zu rund und das Quadrat zu eckig. „Kein Problem“, hilft dann der „Figurendoktor“ und schon sind sie alle gleich. Gleich schön, gleich-förmig, gleich-wertig? Schnell wird ihnen bewusst, dass dieses Streben nach dem einen, dem scheinbar einzigen Ideal auf der anderen Seite zum Verlust der eigenen Identität führt. So muss der Figurendoktor noch einmal ran ...

Auf großartige Weise gelingt es den beiden Künstlerinnen, die großen Themenkreise rund um „Individualität vs. Mainstream“ auf einer ganz schlichten, sprachspielerischen, witzigen bis fast grotesken Art darzustellen und greifbar zu machen. Und das in acht Sprachen!!!

Na ja

Jutta Treiber

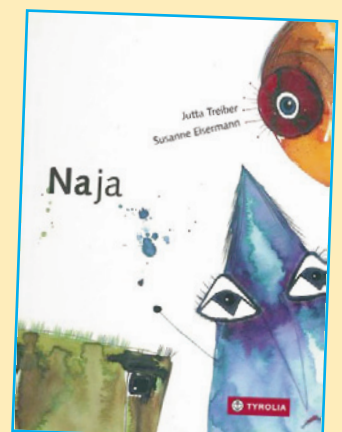
Illustriert von Susanne Eisermann

ab 4 Jahre

32 Seiten, durchgehend farbig illustriert

Erschienen im Tyrolia Verlag 2019

14.95 EUR



INHALT

• Inhalt/Editorial/Neue Mitglieder	3
• Aus der Praxis Willkommenskultur – Der Türöffner für gelingene Beratungsprozesse <i>Rudolf Sanders</i>	4
• Krise als schöpferischer Prozess <i>Karin Dreier</i>	7
• Wenn Frauen Männer schlagen <i>Josef Hölzl</i>	9
• Eingesperrt – Freiheit im Gefängnis	13
• Putztag, Samstag 28.3.2020, Tag der Corona Maßnahmen <i>Elisabeth Birkhuber</i>	14
• Pascal hat leicht reden oder die Entdeckung der Leere <i>Elisabeth Birkhuber</i>	16
• Über (s) Leben im Corona Ausnahmestand	18
• Pinwand	22
• #wirmachenwas Tipps der Kinderfreunde Österreich	23
• Tagung 2021	24

EDITORIAL

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen!

Wir hatten bzw. haben eine Krise. Jetzt haben wir auch noch eine „neue Normalität“. Viel haben wir in den letzten Wochen darüber gehört und gelesen und wahrscheinlich auch unseren Klient*innen buchstabiert: eine Krise ist auch eine Chance/ Krisen sind Herausforderungen, wir können ungeahnte Ressourcen an uns entdecken/ es tut sich Zeit auf für Dinge, für die sonst nie Zeit ist/ Krisenmodus macht kreativ und noch Vieles mehr!

Ich kann es nicht mehr hören!! Nicht, weil es inhaltlich falsch wäre – alle diese Aussagen haben ihre Berechtigung. Was ich aber – nona, in der Krise – gelernt habe: man kann keine Schablone über all die verschiedenen Erlebensweisen legen. Ich plädiere für das Recht jedes Einzelnen auf seine eigene Krise! Denn tatsächlich erleben wir solche außergewöhnlichen Ereignisse ganz verschieden. Natürlich gab und gibt es sehr kluge Leute, die eine Systematik ausmachen, einen Ablauf oder Rhythmus im Umgang mit krisenhaften Zuständen. Und es hilft tatsächlich, sich an denen entlang zu hanteln. Aber die unzähligen Erklärungen, die medial, persönlich und auch in professionellen Foren zum Ursprung, zum Erleben und zu den zukünftigen Konsequenzen des Geschehenen abgegeben wurden haben mich erschöpft.

Ich nehme diese Erfahrung ernst. Wir als Berater*innen neigen meine ich auch zu solchen Schablonisierungen. Besonders nach einiger Zeit in diesem Berufsfeld tun sich Schemata auf. Und Einordnung ist ja auch wichtig um hilfreich zu sein; um sich einen Überblick zu verschaffen, wo unsere Klient*innen den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sehen. Aber dennoch oder

trotzdem hat jeder/jede unserer Klient*innen ein Recht auf die eigene, ganz individuell ablaufende und erlebte Krise! Und jeglicher Deutungs- oder Erklärungsversuch sollte auf ganz leisen Sohlen kommen, zart anklopfen und um Erlaubnis fragen. Da erwische ich mich durchaus selbst dabei, wenn im Hinterkopf beim Zuhören ein „Aha“ auftaucht, wenn ich meine zu wissen, wie es so weit gekommen oder wie die Krise meines Gegenübers geworden ist. Und wie ich parallel innerlich nach Erklärungs-Mustern und schon den nächsten Schritten suche.

Auch das ist unsere Aufgabe. Keine Frage. Ich stelle hier auch nur meinen Output aus dieser (globalen) Krise zur Verfügung, die alle und doch auf ganz unterschiedliche Weise hatten und haben.

Mit der „neuen Normalität“ wird es uns, fürchte ich, nicht anders ergehen – sie wird vielfach beschrieben werden.

Mich hat zwischen vielen, mitunter auch ermüdenden WhatsApp-Mimes und Virologen-Statistiken ein Text von Egyd Gstättnner in der Presse sehr erheitert: er hat ein Protest-Gedicht gegen die Krise geschrieben. Und ist der festen Überzeugung, dass – wie damals bei einem großen Erdbeben in Lissabon 1755, wo Voltaire im Namen der Menschheit ein solches verfasst hat und danach kein solches Erdbeben mehr folgte – auch auf seine literarische Empörung keine Krise mehr folgen wird! Wollen wir hoffen, dass er recht behält !!

Mag.^a Eva Bitzan
Vorsitzende



NEUES MITGLIED

Judith **Jetzinger**, 6095 Grinzens

„In Krisenzeiten suchen
Intelligente nach Lösungen
und Idioten nach Schuldigen.“
avelle uneindeutig

AUS DER PRAXIS

WILLKOMMENSKULTUR – DER TÜRÖFFNER FÜR GELUNGENE BERATUNGSPROZESSE

Rudolf Sanders; Erstveröffentlichung in der Online-Zeitung der DAJEB, der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Jugend Eheberatung, Beratung als Profession, Nr. 4 (2020).

Stellen Sie sich vor, nicht erst seit gestern, sondern schon seit längerer Zeit haben Sie Stress mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin; nicht etwa nur kleine Streitigkeiten, ja manchmal arten diese zu Handgreiflichkeiten aus. Da Sie beide vernünftige Menschen sind, haben Sie schon vieles überlegt, wie Sie miteinander wieder ins Reine kommen könnten. Sie haben Beziehungsratgeber gelesen, Freunde gefragt und auch im Internet nach Hilfe gesucht. Vielleicht haben Sie auch Kinder und sehen, dass diese Auseinandersetzungen nicht spurlos an ihnen vorübergehen. Aber zutiefst schämen Sie sich dafür, damit nicht alleine klarzukommen! Die Idee einer Trennung ist auch greifbar nahe. Als letzten Versuch raffen Sie sich auf, um in einer Ehe- und Familienberatungsstelle um Hilfe zu suchen.

So die Ausgangslage vieler Paare, die bei uns in der Beratung landen. Sie sind aufgeregt und voller Anspannung, ihr Adrenalin Spiegel ist extrem hoch. Fachlich sprechen wir hier von einer typischen Bindungssituation. Menschen in großer innerer Not suchen nach jemand „Klügeren“, „Weisen“, der in der Lage ist, mit seiner fachlichen Kompetenz und seiner menschlichen Zugewandtheit aus dieser Krise heraus zu helfen. So ist es ein erstes Kennzeichen von *Willkommenskultur*, zunächst einmal wohlwollend aufmerksam präsent zu sein. Implizit zu vermitteln, ich habe Interesse an Ihnen, ich bin für Sie jetzt da!

Um diese meine innere Haltung zu untermauern, frage ich die Ratsuchenden zunächst immer, ob sie etwas von mir wissen wollen, von meiner Ausbildung, auf welchem Hintergrund ich Menschen berate oder auch, ob sie etwas von mir persönlich erfahren möchten. Auch biete ich immer etwas zu trinken an: Vielleicht ein Wasser oder einen wärmenden Tee

oder einen Kaffee? Auch betone ich ausdrücklich, dass ich davon ausgehe, dass jeder der beiden zu jedem Zeitpunkt seines Lebens versucht hat, sein Bestes zu tun, auch wenn dies vielleicht nicht immer hilfreich und zielführend bezogen auf die Partnerschaft war.

Der *zweite Baustein* der Willkommenskultur ist es, nach *Zielen* der Beratung zu fragen. Ich bin mir dessen bewusst, dass dies den Ratsuchenden enorm schwerfällt. Denn gerade das, was sich zwischen beiden an maladaptiven Interaktionen abspielt, lässt sich ja nur schwer in Worte fassen. Außerdem sind sie ja gerade gekommen, um das herauszufinden. Oft kommen – ganz im Sinne der sozialen Erwünschtheit – Antworten, von denen man glaubt, dass der Berater sie hören will: „Wir wollen unsere Kommunikation verbessern.“ „Ich will verstehen, warum wir uns immer streiten.“ „Ich merke, wie unsere Kinder darunter leiden, dass wir uns nicht verstehen.“

Ich stelle dem Paar dann auch mein Ziel vor. Dabei setze ich bewusst auf ein höchst attraktives Ziel, das implizit in jedem Menschen vorhanden ist, nämlich immer mehr sich zu dem Menschen zu entwickeln, der in einem steckt (Hüther 2018). Das Besondere dieses Ziels in einer Partnerschaft hat Martin Buber aufgegriffen, wenn er davon spricht: „Am Du zum Ich zu werden“.

Ich sage dem Paar, dass es mein Anliegen ist, dass ihre Liebe, auch wenn sie im Moment keinen Zugang dazu haben, nicht nur bleibt, sondern wächst. Das heißt für mich konkret, dass jeder im Angesicht des anderen immer mehr der Mensch werden kann, der in ihm angelegt ist.

Ganz hilfreich ist dabei die Metapher von einem Windvogel, den jemand an einer

Schnur am Strand festhält. Wenn die Schnur losgelassen würde, trudelt der Vogel und stürzt ab. Aber Dank des Bandes kann er über dem Strand im Wind tanzen. Wenn das Paar Kinder hat, weise ich darauf hin, dass es das Beste für die Kinder ist, wenn sie dafür sorgen, dass ihre Beziehung wieder lebendig wird und weiter wächst und blüht.

In der klaren Benennung meiner Ziele wird der zweite Baustein der Willkommenskultur, das Bedürfnis nach *Sicherheit, Orientierung und Kontrolle*, befriedigt. Aber ich lasse es nicht nur bei der Zielvorgabe, sondern ich erkläre auch sehr genau, wie ich gedenke, diese gemeinsam mit dem Paar zu erreichen. Dass wir z.B. nicht nur reden, sondern dass ich über kreative Medien, wie z.B. durch Malen, expressives Schreiben oder durch Bewegungsübungen nicht nur ihren Kopf, sondern ihren ganzen Körper erreichen will. Ich erzähle von Entspannungsübungen, zeige Plastiken von Paaren, die in der Arbeit entstanden sind. Ich erzähle auch von den Gruppen, in denen ich arbeite und erkläre genau, wie diese Gruppenarbeit abläuft. Vor allem weise ich darauf hin, dass man dort nichts falsch machen kann und durch das Miteinander sogar häufig neue Freunde findet.

Ein dritter Baustein ist die Frage danach, was dem Einzelnen bzw. einem Paar alles gelingt. Was ihnen Freude macht. Viele tun sich schwer damit, weil der *Blick auf das Gelingende* durch eine Problemtrance völlig verschattet ist. Also helfe ich nach: „Bekommen Ihre Kinder morgens Frühstück mit in den Kindergarten oder die Schule, oder schicken Sie sie mit tiefgefrorenen Pommes los?“ „Wird bei Ihnen die Wäsche gewaschen?“ „Ja! Aber natürlich, der Alltag läuft bei uns doch!“ höre ich nicht selten. „Großartig! Ein gelingender Alltag und nicht die blumigen

Liebesschwüre beim Sonnenuntergang am Strand ist die Grundlage dafür, dass eine Partnerschaft gelingen kann -.“

Zum Schluss bitte ich darum, für einige Momente einmal die Augen zu schließen, auf den Atem zu achten und zum Spüren zu kommen: „Was spüre ich, wie lässt es sich in Worte ausdrücken, vielleicht in Gefühle, was sagt mir mein Körper?“ Zum Ende dieser kleinen Achtsamkeitsübung bitte ich um ein Wort, einen Satz oder vielleicht ein bisschen mehr.

Wenn dann Worte wie *Hoffnung* oder *Perspektive* fallen und das Paar einen Folgetermin vereinbart, da sie nach dieser ersten Begegnung irgendwie spüren, ohne es schon genau benennen zu können, dass sie hier zur richtigen Zeit und am richtigen Ort sind, freue ich mich, dass es mir gelungen ist, sie auf einen gemeinsamen Entwicklungsprozess hin einzuladen. Damit wären wir beim vierten Baustein der Willkommenskultur, der *Vermeidung von Unlust*.

Zusammengefasst handelt es sich bei dieser Willkommenskultur im Rahmen einer Arbeit mit einem Paar um einen *bindungsorientierten Ansatz*, wie ihn Klaus Grawe (2000, 2004) beschrieben hat. Zur psychischen Gesundheit eines Menschen gehört erstens die Befriedigung des Grundbedürfnisses nach Bindung: Da ist jemand, der für mich da ist und mir in einer schwierigen Situation hilft, auf den ich mich verlassen kann! Das zweite Grundbedürfnis ist das nach Orientierung und Kontrolle.

Ein Mensch will wissen, was passiert, warum etwas passiert. Er möchte wissen, was ich als Berater vorhabe und warum ich etwas tue. Das dritte Bedürfnis ist das nach den eigenen Selbstwert erhöhenden Erfahrungen, denen *Selbstwirksam-*



keitserfahrungen vorausgehen – also in der Beratung zu erleben, es gibt auch Gelingendes in meinem Leben, es ist nicht nur alles dunkel und trüb. So fragt die Beraterin oder der Berater nicht nur zu Beginn danach. Auch zwischendurch richtet sie oder er immer wieder ein Augenmerk auf das Positive der aktuellen Interaktion im Miteinander und benennt es explizit. Grawe (2004) konnte in seinen Untersuchungen nachweisen, dass die Therapie misslingt, wenn keine den eigenen Selbstwert erhöhenden Erfahrungen im ersten therapeutischen Kontakt gemacht werden. Ein letztes Grundbedürfnis ist die Vermeidung von Situationen, in denen Menschen sich intuitiv nicht wohlfühlen; leicht missverständlich wird in der Literatur auch vom „Lustprinzip“ gesprochen.

Es ist für meine Arbeit ganz entscheidend, dass ich mich an diese Grundregeln der Beziehungsgestaltung halte: *Erstens* zu vermitteln: Ich bin für Sie da, Sie können mir auch mitten in der Nacht eine E-Mail schicken, es loslassen, indem Sie auf Enter drücken und wissen, spätestens in ein bis zwei Tagen haben sie eine Antwort von mir; *zweitens*: soweit es mir

möglich ist, mache ich all mein Handeln transparent; *drittens*: suche ich akribisch danach, was einem Menschen alles gelingt, ich selber nenne es „Schätze heben“; und *viertens* Sorge ich dafür, dass mir selbst die Arbeit mit Menschen Freude macht, dass ich diese für höchst sinnvoll und als meinen Beitrag zum Wohl unserer Gesellschaft erachte. So kann ich diejenigen, die meinen Rat suchen, auch damit anstecken, sich selbst auf den Weg der Suche nach dem Sinn ihres eigenen Lebens zu machen.

Mit vielen anderen bedauere ich den frühen Tod von Klaus Grawe (+2005). In meiner therapeutischen Arbeit haben mir seine Veröffentlichungen wichtige Grundlagen und Sicherheit im Handeln gegeben. Ich freue mich, dass ich an vielen Stellen lese, dass seine Arbeit zum Wohle ratsuchender Menschen weiter geführt wird (z.B. Ryba & Roth 2019).

LITERATUR

Grawe K. (2000): *Psychologische Therapie*. Göttingen: Hogrefe.

Grawe K. (2004). *Neuropsychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.

AUS DER PRAXIS

Hüther, G. (2018): *Würde – Was uns stark macht als Einzelne und als Gesellschaft*. München: Knaus Buber M. (1983): *Ich und Du*. Heidelberg: Schneider.
Ryba, A. & Roth, G. (2019): *Coaching, Beratung in der Praxis. Ein neurowissenschaftlich fundiertes Integrationsmodell*. Stuttgart: Klett Cotta.



Rudolf Sanders; Dr. phil., Dipl. Pädagoge, Integrativer Paartherapeut (EAG/FPI); Lehr- und Forschungstätigkeit im Bereich der Eheberatung und Paartherapie; Begründer der Partnerschule als Paartherapie im Integrativen Verfahren; Herausgeber der Fachzeitschrift *Beratung Aktuell*, Junfermann Verlag Paderborn; bis zu seiner Pensionierung 2016. 25 Jahre Leiter der Katholischen Ehe- und Familienberatungsstelle Hagen&Iserlohn; seit 2016 Beisitzer im Vorstand der DAJEB.
dr.sanders@partnerschule.de
www.partnerschule.eu



... das freut mich, dass sie den Artikel nachveröffentlichen wollen.
Wenn es die Reisebeschränkungen wegen Corona nicht gäbe, würde ich in zwei Wochen nach Rust an den Neusiedlersee fahren. Seit vielen Jahren verbindet mich eine Freundschaft mit Renate Lissy Honegger, mit der ich auch schon mehrere Fortbildungen Partnerschule in dem Pfarrheim dort geleitet habe. Auch mussten wir in diesem Jahr das in der Zeit gelegene Trainer-Update streichen. Ich hoffe, dass wir im September durch sind und dann zwei Wochen Osttirol uns gönnt sind. Auch dort gibt es lieben Kontakt zu Partnerschule - Trainer*innen. Ihnen als Gute wünschend ganz herzlich Rudolf Sanders

BUCH-TIPP

MÄNNLICHE DEPRESSION – WARUM VERLETZTE HELDEN ANDERS TICKEN UND EIGENE AUSWEGE BRAUCHEN

Wo endet die schlechte Laune, wo beginnt die Depression? Bei Männern verbirgt sie sich oft hinter eisigem Schweigen oder hinter Wut und Aggression. Viele lehnen die Diagnose Depression als »Frauenkrankheit« ab, obwohl sie viel gefährdeter sind, was soziale Isolation, Sucht und Suizid angeht. Dieses Buch zeigt: Männer ticken anders – besonders in Lebenskrisen. Hormonell reagieren sie intuitiv mit Angriff oder Flucht, was die Probleme eher vergrößert. Der erfahrene Psychotherapeut Jens-Michael Wüstel informiert über Hintergründe und Symptome männlicher Depression und bietet ein bewährtes 5-Schritte-Programm zur Stärkung von Körper und Geist.

Eine ausführlichere Rezension finden Sie

von Dieter Jenz unter: <https://dieterjenz.de/lc/buchrezension-maennliche-depression/>

Dr. med. Jens-Michael Wüstel, Studium der Medizin und Promotion in Hamburg, ist seit über 20 Jahren als Therapeut in eigener Praxis tätig. Nach Weiterbildungen in Neurologie, Intensivmedizin und Naturheilkunde arbeitet er heute mit den Schwerpunkten Narrative Therapie, EMDR und Chinesische Psychosomatik. Dabei stehen chronische Schmerz-erkrankungen, psychische Störungen und Trauma-Folgestörungen im Vordergrund. 2017 veröffentlichte er »Traumakinder. Warum der Krieg immer noch in unseren Seelen wirkt«.



Männliche Depression – Warum verletzte Helden anders ticken und eigene Auswege brauchen

Jens-Michael Wüstel

247 Seiten

18,95 Euro (Print), 17,99 Euro (eBook)

Erschienen im Beltz Verlag, 2018

Peter Jan, langjähriges und liebgewordenes Mitglied, hat es vorab für Sie/euch gelesen, und empfiehlt es jeder/m BeraterIn, die/der sich speziell mit Männern und depressiven Verstimmungen beschäftigen will. Vor allem die hier nachzulesende historische Entwicklung der Diagnose von Depression erscheint interessant: mehrheitlich durch männliche Mediziner, mehrheitlich bei weiblichen Patientinnen – zeichnet ein sehr interessantes Bild und kann als gutes Beispiel für angewandte Gendermedizin betrachtet werden.

„KRISE ALS SCHÖPFERISCHER PROZESS“ – 28 TAGE FÜR DICH UND DEIN WOHLERGEHEN!

Karin Dreier

Krise? Na, das wär ja gelacht, dachte ich mir! – Ich, die seit 25 Jahren mit Krisen und Kreativität, schlicht mit der Entwicklung von Menschen und der Vermittlung diesbezüglicher Methoden zu tun hat.....“, das mach ma' schon“!

Und bevor ich es selbst noch wirklich glauben konnte, dass wir jetzt einer weltweiten Krise zusteueren, saß ich schon und schrieb...28 Tage lang, jeden Tag ein paar Stunden. Die Krise schüttelte viele meiner Erfahrungen und Übungen aus meinen kreativen Ärmeln, Herz, Hirn und Geist. Daraus entstand ein Füllhorn: 28 Tage-Programm „Krise als schöpferischer Prozess“ mit vielen Inputs und täglichen schöpferischen Übungen – eine Zeit für dich in der Krise!

„Obwohl das Exil nichts ist, was man zum Spaß aufsucht, gibt es in ihm doch einen unerwarteten Gewinn: Das Exil beschert uns viele Geschenke.

Es nimmt uns ruckartig unsere Schwäche, führt dazu, dass Wehklagen verschwinden, es befähigt zur inneren Wahrnehmung, verbessert die Intuition und verleiht uns die Macht der durchdringenden Beobachtung.“

Clarissa Pincola Estes

Diese 28 Tage sind eine Einladung und Anleitung Krisen so zu meistern, dass Menschen bewusster, kreativer und vielleicht sogar gestärkt daraus hervorgehen können. Die Idee und Inspiration ist zur GestalterIn und/oder MitgestalterIn von Bewältigungen und Erneuerungen, die durch Krisen initiiert sind, geworden. Sowohl individuell durch die persönliche Entwicklung, als auch kollektiv für unsere große Welt-Gemeinschaft.



Als eine, die sowohl systemisch, ressourcenorientiert als auch mit der umgesetzten analytischen Theorie von C.G. Jung, wie auch als praktizierende Buddhistin geschult und erfahren ist, erforsche ich liebend gerne Möglichkeiten und Unmöglichkeiten des menschlichen Potentials und versuche meinen AnfängerInnengeist immer wieder zu erfrischen. Dazu gab es in dieser Zeit sehr große Gelegenheiten und Herausforderungen. Täglich angewandt im Schreiben und Kreieren. Ich dachte – typisch AnfängerInnengeist – am Beginn auch nicht, dass es einfach sein würde. Ich

dachte auch nicht, dass es schwierig werden würde. Ich begann einfach.

Es war und ist eine große Herausforderung für mich und alle, denn diese kollektive, weil weltweite Krise, kommt wie ein Brennglas daher, das Menschen, Verbindungen, Emotionen, Dynamiken in kürzester Zeit transparent werden lässt, ob man das jetzt will oder nicht. Lokal und global. Es passiert einfach. Durch die Verdichtung und die großen Aufforderungen, die an Einzelne, Gruppen, Gemeinschaften und Völker gestellt werden und weil es jeden betrifft und betroffen macht. In ganz unterschiedlichen Lebensgebieten und Formen sind wir ohne unsere üblichen Schutzschilder und Mauern, trotz Masken deutlicher sichtbar, spürbarer und erkennbarer, verletzbarer, angreifbarer. Der Prozess des Loslassens von Opferrollen, um zu verantwortlichen Eigengestaltern von neuen Wirklichkeiten zu avancieren, egal wie misslich die Lage erscheint, ist einer der wichtigsten Schritte und Initiationen auf diesem Weg. Das Wort „Krise“ stammt aus dem Griechischen und leitet sich vom altgriechischen Verb „krinein“ her, das so viel wie „trennen“ und „(unter-)scheiden“ bedeutet. Die Krise unterscheidet also den Zustand „vorher“ von dem „danach“. Dieser Wendepunkt dient uns als Intention mit dem roten Faden: „Wie kann ich Krisen für mich und andere kreativ nutzen?“

Die 4 Phasen sind individuell bei jedem von der Dauer her verschieden lang. Deshalb ist es auch gut, sich die Zeit dafür zu geben, die man braucht.

1. Phase des „Nicht-wahrhaben-Wollens“
2. Phase der aufbrechenden, chaotischen Emotionen
3. Phase des Suchens, Findens, und Sich Trennens
4. Phase des Neuen Selbst- und Weltbezuges

KRISE ALS SCHÖPFERISCHER PROZESS

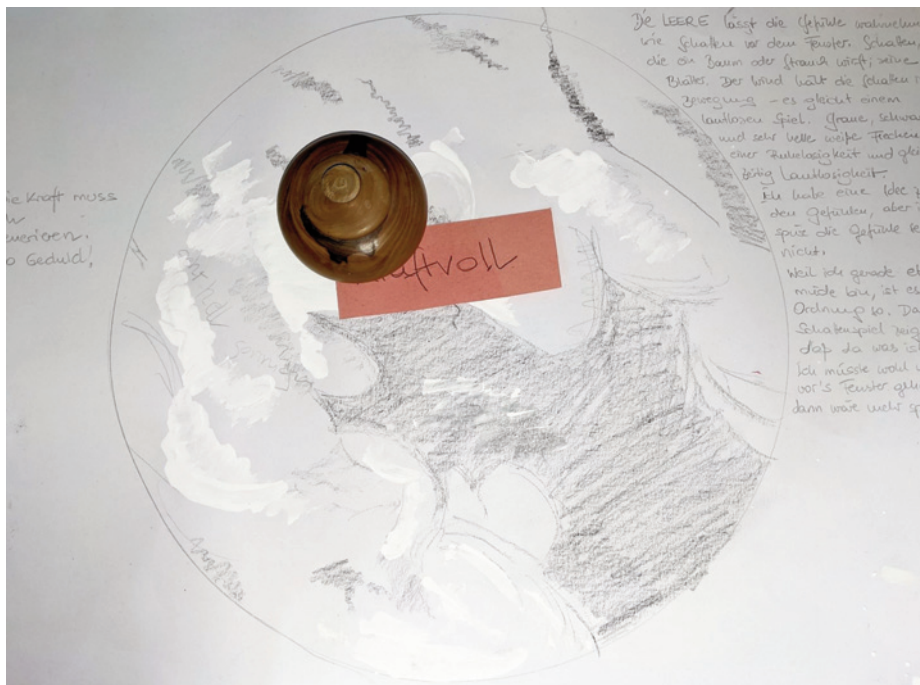
Viele Menschen empfinden solche Phasen als Scheitern oder Bedrohung – weil das Gewohnte nicht mehr funktioniert und das Neue noch nicht erkennbar oder erlernt ist. Als Leitfaden habe ich das Konzept von Verena Kast – die 4 Phasen der Krisenbewältigung – verwendet. Ich habe mich aber auch von dem in der Zeit gelebten Leben und den Erfahrungen, wie auch von meiner langjährigen kreativen Begleitung von Menschen inspirieren lassen.

In der ersten Phase sind Themen wie Schock, Erdung, Angstbewältigung, Gefühle der Leere, Verdrängung und Humor unser „Futter“ um unsere Gefühle einerseits zu akzeptieren, andererseits zu mehr Akzeptanz der Situation zu kommen, an jedem Tag eine kreative Überraschung!

In der zweiten Phase bricht die Krise ihrem Höhepunkt und Chaos entgegen, und es geht darum Kraftpotentiale in uns zu finden, in Bewegung zu bleiben, die Lebensaufgabe kommt ins Spiel, Schuldgefühle brechen auf, und neue Strukturen für unseren Alltag sind gefragt. Ein schöpferischer Sprung passiert, den wir uns nie hätten vorstellen können.

In der dritten Phase beginnen wir uns von alten Bedürfnissen zu lösen, es geht um Bestandsaufnahme, Rückbesinnung auf bereits Bewältigtes, Aha-Erfahrungen und erste Freude und Erleichterungen kommen wieder auf. Synchronizitäten, innere und äußere Masken beschäftigen uns genauso, wie Kraftsymbole und selbst geschriebene Märchen zur kreativen Bewältigung dieser Phase.

In der vierten Phase findet ein neuer Selbst- und Weltbezug statt, Veränderungen werden spürbar, neue Erlebnis- und Verhaltensweisen sind gewachsen, wir können uns auf Neues einlassen. Umsetzungskompetenzen werden im Alltag erprobt, Visualisierungen, der Wille und der Glaube an eigene Möglichkeiten gestärkt, und wie ein roter Faden zieht sich die Macht der inneren Bilder durch. Spiritualität als Ressource in Krisen ist Thema mit der Kraft des Mandalas, Über-



Eva Bitzan hat sich von der „Krise als schöpferischer Prozess“ inspirieren lassen – das ist das Ergebnis zum Thema „Leere“

sichten des bereits Erarbeiteten, wie ein kollektiver Aspekt für uns alle.

Zusammenfassend findet jedenfalls in dem schöpferischen Prozess einer Krise eine „Verwesentlichung“ statt.

Wie ein Brennglas legt sich die Qualität der Krisenzeit über Beziehungen, Situationen, über Verbrauchtes und Gebrauchtes, über Qualitäten und Entbehrliches, auch über Neues und über Fragezeichen. Diese Vergrößerung zeigt uns, wie als Beweis dafür, dass es Mikro- und Makrokosmos gibt, dass die Dinge so sind, wie sie sind, bzw. so erscheinen wie wir sie zu erfassen vermögen. Von der Qualität her sind sie verdeutlicht von weniger Ablenkungen und mehr Grenzbelastungen.

Die Frage kommt auf, ob uns die gewohnte Wahrnehmung und Interpretation immer noch dient?

Deshalb hat diese Zeit, wie sehr sie auch von Verschwörungstheorien mit vielfältigen Katastrophenprojektionen angelegt sein möchte, doch für jene, die sich um eine eigene Sicht bemühen, auch noch andere Qualitäten. U.a. die der Verwesentlichung – gemeint ist, dass wir das

Wesentliche für uns erkennen. Was ist denn wesentlich für dich? Und für uns als Gesellschaft? Wenn wir diese Frage zulassen, dann ist uns gedient, unabhängig davon, was die Ausgangslage war und ist, die zu dieser Frage geführt hat.

Frag dich mal... ☺ und traue dich kreativ damit zu sein. Dich neu zu erfahren, um sagen zu können: Doch Glück gehabt!

Leg dir Mut und ein Schreibbuch/Tagebuch/eine Mappe zu. Darin hältst du deine Einsichten, Erfahrungen und Bilder fest. Und all deine gewonnenen Geschenke und Anleitungen für deine Welt.

Unter <https://www.karindreier.com/28tage> intro kommst du zu: „Krise als schöpferischer Prozess“ – 28 Tage für Dich und Dein Wohlergehen!

karin e dreier
geb. 1959 in graz,
jetzt wienerin
kunst im geist
kunst an der wand
kunst im raum
kunst am körper
kunst in der natur



WENN FRAUEN MÄNNER SCHLAGEN

WIE UMGEHEN MIT GEWALT UND ÜBERGRIFFEN IN EMOTIONALEN BEZIEHUNGEN

Josef Hölzl

Wir arbeiten in der Gewaltberatung (und Tätertherapie) bei gewaltfrei-BEZIEHUNGLEBEN der Diözese Linz überwiegend nach dem Ansatz der Phaemoberatung/Phaemotherapie. Ein wesentliches Tool dieser Arbeitsweise ist der Gewaltkreislauf (nach Lempert). Durch dieses Modell wird die Gewaltdynamik nachvollziehbar. Damit wird für die Beratung und Therapie von Menschen, die Gewalt ausüben bzw. erleiden, ein professionelles Instrument verfügbar, welches sie unterstützt, aus der Gewaltspirale auszusteigen.

Tabu weiblicher Gewalt

„Wir sind schon seit 14 Jahren ein Paar und schon bald nachdem wir zusammengezogen sind, sind die Konflikte eskaliert. Sie ist total eifersüchtig und wie sie mich dann mal beim Schauen von so pornografischem Zeugs erwischt hat, ist sie völlig ausgerastet und hat begonnen mit den Fäusten auf mich einzuschlagen. Am Anfang dachte ich mir, sie hat halt einmal die Kontrolle verloren – außerdem geschieht mir eh recht, denn was ich ihr angetan habe, ist ja wirklich schlimm“.

Beziehungsgewalt ist überwiegend, aber keinesfalls ausschließlich ein männliches Phänomen.

Nicht in Frage gestellt ist, dass in der Erziehung und Pädagogik auch Frauen Gewalt gegenüber Kindern ausüben. Viel tabuisierter ist, dass Frauen auch Gewalt-Täterinnen gegenüber ihren Partnern sein können.

Gewalt, körperliche Übergriffe und sexualisierte Gewalt sind häufiger ein Phänomen unter Burschen und Männern. Es sind faktisch zahlenmäßig mehr Männer, die Gewalt ausüben und erleiden. Zeitgleich sind Männer auch vermehrt Opfer von Gewalt und tragen Verwundungen und Verletzungen durch sie davon.

Wenn hier von gewalttätigem Verhalten die Rede ist, so beziehe ich mich auf einen engen Gewaltbegriff. Gewalt wird als Handlungsbegriff definiert – damit werden Begrifflichkeiten und Realitäten, wie strukturelle, politische, psychische und spirituelle Gewalt nicht ausgeklammert oder gar geleugnet. Doch für die konkrete Arbeit (in Beratung und Therapie) mit Täter*innen und Opfern ist eine möglichst genaue Beschreibung und Benennung des Handelns hilfreich, daher braucht es die Engfassung des Gewaltbegriffes. Denn verantwortet und verändert kann nur konkretes Handeln werden und keine Annahmen, Hypothesen, Interpretationen und Erklärungen von gesellschaftspolitischen Rahmenbedingungen. Konkrete Handlungen sind demnach: jegliche Form von körperlichen Attacken, Übergriffen und Angriffen, jede Form der sexualisierten Gewalt und Ausbeutung, Erpressen, Nötigen, Einsperren, Androhen von direkter Gewalt, Waffen tragen, Stalking, Verfolgung, (auch in den sozialen Medien).

Schreien, so genanntes aggressives Verhalten gehört nicht dazu, ebenso nicht Sachbeschädigung und Vandalismus, außer, wenn damit die Erzeugung von Angst und Einschränkung von Autonomie und persönlicher Integrität verbunden ist. Viele andere Formen von grenzverletzendem Verhalten, von verbalen und seelischen Übergriffen (seelischen Repressalien und Grausamkeiten) sind in ihrer Wirkung erlebt oftmals gleich schlimm – letztlich obliegt die Definitionsmacht bei den Betroffenen und Verwundeten. Eine Bewertung von außen (die der Gesetzgeber allerdings für die Sanktionierung vornimmt), kommt vielfach einem neuerlichen Übergriff nahe.

„Es hat aber nicht aufgehört mit der Eskalation – er (Herr N.) bezeichnete an-

fangs die körperlichen Attacken seiner Partnerin als Eskalation, obwohl sie ihn immer wieder mit Fäusten geschlagen und auch mit Füßen getreten hat – und ich habe ihr wohl immer wieder Anlässe zur Eifersucht gegeben. Ich bin nebenberuflich Musiker und da komme ich leicht mit anderen Frauen in Kontakt. Das darf ich aber eigentlich nicht. Ich will aber nichts von anderen Frauen, denn ich lieb sie ja“.

Finden, was von Nutzen ist.

Wir kennen Vorgänge, warum, bzw. wozu in Beziehungen Gewalt ausgeübt wird. Leider müssen wir anerkennen, dass neben Hilflosigkeit, Überforderung, mangelnde Konfliktfähigkeit, mangelnde Affektkontrolle auch gewisse Defizite an Empathie-Fähigkeit Gründe sind, warum oder wozu jemand gewalttätig wird.

Das „wozu“ als Fragestellung ist deshalb wichtig, weil wir immer wieder erkennen, Menschen üben Gewalt aus, weil sie funktioniert und – sie schafft kurzfristig, wenn auch fatal – einen Nutzen bzw. eine Lösung. Dieses Verständnis ist für Beratung und Therapie wichtig, denn der „Nutzen“ ist an sich ein erstrebenswerter Zustand. Wichtig: Von Nutzen ist auch die Erlangung von Selbstbestimmung, herauskommen aus der Ohnmacht, sich verständlich artikulieren können, eigene Bedürfnisse ausdrücken können, ebenbürtig und gleichberechtigt zu sein, sich emotional lebendig zu fühlen. Beratungsziel ist dann, wie erreichen Täter*innen diesen „Nutzen“ ohne übergriffig und gewalttätig zu werden.

Vom Warum? zum Wozu?

Eine Differenzierung in der Betrachtungsweise wird unterstützt durch einen phänomenologischen Zugang zur Gewaltdynamik. Wenn es gelingt, dass wir den Übergriff als das begreifbare Phänomen

WENN FRAUEN MÄNNER SCHLAGEN

(nahe der Wirklichkeit) betrachten können, ist in diesem Zusammenhang die aktuelle, aktive und auch zeitlich eingegrenzte wahrnehmbare Gewalthandlung ohne Interpretationen, Hypothese und Erklärungsmodellen im Fokus. Eine phänomenologische Zugangsweise inkludiert auch, dass weniger die „Warum-Frage“, sondern die Frage nach dem „Wozu“ und „Wofür“ gestellt werden darf. Die Frage nach dem „Warum“, also die Ursachenforschung mag soziologisch sinnvoll sein, in Beratung und Therapie verleitet sie, dass wir den Begründungen und Erklärungsmodellen der Klient*innen folgen.

Täter*innen haben mehr oder weniger offen die Absicht ihr Gewalthandeln zu verstecken, zu verschleiern und vor allem von sich selbst abzuweisen. Es lassen sich durch die Ursachenforschung bei Täter*innen viele Gründe finden, warum sie in bestimmten Situationen dazu gekommen sind, Gewalt auszuüben. Selbst wenn dies nachvollziehbar ist, eine Entwicklung in Richtung Eigenverantwortung und Veränderung der persönlichen Einstellung zum eigenen gewalttätigen Tun wird dadurch erschwert – ebenso eine Abkehr vom gewalttätigen Verhalten – was letztlich Ziel jeder Beratung und Therapie sein muss.

Bei Opfern hingegen führt die „Warumfrage“ zur irrigen Annahme, dass sie letztlich selber schuld seien, das der/die Partner*in übergriffig geworden ist. Diese Vorstellung der Mitverantwortung bzw. „Mitschuld“: „Du bist ja schuld, dass ich nicht anders konnte.“, „Du sprichst nicht mit mir.“, „Du lässt mich links liegen.“, „Du weichst mir bei allen Konflikten aus.“, „Du behandelst mich nur von oben herab.“, „Du machst mich so rasend eifersüchtig.“ usw., übernehmen auch Männer, die von ihren Partnerinnen (oder homosexuellen Partnern) geschlagen werden.

Von Vorstellungen, Rollen und Identitäten

„Ich habe mich nicht richtig gewehrt, denn ich will ihr unter keinen Umständen

wehtun. Ich habe noch nie jemand geschlagen, ja als Buben haben wir schon gerauft, aber dann nicht mehr“.

Bei Männern spielt auch die sog. Sozialisation eine Rolle, d. h., dass es für manche nach wie vor schwierig ist, sich von ihrer herkömmlichen Vorstellung von Männlichkeit zu lösen bzw. ihr Selbstbild zu erweitern. Der geschlechtsspezifische Aspekt spielt bei Frauen, die Täterinnen werden, in der Regel eine untergeordnete Rolle. Schwierige Gefühle, wie Ohnmacht, sich klein und gedemütigt fühlen und Zurückweisungen werden jedoch ebenso als große Belastung wahrgenommen, wengleich meist nicht mit einem Verlust an Geschlechtsidentität in Verbindung gebracht.

Die Geschlechtsidentität ist bei vielen Männern eine konstruierte, das bedeutet, es sind durch Sozialisierung und äußere Einflussfaktoren meist stereotype Bilder entstanden, die vorgeben, was ist männlich bzw. unmännlich. Wenn Frauen (Mütter und Erzieherinnen) Kinder schlagen (ein Tabu im Gewaltdiskurs?), sind Überforderung und Hilflosigkeit in Verbindung mit der nicht einlösbaren Vorstellung und Erwartung von perfekter Erziehung ein brisanter Cocktail und damit Auslöser für Gewalt und Übergriffe. Wir gehen hier von der Annahme aus, dass bei Schwierigkeiten in Erziehung und Beziehung Frauen und Mütter sich eher mit tiefgreifenden Versagensgefühlen konfrontiert sehen als Männer. Dies mag sich im Einzelfall durchaus differenzierter darstellen.

Ähnlichkeiten und Unterschiede – Scham versus Angst

„Ob ich sie angezeigt habe, nein, das würde ich niemals tun. Nicht nur dass mir das peinlich wäre, ich will ihr ja auch nicht schaden. Nur jetzt nach acht Jahren halte ich es nicht mehr aus. Ich habe kein Vertrauen mehr und habe immer schon Angst, wann passiert wieder was. Wir hatten schon viele Gespräche über unsere Eskalationen und da ist sie dann einseitig und es tut ihr leid. Mit jemand

reden darüber kann ich mir überhaupt nicht vorstellen. Wie stehen wir denn dann da...?“

Werden Männer Opfer von häuslicher Gewalt, so ist die Dynamik ähnlich jener, wenn Frauen Gewalt erfahren. Allerdings gibt es beachtenswerte Unterschiede: Männer empfinden das Geschlagen-Werden durch eine Frau als besonders beschämend und emotional demütigend bzw. erniedrigend. Sie schildern das Empfinden, als Mann auf allen Linien versagt zu haben. Sie reden dann lange nicht darüber, gehen nicht in Beratungsstellen, schon gar nicht zur Polizei. Dort erwarten sie männliche Polizisten anzutreffen, von denen sie annehmen bzw. denen sie unterstellen, das seien ja „richtige“ Kerle und die würden sie daher nicht ernst nehmen.

Die meisten Männer, die von ihren Partnerinnen körperlich Gewalt erfahren – außer die Täterin verwendet eine Waffe – berichten nicht von Angst um Leib und Leben. Der Unterschied, dass Männer auf Frauengewalt mit Scham und wenig mit Angst reagieren ist in der Aufarbeitung zu berücksichtigen.

Männer und Frauen fühlen sich den Täter*innen gegenüber ohnmächtig.

Frauen, die geschlagen werden, leben sehr schnell in der Angst: „... als nächstes bringt er mich um“ – auch wenn Männer beteuern, das würden sie nie tun, erzeugen sie beim weiblichen Opfer dieses mächtige Gefühl Angst.

Männer, die von Frauen geschlagen werden empfinden ihre Ohnmacht beschämend, bzw. sie schildern ihre emotionale Lage „nur“ als demütigend, weil Scham möglicherweise akzeptierter ist als Angst?

Unterschiedliche Wirkung – gleiche Strategien

Diese Differenzierungen sollten nicht davon ablenken, dass Frauen, die Täterinnen werden, ähnliche Verharmlosungs- und Verschleierns-Strategien, Erklärungen bzw. Ausreden haben, wie Män-

ner. Auch Sie geben damit die Verantwortung an das Opfer ab.

Das heißt für die Beratung und Therapie, es gilt herauszuarbeiten, dass für die Konflikt-Eskalation und für emotionale Demütigungen, wie Zurückweisungen, Schweigen, Ablehnung, Kränkung, Fremdgehen, ... beide verantwortlich sind oder sein können. Für die Androhung und Ausübung von Gewalt ist **immer** und **ausschließlich** der oder die Täter*in verantwortlich. – „Ja. Und dann haben SIE zugeschlagen.“ Konfrontiert Täter*innen immer wieder mit ihrer Verantwortung für ihre Tat.

Fazit

Wir erleben in der Dynamik von Gewalt Ähnlichkeiten bei Männern und Frauen und zeitgleich beachtenswerte Unterschiede. Die Genauigkeit in der Differenzierung hilft sowohl potenziellen Täter*innen, wie auch Opfern und sie ist hilfreich für die Aufarbeitung von destruktiven Mustern und für die Erlangung von konstruktiven Konfliktstrategien. Eines darf jedoch nicht übersehen werden: Die Anzahl von Männern, die in Erwachsenen-Beziehungen gewalttätig werden, ist um ein vielfaches höher. Auch dann, wenn wir eine Dunkelziffer von Gewalt von Frauen an Männern miteinkalkulieren. Zur Dunkelziffer kommt es, weil weibliche Bezie-

hungsgewalt sowohl individuell, wie auch im öffentlichen Diskurs ein Tabu ist.

Nachwort für die Aufarbeitung in Beratung und Therapie

Folgende drei Ebenen der Gewalt, müssen je nach Gewalthandlung und Situation individuell in einen Bezugsrahmen gesetzt werden:

- Blick auf das Opfer, auf das Opfersein (Opferempathie),
- Blick auf die Tat, auf den/die Täter*in (Spannung: Empathie und Konfrontationen)
- Blick auf die Berater*innen und auf das Helfersystem (Beratungskompetenz und Zuständigkeit)

Zusammenfassend eröffnet Gewaltberatung und Täter*innen-Therapie einen Beziehungsraum, wo Klientinnen und Klienten ganzheitlich ankommen können. Wir selbst als Berater und Beraterinnen mit unserer Haltung und Kompetenz sind die tragende Säule dieses Bezugsrahmens. Dadurch ermöglichen wir die Arbeit an der Wahrnehmungs- und Gefühlskompetenz, fördern die Selbstregulation und die Empathie-Fähigkeit.

Sich selbst und die eigene Geschichte besser kennen lernen (meine Gewaltgeschichte, meine individuelle Geschichte,

meine Beziehungsgeschichte(n), z. B Herkunftsfamilie, geben einen hoffnungsvollen Ausblick und eine Vision für die Fragestellung: Lebe ich das Leben, das ich leben will – gewaltfrei, ohne Angst und sicher.

QUELLEN UND WEITERFÜHRENDE LITERATUR:

- Handbuch Gewaltberatung. BEZIEHUNG-LEBEN.AT, 2015
Hözl, J., (2006/2016). *Paarberatung bei Beziehungsgewalt – ein risikoreiches Interventionskonzept?* In: Focus EFL Beratung. Informationsblatt des Berufsverbandes Diplomierter Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen Österreichs. April 2006 (aktuelle Fassung: Manuskript: VPA-Tagung, Paare in Bewegung, Wien 2016)
Lempert, J., (2012). *Gewalt – Männersache? Grundlagen für eine verändernde Sicht*, www.lempert.eu
Lempert, J., (2012). *Gewaltberatung und Tätertherapie auf Grundlage der Phaemotherapie*. In: Prömper, H., Jansen, M., (Hrsg), Männer unter Druck, ein Themenbuch, Budrich
Puchert, R., Scambor, C., (2012). *Gewalt gegen Männer Erkenntnisse aus der Gewaltforschung und Hinweise für die Praxis*, Polizei und Wissenschaft, Ausgabe 3/2012

STREIT AUF ENGSTEM RAUM: „SEIEN SIE GROßZÜGIGER“

Gespräch von Claudia Riedler mit Josef Hözl 23. März 2020 für die O.Ö. Nachrichten

Die Telefone bei "beziehungleben.at" läuten häufiger als sonst, viele Paare brauchen Beratung. "Konflikte, die unterschwellig immer da waren, brechen in Zeiten der Krise auf", sagt Josef Hözl, Ehe-, Familien- und Lebensberater. Lange Aufgeschobenes bekomme jetzt Platz. "Dazu kommt, dass jeder unterschiedliche Gewohnheiten hat, was Aufstehen, Essensrhythmus, Mediennutzung oder

Sauberkeit betrifft. Was bisher eingespielt war, gilt nicht mehr", sagt Hözl und hat acht Tipps für ein harmonisches Miteinander:

1. Entscheidungen: Treffen Sie zurzeit keine folgenschweren Entscheidungen, weder für Ihre Paarbeziehung noch für Ihre Kinder, so der Rat des Experten.
2. Konflikte: Verschieben Sie schwierige

Konfliktgespräche auf Zeiten, in denen das Leben wieder seinen gewohnten Gang hat. „Vor kleinen Alltagsstreitereien braucht man sich aber nicht zu fürchten“.

3. Streit unter Eltern: Es sei kein Problem, vor den Kindern zu streiten. „Wichtig ist, danach mit ihnen zu reden, sie sollen auch sehen, dass ihre Eltern wieder versöhnt sind.“

WENN FRAUEN MÄNNER SCHLAGEN

4. Höflichkeit: Wenn man derzeit nicht liebevoll sein kann, weil Spannungen da sind, sollte man zumindest auf so genannte „Bürofreundlichkeit“ umschalten.
5. Großzügigkeit: Jeder und jede hat Eigenheiten, die man jetzt noch intensiver als sonst wahrnimmt. Hölzls Rat: „Seien Sie großzügiger und nehmen Sie nicht gleich alles persönlich – Sie kennen ihn oder sie ja – und hinter mancher unbedachten Äußerung und Kritik stecken Bedürfnisse wie etwa nach Zuwendung, Akzeptanz, Wertschätzung, Ruhe.“ Auch sich selbst gegenüber könne man jetzt großzügiger sein als sonst.
6. Aus dem Weg gehen: Auch wenn meist alle zu Hause sind, müsse man nicht alles gemeinsam machen. Weder als Paar noch als Familie. „Schaffen Sie Freiräume für sich, unternehmen Sie Dinge als Paar oder mit einem Kind und halten Sie Kontakt zu anderen.“
7. Gefühle: Es ist normal, dass Menschen Angst haben, dass sie sich um die Großeltern sorgen, dass die Kinder enttäuscht sind, weil sie keine Freunde treffen dürfen. „In dieser Zeit ist es also besonders wichtig, über Gefühle zu reden und zu versuchen, sie zu benennen.“
8. Abreagieren: Wenn alles zu viel wird, kann man auch alleine oder gemein-

sam Dampf ablassen – bei einer Polsterschlacht, einen lauten Schrei loslassen, beim Autoputzen, Kellerräumen, Sporteln. „Überlegen Sie einfach, was früher funktioniert hat.“

Josef Hölzl, MSc
Referent für
Beratung; Dipl.
Ehe-, Familien-
und Lebensbera-
ter, Gewaltbera-
ter/ Phämobera-
ter (R), Tätertherapeut/Phämotherapeut
(R) Erwachsenenbildner, Beratung bei
Gericht



BUCH-TIPP – MÄNNERHERZ

WAS MÄNNER BEWEGT: FREIHEIT, BEZIEHUNG, SELBSTBESTIMMUNG

Ein freies, selbstbestimmtes Leben und gleichzeitig eine befriedigende Liebesbeziehung zu führen, ersehnen sich die meisten. Von dieser Prämisse geht der Männerberater oder „Männerkenner“ aus und er weiß: „Viele Männer kämpfen mit diesem Nähe Distanz Dilemma.“

Männer haben mehr mit den Frauen gemeinsam, als wir weithin denken, nur zeigen sie anders oder bedeutend weniger, was in ihnen vor sich geht. Vielen Männern fällt es schwer, ihre authentische Rolle im Miteinander der Geschlechter zu finden. Sie können auch wenig von anderen Männern lernen, wie das gelingen könnte: Die Vorbilder fehlen. Schneebauer ist überzeugt, dass es wichtig ist, männliche Problemfelder behandelt und ernstgenommen zu wissen, um sich auf besondere Weise wiederzuerkennen.

In der Beratungsarbeit beobachtet Schneebauer, wie viel Männer über sich lernen, wenn sie die Ursachen für ihr Leid nicht bei der Partnerin suchen, sondern bei sich

selbst. „Vielen fällt ein Stein vom Herzen, sobald sie zur Einsicht kommen, dass sie keiner fremden Macht ausgeliefert sind, sondern ihre Gefühle selbst steuern können. Es sind zumeist die Zeiten, in denen scheinbar alles zusammenbricht, die Männer besonders weiterbringen – vorausgesetzt, sie sind stark genug, nicht immer sofort zu handeln, sondern zuerst gut hinzuhören, was ihr Herz zu sagen hat.“

Neben dem fachlichen fundierten Einblick in seinen Berufsalltag erzählt der Autor auch offenherzig und sympathisch die Geschichte seiner großen Lebenskrise. Mit seinem engagierten Schreiben leistet er einen Beitrag zu einem klaren, starken Männerbild und der Frage, wie eine ausgeglichene Beziehung zwischen Mann und Frau gelingen kann. Wie schon bei seinem ersten Buch „Männerabend“ stellt er seine Kapiteln wieder unter das Motto eines Songs. Damit zollt er auch seiner Leidenschaft Musik den entsprechenden Tribut. Als Sänger und Frontman von MP4 können

Sie ihn nächstes Jahr bei unserer Fachtagung in St. Virgil (Kleine Unterschiede mit Bedeutung?) im Abendprogramm erleben und genießen.

Richard Schnee Bauer ist Dr. der Soziologie und langjähriger Männerberater in O.Ö. Er begleitet Männer in ihrem Wunsch nach einem bewussten Umgang mit dem eigenen Leben und lebendigen Beziehungen. Er ist außerdem Trainer, Dozent und Vortragender. Der Autor steht für Interviews, Medientermine, Gastbeiträge und Veranstaltungen zur Verfügung.
www.dermaennerkenner.com

Richard Schnee Bauer

MÄNNERHERZ

Was Männer bewegt: Freiheit, Beziehung, Selbstbestimmung

Klappenbroschur | 200 S. | EUR 22,00 | ISBN 978 3 99060 153 2

Erschienen im Goldegg Verlag im Februar 2020



FREIHEIT IM GEFÄNGNIS

EIN AUSZUG AUS EINEM TEXT VON ROBERTO ASSAGIOLI

Gefunden von Karin Urban

In unserer Situation, in der wir uns nicht frei bewegen können, ist die Haltung von Roberto Assagioli bedeutsam und hat mir persönlich – und in der Arbeit mit KlientInnen – geholfen.

Es gibt eine Episode aus dem Leben Roberto Assagiolis, in der die Essenz sei-

ner Lehre, der Psychosynthese, besonders klar und deutlich erkannt werden kann: 1940 wurde Assagioli wegen seiner pazifistischen Haltung angezeigt und verhaftet. Im faschistischen Italien Mussolinis hatte er wegen seiner jüdischen Herkunft und der Gründung eines Instituts für Psychosynthese schon seit Längerem mit Schwie-

rigkeiten kämpfen müssen; 1938 war das Institut in Rom geschlossen worden. Nun wurde er zu einem Monat Gefängnis verurteilt. Es ist bezeichnend, dass er auf diese Episode nicht mit Bitterkeit und Groll, sondern vielmehr mit Dankbarkeit zurückblickt. Er begriff diese äußere Krise als eine Möglichkeit zu innerem Wachstum:

„Ich erkannte, dass ich frei war, entweder die eine oder andere Einstellung gegenüber der Situation einzunehmen, ihr den einen oder den anderen Wert beizumessen, sie in dem einen oder in dem anderen Sinne zu nutzen.

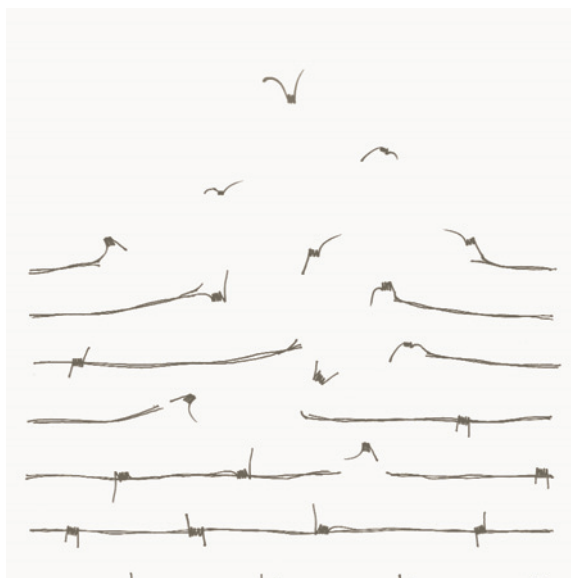
Ich hätte mich auflehnen oder passiv unterordnen können; dahinvegetieren oder mich dem Genuss des Selbstmitleids hingeben und die Märtyrerrolle einnehmen, Ich hätte die Situation auch auf sportliche Art und mit Humor nehmen und sie als neues und interessantes Erlebnis betrachten können, Ich hätte eine Ruhe-Kur daraus machen können oder eine Zeit des intensiven Nachdenkens über persönliche Belange oder über mein vergangenes Leben oder über wissenschaftliche und philosophische Probleme. Oder ich hätte die Situation nutzen können, um mich einem Training psychologischer Fähigkeiten zu unterziehen und um psychologische Experimente an mir selbst durchzuführen; schließlich hätte ich auch ein spirituelles Retreat daraus machen können.

Ich verstand, dass es nur von mir selbst abhing, dass ich frei war, die eine oder mehrere dieser Tätigkeiten oder Haltungen auszuwählen, und dass diese Wahl bestimmte unumgängliche Wirkungen hat, die ich voraussehen konnte und für die ich voll und ganz verantwortlich war. Mein Geist hatte keinerlei Zweifel an dieser essentiellen Freiheit und Macht und auch nicht an den Privilegien, die sich mir boten, und an der Verantwortung mir selbst, meinen Freunden und dem Leben gegenüber.“

Aus: „Freiheit im Gefängnis“

Eine beeindruckende Einstellung, die uns – wenn wir uns eingeschlossen fühlen – ermutigen und helfen könnte neue Entwicklungsperspektiven zu eröffnen.

Roberto Assagioli (1888–1974) war ein Pionier der transpersonalen Psychologie und Psychotherapie. Er war Arzt, Psychiater und Psychotherapeut und entwickelte die Psychosynthese, ein Modell des Menschen, das Körper, Geist und Seele umfasst. Dieses bildet die Grundlage für die therapeutische Psychosynthese, findet aber auch Anwendung in der Pädagogik, auf sozialen Feldern, im Bereich der persön-



lichen Entwicklung und Beratung und der zwischenmenschlichen Beziehungen. Die Psychosynthese gilt als eine wichtige Grundlage in der Entwicklung der humanistischen und transpersonalen Psychologie und Psychotherapie. (Wikipedia, abgerufen 5.5.2020)

Mit lieben
Grüßen
Karin Urban
Zentrum für
Ehe- und
Familienfragen
in Innsbruck



PUTZTAG, SAMSTAG 28.3.2020, TAG 13 DER CORONA MAßNAHMEN

ODER DYNAMISCHES DATE MIT (M)EINEM STAUBSAUGER ODER ZWEI WOCHEN HOMEOFFICE FORDERT AUCH EIN PAAR, DAS SICH MEHR ALS AUSREICHEND MAG

Elisabeth Birkhuber

8.00 Uhr, ich öffne die Rollläden unserer Terrassentür. Clio, unsere Katze blickt vorwurfsvoll durchs Glas. Wieder einmal hat sie die Nacht draußen verbracht – sie hält nichts von Ausgangssperren und genießt derzeit ausschließlich, dass wir, ihr Personal, auch untertags zur Unterhaltung und zwecks Fütterung immer zur Verfügung stehen. Ihr übliches Begrüßungsritual – sie rollt sich mehrmals auf dem Teppich – die Sonne strahlt unerbittlich beim Fenster rein und lässt mich erkennen, dass unser glänzend schwarzes Katzentier voller Staubfusseln ist. Für mich ein eindeutiges Signal, jetzt muss geputzt werden, wenn schon die Katze vom Teppich schmutzig wird, dann ist da Handlungs- bzw. Putzbedarf.

Normalerweise ist Putzen seit zwei Jahrzehnten an unsere polnische Putzperle ausgelagert – nicht das Putzmanagement (vorher aufräumen, vorher Kinder zum Kinderzimmer-Aufräumen veranlassen, aushalten, dass die das unnötig finden, Einteilung wann braucht was eine Spezialreinigung, Weihnachts- und Frühjahrsputz usw. oblag immer meiner Verantwortung ...)

Unsere Putzperle ist aber verständlicher-weise vor Schließung der Grenzen noch ins Heimatland gereist. Und so hole ich die dementsprechenden Utensilien aus dem Keller. Unter anderem auch den Staubsauger, der noch ziemlich neu ist. Wie alle unsere technischen Geräte auch dieser von meinem Mann sorgfältig ausgewählt, besorgt und bezahlt.

Mit Putzkübel, Staubsauger und Aufwischmob quäle ich mich die 40 Stufen – wir leben in einem Turm, eigentlich Etagenhaus – unsere 150 m² sind auf acht Halbstöcke aufgeteilt – nach oben. Das Schlafzimmer wird einmal gründlich

abgestaubt, feucht nachgewischt, Betten abgezogen und dann gesaugt. Schnauf ...

Der Staubsauger hat noch die Einstellung aus Zeiten der polnischen Putzperle – auf volle Leistung. Das Saugergebnis ist frustrierend, vor allem bei den Teppichen – eigentlich lässt sich der Lurch nur hin und herschieben – ich teste und merke die Saugleistung ist trotz Höchststufe sehr mäßig. Mein erster Gedanke – ich gebe es zu: „Da hat er nichts Gescheites gekauft!“ Zweiter Gedanke: „Es wundert mich, dass die Putzperle, aus steuerrechtlichen Gründen will sie anonym bleiben, nie etwas gesagt hat?!“ Tapfer plage ich mich weiter ins Badezimmer, kehre zur Sicherheit vor dem Saugen, den ärgsten Lurch zusammen, und werde schon leicht grantig über die Ineffizienz dieses technischen Mitarbeiters. Als ich mir noch einmal genauer die Einstellungsmöglichkeiten auf dem Staubsauger ansehe, merke ich, dass er schon ziemlich sehr erwärmt ist. Da erinnere ich mich, dass Staubsauger manchmal so reagieren – schlechte Leistung und Erhitzung, wenn sie, bzw. ihr Sack voll ist. Als ich dann endlich dieses mir unvertraute Ding öffnen kann, bestätigt sich meine Hypothese – voll voll.

Etwas ungeübt, doch sehr behutsam löse ich den Sack, bzw. möchte ich den über-vollen Sack aus seiner Halterung lösen – es gelingt nicht. Dafür kommt ganz viel Feinstaub aus dem prallen Sammelbecken von Staub, Haaren, ... und Allergenen. Und dann, schon etwas ungeduldiger werdend und nicht mehr ganz so behutsam – reiße ich an und hab den Sack mit der Halterung in der Hand, begleitet von einer Staubwolke. „Schei...!!!!“ denk ich mir laut und überprüfe gleich, ob es Bruchstellen gibt. Zur Sicherheit hole ich noch meine Lesebrille und stelle fest –

keine Bruchstellen nur rausgerutscht. Mit der Brille kann ich jetzt auch den Mechanismus erkennen, dass dieser innovative Staubsack sich vor dem Herausnehmen sogar schließen lässt, in meinem Fall, schließen hätte lassen. Mittlerweile wieder ruhig und entsprechend behutsam trage ich die Staubbombe 30 Stufen hinter und entsorge sie gleich im Restmüll und finde tatsächlich im Keller einen neuen Staubbeutel. Wieder beim Staubsauger angekommen, versuche ich diesen neuen Sack mit Halterung wieder im Staubsauger zu befestigen. Das fordert und überfordert mich. In der Zwischenzeit hab ich schon mehrfach die Enden untersucht und immer wieder festgestellt keine Bruchstellen sicht- oder spürbar, auch mit der besseren Brille nicht. Gleichzeitig steigt meine Bewunderung für meine anonym bleiben wollende Putzperle mit Matura. Mit wie viel unzähligen Staubsaugersacktypen die immer zurecht kommen muss – obwohl, es hat vielleicht einen Grund, wieso sie, bevor sie den Sack wechselt, die Leistung des Gerätes bis zum Anschlag erhöht. Gleichzeitig steigt die Wut über meinen homeofficearbeitenden Mann, der genau, wenn ich ihn brauche, einkaufen ist. Gleichzeitig steigt bei mir die Wut auf mich, dass ich da nicht klar komme. Und dann wieder die Wut auf ihn, dass er allergisch ist auf Hausstaubmilben. Deshalb muss ich saugen. Und ausschließlich deshalb bin ich von ihm abhängig. Oder ist er als Stauballergiker von mir und meiner Saugleistung abhängig? Oder sind wir vielleicht doch beide von unserer anonym bleiben wollenden Putzperle mit Matura und polnischer Herkunft abhängig? Und dann die Wut auf die Corona Krise, sie ist schuld, dass ich jetzt saugen muss – zeitgleich Selbstvorwürfe!!! Dass kann ja wohl nicht sein, dass ich mir wegen so etwas leid tu, wo andere doch wirklich Probleme haben. Und

dann die Wut auf die anonym bleiben wollende Putzperle mit Matura, die ja wirklich, bevor sie nach Polen musste, unseren Staubsaugersack noch hätte wechseln können. Und wieder zeitgleich – wie arg, dass ich auf meine liebste anonym bleiben wollende Putzperle mit Matura, die nach Polen musste und jetzt kein Einkommen hat, wütend bin, ... und dann ist zum Glück, mein Mann vom Einkaufen zurück.



Ich lass ihn noch den Einkauf einräumen, bevor ich brülle: „Kannst du BITTE kommen?!!!!!!“

Ich brülle in erster Linie um die Hürde der 40 Stufen bis zur Küche zu überwinden und dabei ist es selbstverständlich nicht leicht auch noch einen geduldigen, huldbeziehungsweise liebevollen Tonfall zu erwischen.

Bei mir angekommen, verschafft sich mein Techniker Mann, nicht nur technisch sozialisiert sondern mein auch akademisch geprüfter Techniker Mann, einen Überblick und äußert – „Warum hast das rausgerissen?“

Mag sein, dass diese geäußerte Frage laut Schulz von Thun aus dem Sachebenenmund kam, aber in jedem Fall ist sie voll auf mein Beziehungsohr-Trommelfell geschossen. Das ist die Art von Tonfallgehaltsausdruckinhaltsmix meines akade-

misch geprüften Technikermannes, auf den ich hyperallergisch reagiere. Ob von mir gehört oder tatsächlich beziehungskritisch gemeint, sei jetzt einmal dahingestellt. Zum Glück hab ich ja ausreichend Aus-, Fort-, Weiterbildungen und Naturbegabungen zum Thema Paarkommunikation, sodass ich ganz bewusst meine unbewussten Kindheitskommunikationsmuster – „oh, wieder was falsch gemacht, tut mir leid, bitte kannst mir helfen“ nicht aus mir flöten lasse, ich aber gleichzeitig auch nicht rosenbergisch gewaltfrei reagieren will und so kontere ich: „Weil mir gerade danach war?“ Bei diesem Paardialog kommen wir uns sehr nahe – beide über den Staubsauger gebeugt trafen sich unsere Blicke und mit einem Mal weiß ich es wieder – ...

Die Frage: „Warum hast das rausgerissen?“ ward mir nicht gestellt, um zu provozieren oder zu verletzen, sondern weil er Zeit gewinnen musste, weil mein akademisch geprüfter Techniker Mann es

auch nicht leicht schaffte, die Halterung und auch den Staubbeutel in den Staubsauger zu kriegen. Und da rutscht mir die rosa Brille á la Arnold Retzer auf die Nase und die resignative Reife lässt mich säuseln: „Was tüt ich ohne dich?“

2 Monate später ...

Motiviert gelang letztendlich das Unternehmen Hausputz und musste noch einige Male wiederholt werden. Und neben dem wachsenden Bedürfnis meine Verwandten und Freunde wieder zu treffen und ihnen nahe zu sein, wuchs auch die Sehnsucht nach meiner liebsten anonym bleiben wollenden Putzperle mit polnischen Wurzeln und Matura, die sicher auch schon Sehnsucht nach uns hat.

P.S.: Die Geschichte ist nicht frei erfunden, sondern eins zu eins vom wahren Leben abgeschrieben und alle vorkommenden Personen sind mit ihren Eigenheiten zwar liebevoll aber wahrhaftig wiedergegeben.

FILM-TIPP

Der Film erzählt ruhig, unaufgeregt und liebevoll von Lebenskrisen noch vor Coronazeiten

WAS UNS NICHT UMBRINGT

Als Vater zweier jugendlicher Töchter – mit einer eigensinnigen Ex-Frau, die zugleich seine beste Freundin ist, einem schwermütigen Hund, den er sich gerade erst angeschafft hat, und seinen eigentümlichen Patienten – braucht Psychotherapeut Max wahrlich keine neue Herausforderung. Aber wenn Sophie, die bezaubernde Spielsüchtige mit Beziehungsproblemen, stets zu spät in seiner Praxis erscheint, ...

„In Sandra Nettelbecks „Was uns nicht umbringt“ kommen etliche relevante Themen (Außenbeziehung, Trauerprozesse, Kind-Elternkonflikte, Autonomie, Sucht...) zur Sprache, ohne dass sie erschlagen, sondern sehr liebevoll, empathisch und positiv aufgelöst werden. Zudem ist „Was uns nicht umbringt“ ein toller Ensemblefilm, der es leicht macht, den einzelnen Handlungssträngen zu folgen. Zudem stehen Tragik und Humor in einem guten Verhältnis zueinander.“ Sebastian Aper-



dannier, ein deutscher Kollege aus Münster

Was uns nicht umbringt

Der Link zum Trailer:

https://www.youtube.com/watch?v=TD_GaHAqCqM

Regie: Sandra Nettelbeck

Hauptdarsteller*innen: August Zirner, Johanna ter Steege, Barbara Auer

Der Film ist ab 3.5. als DVD, Blu-Ray & Digital erhältlich

PASCAL HAT LEICHT REDEN ODER DIE ENTDECKUNG DER LEERE

Elisabeth Birklhuber

„Tout le malheur des hommes vient d'une seule chose, qui est de ne pas savoir demeurer en repos, dans une chambre.“

„Das ganze Unglück der Menschen rührt allein daher, dass sie nicht ruhig in einem Zimmer zu bleiben vermögen.“

Blaise Pascal, Pensées

Ziemlich am Anfang der Maßnahmen, also Mitte März 2020 las ich dieses Zitat in einer Tageszeitung. Ich musste schmunzeln, doch schnell kam der Ärger. Dieses Zitat las sich für mich wie ein Vorwurf und ich konnte ihn mir nicht gefallen lassen. Und ich begann mir einiges von der Seele zu schreiben, um ihm, Blaise Pascal zu erwidern, es ihm posthum an seinen klugen Kopf zu werfen. Natürlich als Mathematiker und Philosoph kann er leicht ruhig im Zimmer sitzen, noch dazu im 17. Jahrhundert. Wahrscheinlich war er auch so einer dem sich die Welt zuhause durchs Nachdenken erschloss. Ist ja ein alter Streit in den Wissenschaften, wie die Welt zu erkunden sei, beziehungsweise etwas über sie zu erfahren wäre – übers Nachdenken und Berechnen oder übers Vermessen und Experimentieren.

Wir sind Herdentiere und wir sind nicht gedacht, alleine in Räumen zu sitzen. Wir brauchen das Nahebeisammensitzen unter anderem um uns zu Lausen, diese ursprünglichste Form von Tratsch und Klatsch. Schließlich muss klar sein und gezeigt werden, wer gehört zu wem? Und wir brauchen Nähe und Körperkontakt, er ist ein ganz wichtiger Bindungsfaktor.

Andererseits so viel Nähe, wie eine fünfköpfige Familie mit einem Kleinkind, zwei Homeschoolteenagern und homeoffice-ten Eltern auf 95 m² brauchen wir auch wieder nicht. Wir sind nicht geübt im Sitzen auf engem Raum; gezwungen Tastaturen, Bildschirme und Arbeitsfläche rück-

sichtsvoll zu teilen. Und selbst wenn dies gelingt, dann wohl kaum ruhig.

Und wie sollen wir ruhig sitzen, wenn für viele die wirtschaftliche Existenz auf dem Spiel steht?!

Wie sollen wir ruhig sitzen, wenn Menschen die Angst überschwemmt, wenn sie Sorge um ihre Angehörigen haben? Angehörige, die einer Risikogruppe angehören und /oder in einem anderen Bundesland leben oder im Ausland – wo nicht einmal Distanzmeeting möglich ist.

Wie sollen Kinder ruhig sitzen, die schon ohne Maßnahmen nicht wussten, wohin mit ihrer Energie und jetzt fallen auch noch Fußball, Judo und Ballett aus?!

Es fiel mir mehr und mehr ein, was ich Pascal erwidern wollte, brauchte nicht face to face sein, ich würde es ihm auch telefonisch, per Skype oder per Post entgegen werfen.

Und dann ... wie ein Hohn erschien mir das Zitat, als unser Freund am 2. April 2020 starb.

Wie sollen wir Menschen ruhig sitzen, wenn seine Frau alleine in Quarantäne sitzt?? Wie vermag sie ruhig zu sitzen? Der Tod ist für die Hinterbliebenen immer gemein und ungeheuerlich – wie sollen sie unter Covid 19 Maßnahmen ruhig sitzen? Wie sollen sie klar kommen mit dem Tod, beraubt der wenigen verbliebenen Rituale unserer Zeit? Wie klarkommen mit der Leere die der Tod hinterlässt.

???

Als ausreichend Wut aus mir herausgedachtgeschrieen war, wollte ich mehr über diesen Blaise Pascal wissen und ich hab ihn gegoogelt. Und ich erfuhr über ihn,

dass er mit drei Jahren seine Mutter verloren hat, sie erholte sich nicht wieder nach der Geburt seiner jüngeren Schwester. Sieh an, Pascal musste früh erfahren, was Verlust bedeutet.

Ich erfuhr über ihn, dass er sehr kränzlich war und er daher immer von seinem Vater und Hauslehrern zuhause unterrichtet wurde. Sieh an, auch Homeschool war ihm nicht fremd.

Ich erfuhr über ihn, dass er durch seine schwere Krankheit sehr viel Lebenszeit in einem Zimmer verbringen musste und sieh an damit bekam das Zitat eine andere Richtung, erklärte sich mir ganz anders und rührte mich.

Ich erfuhr über ihn, dass er bereits mit 39 Jahren verstarb. Sieh an, Pascal war um vieles jünger als unser Freund.

Und ich erfuhr über ihn, dass er die „Leere“ bewies – er gilt als Entdecker des Vakuums. Dieses wurde zu seinen Lebzeiten von vielen Gelehrten angezweifelt, denn die verbreitete Lehre Aristoteles besagte, dass die Schöpfung mit der Existenz eines leeren Raumes unvereinbar sei und die Natur selbst die Leere „verabscheue“. Sieh an, hat er sich wohl geirrt der Aristoteles, denn Blaise Pascal bewies das Vakuum. Und sieh an, hab ich mich auch geirrt, er war nicht nur Denker, denn er bewies die Leere mit einem Experiment. (Interessierte können das gerne googeln)

Und ich erfuhr, dass er bei seinem vielen Ruhig-Im-Zimmer-Sitzen, scheinbar nicht ausreichend zum Ordnen und Ausmisten gekommen ist. Denn nach seinem frühen Tod hinterließ er rund 1000 Zettel in rund 60 Bündeln. Auf Grundlage dieser Notizen und Fragmente gaben seine Freunde sein unfertiges Werk unter dem treffenden Titel „Pensées sur la religion et sur quelques

autres sujets – Gedanken über die Religion und über einige andere Themen“ heraus. Sieh an, während meiner Recherche ist mir dieser Pascal immer sympathischer geworden. Und es gibt noch viele interessante Gedanken von ihm. Mit zwei davon möchte ich enden, denn sie scheinen mir Bedeutung zu haben für diese unsere Zeit. Mögen unsere Politik, unsere Wissenschaft und unsere Mitmenschlichkeit sich ihnen gewachsen erweisen.

„Die Welt ist so unruhig, dass man fast nie an das gegenwärtige Leben denkt, an den Augenblick, wo man wirklich lebt, sondern an den, wo man erst zu leben gedenkt. So findet man sich immer in dem Stande, dass man erst leben will, und nicht, dass man jetzt wirklich lebt.“ . . .

„Die Gerechtigkeit ist ohnmächtig ohne die Macht; die Macht ist tyrannisch ohne die Gerechtigkeit.“
Blaise Pascal, Pensées

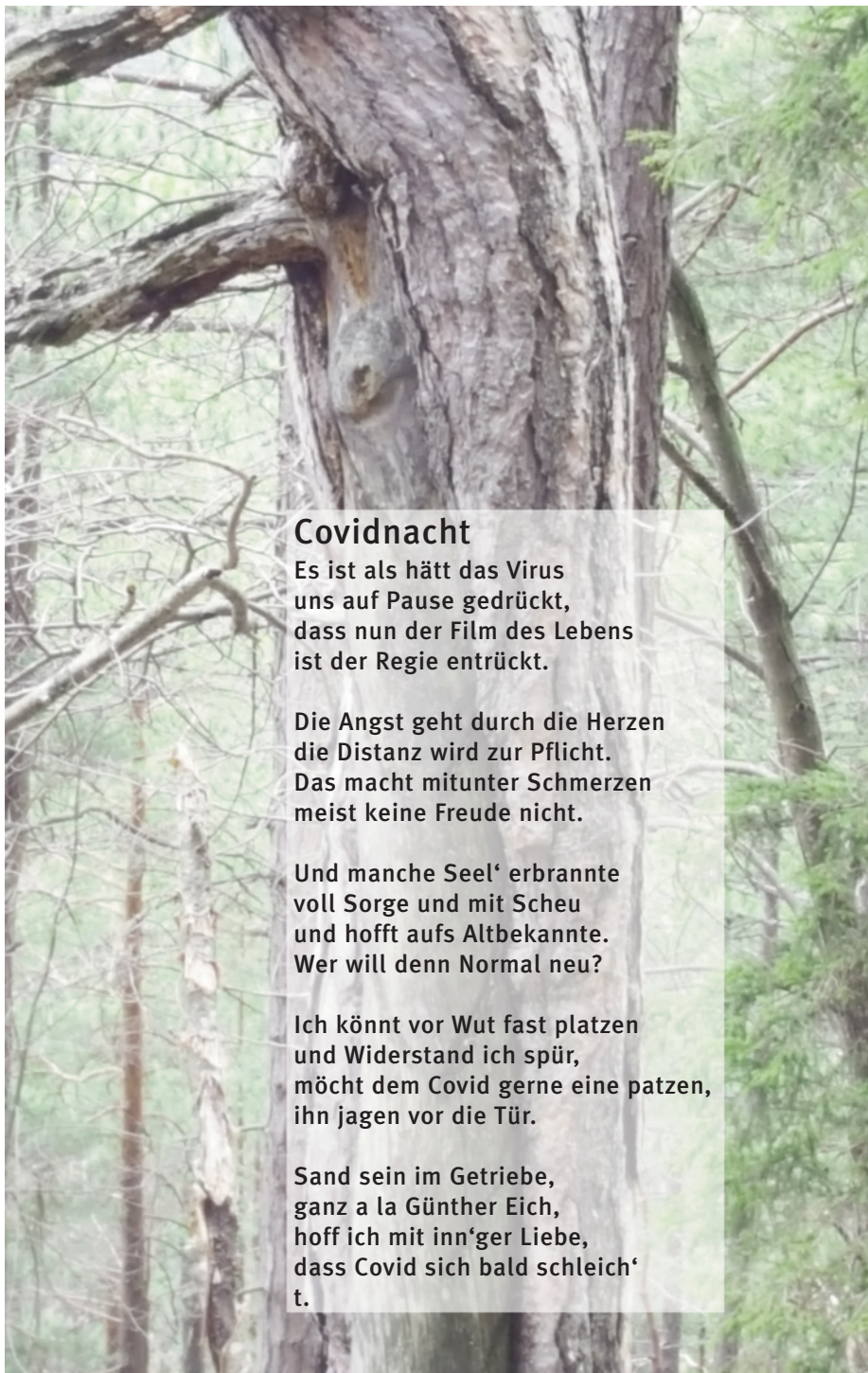
Blaise Pascal (* 19. Juni 1623 in Clermont-Ferrand; † 19. August 1662 in Paris) war ein französischer Mathematiker, Physiker, Literat und christlicher Philosoph.
https://de.wikipedia.org/wiki/Blaise_Pascal

Wie Eva Bitzan im Editorial schreibt, hat Egid Gstättnner sich in der Presse an Mutter Natur gewandt:

„Ich protestiere im Namen der Menschheit gegen die Coronapandemie! Mutter Natur, was du aufführst, ist ungeheuerlich! ... Ich warne dich! Wenn du nicht aufhörst, behalte ich mir vor, auch noch ein Gedicht zu schreiben!“

Mit dieser Drohung, beruft er sich auf Voltaire, der 1755 im Namen der Menschheit gegen das Erdbeben von Lissabon mit einem Gedicht protestiert hat. Seither bebte die Erde in Lissabon nicht mehr. Wutgedichte schreiben hilft scheinbar. Da Gstättnner das Gedicht noch nicht geschrieben hat und das von Voltaire einfach viel zu lange ist, um es im Focus abzdrukken, habe ich mein Wutgedicht Mutter Natur nicht ins Stammbuch sondern in den Stamm geschrieben.

Den interessanten Baum habe ich während einer der zahlreichen Wanderungen des



Covidnacht

Es ist als hätt das Virus
uns auf Pause gedrückt,
dass nun der Film des Lebens
ist der Regie entrückt.

Die Angst geht durch die Herzen
die Distanz wird zur Pflicht.
Das macht mitunter Schmerzen
meist keine Freude nicht.

Und manche Seel' erbrannte
voll Sorge und mit Scheu
und hofft aufs Altbekante.
Wer will denn Normal neu?

Ich könnt vor Wut fast platzen
und Widerstand ich spür,
möcht dem Covid gerne eine patzen,
ihn jagen vor die Tür.

Sand sein im Getriebe,
ganz a la Günther Eich,
hoff ich mit inn'ger Liebe,
dass Covid sich bald schleich'
t.

Shutdowns in Niederösterreich in den Föhrenwäldern am Mariahilferberg entdeckt. Mein Wutgedicht ist aber auch ein Parallel-Gedicht zur „Mondnacht“ von Joseph von Eichendorff: „Es war als hätt' der Himmel, die Erde still geküsst, ...“ Das ist leicht zu finden im Netz, nicht so das Gedicht von Voltaire und daher werde ich den Link (der 5 Zeilen lang ist) für Interessierte auf unsere Homepage stellen.

Mag.^a Elisabeth Birkhuber, Studium der Germanistik, Philosophie und Medienkunde, Ehe-Familien- und Lebensberaterin, Supervisorin, Mediatorin, Stellenkoordinatorin für Baden und Mödling für die ED Wien, Stellvertr. Vorsitzende des Bves und Redakteurin des FOCUS.



„ÜBER (S) LEBEN IM CORONA AUSNAHMEZUSTAND“

DAS GLEIS VERLASSEN UND WIESE BETRETEN

Christa Gutmann

Die Zeit und die Maßnahmen der Regierung finde ich für mich echt gut. Mein Partner nimmt größeren Anteil an der Hausarbeit (ich auch). Mein Sohn versorgt uns. Meine Tochter skypt mit mir, die Kontaktfrequenz ist gestiegen. Ich kann in der Früh Zeitung lesen, so lang ich will und mich von „Therapiezwängen“ lösen. Das Enkelkind ist jetzt mehr dem Sohn anvertraut (Schwiegertochter arbeitet bei einer Ärztin) und so habe ich immer wieder Sichtkontakte mit großem Abstand. Ich habe ein Märchen für sie geschrieben und lese es über Skype vor. Mein Leben ist bewusster meins und ich genieße es. Es ist weniger „für andere“. Ich entdecke die Chancen von Entwicklung im Alter. Es fühlt sich so an, wie wenn man das Gleis verlässt und Wiese betritt. Aufregend, schön.

EINE GUTE NACHT GESCHICHTE VON CHRISTA-OMA ZUM GEBURTSTAG

Liebe Tanja!

Alles Gute zum 6. Geburtstag! Leider kann ich dir keine Oma-Busserln geben. Das heißt – können tät ich schon, aber dürfen tu ich nicht. Weil zurzeit gibt es ein Virus, ein winziges Lebewesen; es lebt vor allem in unserer Spucke und in der feuchten Atemluft. Dabei muss es sich ganz schnell wieder einen neuen Platz suchen, damit es weiterleben kann. Diesen Platz, den findet es leichter in alten Menschen, weil die sich nicht mehr so gut schützen können wie die kleinen, jungen Menschen. Bei kleinen, jungen Menschen entzündet sich das innere Schutzfeuer und verkocht, was ihnen nicht gut tut. Wir sagen Fieber zu dem Schutzfeuer; das verhilft uns zum Gesund-Werden.

Es gibt viele Schutzfeuerchen – zu ihnen gehören auch die Sterne. Wenn du mehr wissen willst, dann musst du umblättern.



Als ich noch klein war, da lebte ich mit meinen zwei Brüdern in einem großen, alten Haus am Hauptplatz. Meine Brüder waren etwas älter als ich und viiiiiiiiiel gescheiter. Da ich die Jüngste war, waren eigentlich alle gescheiter als ich. Alle wussten alles besser als ich. Wie der Baum heißt, die Blume, oder die Ortschaft in der Ferne mit dem kleinen Kircherl, weit, weit weg am Berg.

Aber Sterne? Nein, Sterne haben meine Brüder nicht interessiert! Meist waren sie abends zu müde, um die Augen noch offen zu halten, weil sie den ganzen Tag lang ihre Streiche machen mussten.

Da hatte ich ihnen also endlich einmal etwas voraus!

Und: Dein Ur-Großvater, also mein Papa, der erzählte mir gerne von den Sternen...

TANJA beim Zuhören: „Also, das war jetzt die Einleitung – und die Geschichte beginnt jetzt“.

„Vor langer, langer Zeit“, so fängt Großvater an, „da haben sich die Menschen die ganze Welt in einem einzigen Bild erklärt: Der liebe Gott hat sie und die Tiere und

die Pflanzen und die Erde in Licht und Finsternis erschaffen.

Der Mensch braucht ja Abwechslung um zu leben – wie Ein- und Ausatmen. Und so war es mit allen Lebewesen. Die Menschen damals wussten das – für sie war alles belebt; sogar die Steine waren für sie lebendig! Sie hatten eine lebhaft Phantasie.

Das machte es aber auch sehr schwierig für Kinder, besonders, wenn es finster war, und sie mussten ihren Weg finden; da hatten sie einfach nur schrecklich Angst!

Gott merkte das und war ratlos. Er strich sich seinen langen, langen weißen Bart: „Hm, Hm, brummte er, da erschaffe ich so wunderbare Wesen – und dann machen die sich in die Hose vor lauter Angst! Besonders wenn es finster ist! Was ist mir da nur passiert! Das läuft ja total verkehrt!“

Und während er so nachdenklich über seinen Bart strich, kam ihm eine Idee: Wie wäre es, dachte er, wenn ich auch in der Nacht den Menschen ein Zeichen setzte, dass ich da bin, dass sie alle unter meinem Himmelszelt gut geborgen sind.

Gedacht, getan. Er ging zu seinen Engeln: „Ab heute müsst ihr die Wolken so polieren, dass sie die ganze Nacht schimmern und leuchten – damit die Menschen zu mir nach oben blicken und erkennen können, dass sie geschützt sind.“

Die Engel schauten einander betroffen an. Phu, das klingt aber schon nach viel Arbeit – und dann könnten sie nicht mehr in den Wolken purzeln und verstecken spielen... Und dann kommen sie nie, nie mehr dazu, mit ihren glänzenden Himmelssteinchen zu spielen! Schrecklich!

Dabei hatten sie sich schon so ein lustiges Engelspuzzle ausgedacht – einen ganzen Himmel voller merkwürdiger Sagen- und Tiergestalten haben sie erfunden:

Sie verbanden die Himmelssteinchen einfach mit Gedankenstrichen und schauten, was das sein könnte. Und was ihnen besonders gut gefiel, das merkten sie sich und fanden es jedes Jahr wieder an derselben Stelle am Himmel. Dann feierten sie Geburtstagsbegegnung – jedes Englein mit seinem Sternzeichen.

Aber, damit war es jetzt wohl vorbei. Traurig schauten die Englein zu Boden. Doch ein besonders schlaues Engelskind, strich

sich merkwürdig um die Nase und rief: Ich hab`s! Wie wäre das, wenn wir die Wolken so hin und her schieben beim Spielen, dass unsere Glitzersteinchen auch nach unten, zu den Menschen ganz hell und glitzernd poliert werden?



Dann sehen die Menschen auch in finsternen Nächten, wie sie sich orientieren können. Wir laden sie dann ein, mit uns zu spielen, die Sterne kennen zu lernen, die hellsten, die weniger hellen. Und der Sternenhimmel kann den Menschen Geborgenheit und Freude schenken!

Da jubelten die Engelein! Der liebe Gott war auch einverstanden. Und Menschen, die einander lieben, können noch so weit entfernt voneinander sein – das Treffen der Blicke bei einem Stern vereint ihre Herzen.

„Papa, wie geht die Geschichte weiter?“ rief ich. Aber Papa, also dein Urgroßvater, ... war schon... eingeschlafen...

Und noch etwas:

Was ich von Corona lernte:

Wie wunderbar Familie sein kann...
Wie grauenhaft wir mit alten Menschen umgehen (müssen).

Wie herrlich sich persönliche, echte Freiheit anfühlen kann!

Wie wenig schon genug sein kann!
Welche neuen Seiten man an sich und seinem Partner entdeckt – bei längeren Strecken in Alltagsnähe.

Dass Kochen mit Zeit und Kontinuität neue Reize entfaltet – auch beim Essen!
Dass Leben und Begegnung neue Qualitäten bietet und bewusster wird – für mich schöner als meditieren.

Dass gespürte Ängste das zum Vorschein bringen, was die Geburtsstunden erschufen.

DSA Christa Gutmann ist Diplomierte Partner- Ehe- Familien- und Lebensberaterin, Psychotherapeutin, Mediatorin und Supervisorin. Als langjährige Direktorin der Lehranstalt für Ehe- und Familienberatung war und ist sie Mitdenkerin und Mitstreiterin für die EFL Beratung. Gründerin des Vereins alter.nativ

SONNTAGS-FEELING

EIN BEITRAG AUS DEM CORONA –ZEIT – BLOG VON CARMEN WURM



07. MAI 2020
SONNTAGS-FEELING

Das familiäre Kaffeetrinken wird spätestens um 15.30 Uhr beendet. Ein leichtes Kribbeln kündigt meine Vorfriede an.

Nichts hält mich dann daheim. Seit mehr als dreißig Jahren verbringe ich geschätzte 25 Sonntagnachmittage eines Jahres auf dem Sportplatz. Schon als Kind habe ich sie geliebt, diese ganz spezielle Stimmung, die so ein Fußballspiel umgibt. Und damit meine ich nicht etwa ein Match zwischen Weltklasse-Kickern mit Gagen, bei denen „unverschämt“ noch untertrieben ist, sondern ein Spiel meines Heimatvereins.

Vielen fehlt das Verständnis für meine Art der Sonntagsgestaltung.

Manchmal verstehe ich es selbst nicht.

Ich kann nicht genau beschreiben, was es ist, das mich so begeistert. Ich kann auch nicht genau erklären, was mich antreibt, dass ich Woche für Woche, bei Kälte und Hitze, bei Regen und Wind bereit bin, am Spielfeldrand zu stehen oder zu sitzen

und die Elf auf dem Platz anzufeuern.

Logisch, ich mag Fußball.
Ich mag den Verein, die Spieler, die Fans.
Ich mag, wenn wir gewinnen.

Aber vielleicht ist es auch das, was ich mag: zu wissen, dass es für zwei Stunden nur dieses Spiel gibt, dass es erlaubt ist zu schreien, aus vollstem Herzen zu jubeln und im nächsten Moment vor Ärger zu fluchen.

Ich verbinde mit meinem Sonntags-Feeling auch den Geruch von Sportgel, Bratwürstl mit Sauerkraut und frisch gemähtem Rasen, den Geschmack von Bier, einer Leberkäsesemmel und Zwiebel-Schmalzbrot, das Gefühl von „es geht um nichts und doch um alles“.

Nach dem Abpfiff stellt sich dann entweder euphorische Erleichterung ein, die einen

ÜBER (S) LEBEN IM CORONA AUSNAHMEZUSTAND

Sieg so schön macht. Oder man hat einen Dämpfer im Form einer Niederlage erhalten und kann nun über die Gegner, den Schiedsrichter und die Ungerechtigkeit der Fußballwelt jammern. Doch nach einer ausgiebigen Analyse in der Kantine weiß man: „Nach dem Spiel ist vor dem Spiel“.

Ob ich auf den Sportplatz gehe, um zu plaudern? Ja, natürlich auch. Aber, so sagt man mir, ich bin in diesen 90 Minuten als Gesprächspartnerin ungeeignet, weil Augen, Ohren und Gedanken ständig beim runden Leder sind. Manchmal vergesse ich auch, dass ich Kinder dabei habe. Aber nur



während des Spiels. Beim Heimgehen nie.

Mir fehlt es, in dieser spielfreien Corona-Zeit, mein Sonntags-Feeling.

Carmen Wurm ist ausgebildete Volksschullehrerin, Kräuterpädagogin, Lyrikerin und Vierfach-Mutter und wie Sie lesen können, liebt sie Fußball.

Wenn Sie weitere Blogbeiträge, köstliche Kräuterrezepte oder Interessantes über Kräuter lesen möchten, dann besuchen Sie ihre Homepage:

<https://www.wildkrautig.at/>

Und falls Sie heuer Urlaub in Österreich planen, oder sogar im Mühlviertel in Oberösterreich dann machen Sie sich was aus mit ihr, einen Workshop oder eine Kräuterwanderung. Kontaktdaten siehe Homepage.

CORONA KORRESPONDENZ



Von: schauaufdich [mailto:info@schauaufdich.cc] An: Mag. Elisabeth Birkhuber <birkhuber@aon.at>

Gesendet: Sonntag, 3. Mai 2020 11:50

Betreff: Re: 1. Mai Newsletter Berufsverband EFL Beratung 2020



Liebe Elisabeth,

ich freu mich auf die nächste Tagung, toll dass sie mit denselben ReferentInnen stattfinden wird!
Ich hoff es geht euch allen gut!

Meine Stimmungslage ist eine sehr angenehm ungläubige: „Ist das jetzt ein Science Fiction Film oder bin i in an utopischen Roman gelandet“, Urlaub daheim (obwohl ich eh arbeit') und am Ende einer Krankheit, noch zuhause aber man kann schon rumwurschteln.

Nicht so schön ist es, die Kinder so lang nicht gesehen zu haben, vor allem die Enkelzwerge.

Auch manche Beschränkungen, Polizeipräsenzen und Bundesheerhubschrauber, die über unserem Wohngebiet rumfliegen (fanden die nach dem Virus und schießen dann drauf?), machen mir Sorgen.

Und dann... des technische...

Wer hätte gedacht, dass ICH MICH DAMIT noch auseinandersetzen muss...?

(Ähnliche Vorstellungen hatte ich seinerzeit vom Internet, auch das, so dachte ich, muss ich nimmer lernen, jaja...)

Zoom hat mich in aggressive Depressionen gestürzt, weil: So deppat (man darf sich nicht schimpfen) kann ma do ned sein, ha?!!

Jetzt sollt ich das doch schon verstanden haben, ha?!!!

Gut, auch das hab ich geschafft, vorerst...

So arbeit' ich zoomisch und telefonisch, der Garten blüht und gedeiht, mein Gewandkasten ist ausgemustert, selbst meine Zettelwirtschaft findet sich schön geordnet in Fächern und Ordnern wieder. Viele unserer Vorräte sind aufgegessen und aufgetrunken und bei einigen Lebensmitteln frag ich mich jetzt schon:

„Warum hab ich DAS eingekauft? Was mach ich nur mit dem ganzen Zwieback und Knäckebrot?“

Übernächste Woche... da beginnt wieder sowas wie ein normales Leben, ich werde wieder in der Beratungsstelle arbeiten, mir bis dahin die Haare färben und wohl auch Wimperntusche auftragen. Ob ich in meine Hosen passe, I hope so.

Ich bin sehr gespannt, welche der schönen und guten Dinge bleiben und hoffe inständig, dass unser normales Leben wiederkehrt, ohne Soschaldistenzing und StofffetzlerIn als Mundnasenschutz.

Lustig, das ist jetzt ein echter Text geworden, war überhaupt nicht meine Absicht...

Also, falls du magst und ihn für den Focus verwenden kannst, gern.

Aber im Grund wollt ich DIR schreiben...

Ganz liebe Grüße, Martina

Martina Baumann
www.schauaufdich.cc
www.praxisgemeinschaft-wien.at



SITZEN WIE FRANCESCA

„SO TUN ALS OB“ – EINE SINNLICHE ÜBUNG FÜRS ÜBERLEBEN UNTER DEN CORONA MAßNAHMEN

Elisabeth Birkhuber

Einige Zeit schon begleite ich eine Klientin, die nach ihrer Burnout Erkrankung das Angebot ihrer frühzeitigen Pensionierung annahm. Häufig ist in unseren Stunden ihre Erschöpfung Thema.

Nach einem Kurzurlaub in Verona erzählte sie mir, dass die Reise wieder nicht war, wie erhofft. Doch es gab eine interessante Begegnung. Beim Spaziergang durch die Stadt, fiel ihr eine Frau an drei verschiedenen Plätzen auf. Besonders war, mit welcher Selbstverständlichkeit diese Frau saß und sich durch offensichtlich nichts von ihrem Recht zu sitzen und zu genießen abbringen ließ. Neugierig fragte ich, wie diese Frau aussah und wie sie wohl heißen könnte. Ihr Name war Francesca und sie war eine stattliche Erscheinung. Und der Wunsch auch mit dieser Selbstverständlichkeit zu sitzen und zu genießen, war schnell formuliert. Dem Versuch so zu sitzen wie diese Frau folgte die Einladung, aufzuschreiben wie Francesca sitzt. Meine Klientin ist der Einladung nachgekommen. Nicht bis zum nächsten oder übernächsten Mal, sondern dann, als es für sie gepasst hat. Dann nahm sie den Text mit, las ihn mir vor und die Begeisterung für Francesca hat mich nicht wieder losgelassen. Und sie ist mir gerade während der Maßnahmen und Einschränkungen jetzt oft in den Sinn gekommen. Und ich hab den Text ab und an gelesen und geübt, zu sitzen wie Francesca, ganz selbstverständlich und ausreichend genügend.

Das ist das Schöne an unserer Arbeit, wir kriegen immer auch etwas mit.

Francesca sitzt von R. G.

Lustvoll lässt sie ihre Sitzbeinhöcker in die Polsterung des leicht gesprungenen Sessels sinken. Es folgt ein lauter Seufzer. Ihr Becken kippt leicht nach vorne und die Symphyse des Beckens breitet sich genüsslich auf der Unterlage des Stuhls aus. In diesem Moment hat sie ihre optimale Sitzposition gefunden.

Auch ihre Brust und ihr Oberkörper bekommen jetzt enorm viel Raum. Ihre ganze Präsenz ist zu spüren, erneut richtet sie sich auf, gefolgt von einem tiefen

Atemzug. Ihre Mundwinkel verformen sich zu einem smarten Lächeln und gerade jetzt beginnt sie zu genießen.

UNA PASTA AI FUNGHI TRIFOLATI lässt ihre Geschmacksneuronen zirkulieren und das „Achterl“ Soave Samtia hinterlässt ein sanftes Prickeln im ganzen Körper.

„Ein neuer Lebensfunke erwacht.“ Aus ihrer Handtasche entwendet sie ein Buch; das Cover wird von einem eleganten Möbelstück geziert. Es handelt sich dabei um einen Krimi; in dem noch nicht klar ist, wo man die Fährte des Kunsträubers aufspüren soll. Mit dem Rücken am Stuhl lehnend, versinkt sie tiefer und tiefer in die Abgründe des Kunstraubes. Weder das Klirren von Kaffeegeschirr des angrenzenden Cafés noch das geschäftli-

ge Treiben der Touristen um sie herum bringt sie aus ihrer tiefen inneren Ruhe. Lediglich als der verführerische Duft der Pasta bei ihr vorbeizieht; erwidert sie den Blick des Kellners, der ihr dieses wahrhaft anmutende „Pastagemälde“ liebevoll in der Mitte des Tisches platziert.

Endlich beginnt ihr Hochgenuss. Sie führt die Spitze ihres Löffels zu ihrer wohlgeformten Mundpartie und die immer kleiner werdenden Pastastückchen verlassen nach und nach ihren liebevoll verzierten Speiseteller.

Der krönende Abschluss ein Grappa al limone fatta in Casa inspiriert sie zu einem weiteren Abenteuer. Vorerst in Gedanken, jedoch zu einem späteren Zeitpunkt ausgeführt in dieser charmanten, romantisch anmutenden Stadt – Verona.



Diese Frau hab ich in Venedig entdeckt, sie isst nicht, sie liest nicht, aber sie sitzt sehr stattlich.

Vom 20. bis 22. November ist in Graz der 5. Kongress „Denk- und Handlungsräume der Psychologie – Veränderung, aber wie?“ geplant. Ist sicher empfehlenswert und ich freu mich drauf. Wir werden sehen, in welcher Form wir den namhaften ReferentInnen (Ben Furman, Andrej Ule, Günther Schmidt, Ruth Wodak, Insa Sparrer, Joachim Bauer, Nora Bateson u.a.) begegnen werden. Ich wünsche mir im Real live in der Aula der Franzens Universität in Graz unter der Schirmherrschaft des Instituts für Kind, Jugend und Familie.



Das Motto „Über (s) Leben“ im Corona Ausnahmezustand bildlich umgesetzt von Eva Bitzan.

... und bleib dran
Gemeinsam schaffen wir alles
Vielleicht jetzt NOCH nicht ... aber wir arbeiten hart dran

Der Live Talk mit Philip Streit vom 24.4.2020 war sehr ermutigend. Das Einstiegsmotto: „Corona – Herausforderung – mit Chancen“

Das Credo: Stark und Positiv: Wann, wenn nicht jetzt? Und dazu lieferte Philip Streit 10 Ideen

- Sei lieb und achtsam
- Sei da und pass auf – Sei „Spürbar“
- Stay cool
- Sei vernetzt
- Entdecke und Lebe deine Stärken
- Leiste Widerstand
- Sinn verleiht Flügel
- Unterstelle gute Motive und verzeihe und versöhne dich
- Steh wieder auf
- Entwickle Ziele und bleib dran

Alle sagten: Das geht nicht. Dann kam einer, der wusste das nicht und hat's gemacht.



Jetzt wird bald wirklich alles gut-Kuchen

Was macht mehr Laune und motiviert besser zum Durchhalten als ein kunterbunter, honigsüßer Regenbogenkuchen? Eben, probiert ihn doch gleich aus!

So geht's:

1. Nehmt euer Lieblingsrezept für einen hellen Rührkuchen (z.B. <https://www.kidsrezepte.de/joghurtkuchen/>) und werft den Mixer an.
2. Wenn die Masse fertig ist, teilt ihr sie in vier oder fünf gleich große Teile auf (wenn ihr es ganz genau haben wollt, nehmt ihr die Küchenwaage zu Hilfe) und färbt sie mit je einer Lebensmittelfarbe ein.
3. Jetzt kommen die farbigen Teigchen nach und nach in die eingefettete Form (schaut das nicht grandios aus?!) und der Kuchen wird laut Anleitung gebacken.
4. Nach dem Backen braucht euer Kuchen ein bisschen Abkühlung. Wenn ihr wollt, könnt ihr ihn dann noch mit einer Kuchenglasur oder weißer Schokolade überziehen und bunt verzieren.
5. Nomnomnomm – lasst es euch schmecken!

Am besten schmeckt der Kuchen, wenn man ihn mit viel Liebe bäckt und am Ende ein Stück einem Freund, dem Nachbarn oder der Oma vor die Tür stellt. So können wir gemeinsam Kuchen essen und uns auf die Zeit freuen, wenn wir uns endlich wieder umarmen können.



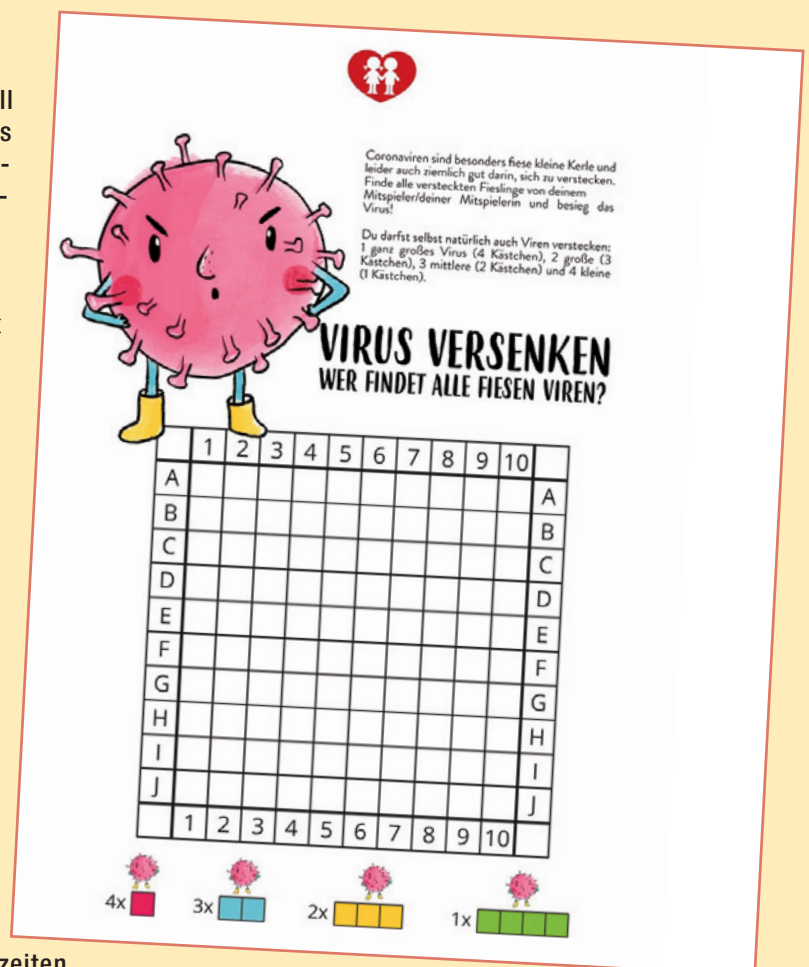
Virus versenken

Für alle, die schon recht grantig sind auf Corona mit all seinen blöden Begleiterscheinungen, haben wir das richtige Spiel: Viren versenken! Funktioniert wie Schiffe versenken, nur absolut pazifistisch und (gesundheits)politisch korrekt!

Und so geht's:

1. Drückt euch die Vorlage zweimal aus oder zeichnet euch eine eigene. Hier findet ihr die Vorlage: Virus versenken_Spielblatt (175,49 kB)
2. Jetzt zeichnet jedeR MitspielerIn seine Viren in seinem/ihrer Blatt ein – die erlaubte Anzahl findet ihr auf der Vorlage. Die Person, die als letztes einen Purzelbaum gemacht hat, beginnt.
3. Nennt nun eine Koordinate, wo ihr ein gegnerisches Virus vermutet z.B. D2 oder F7:
 - Wenn sich dort tatsächlich ein Virus befindet ruft euer/eure MitspielerIn „getroffen!“ – dann dürft ihr weiterfragen.
 - Habt ihr ein Virus vollständig erwischt, ruft der/die MitspielerIn „versenkt!“. Wenn ihr keinen Treffer gelandet habt, kommt euer/eure MitspielerIn dran.
 - Wer als erstes alle gegnerischen Viren versenkt hat, hat gewonnen.

Diese beiden Tipps für Große und Kleine Menschen habe ich auf der Seite: **#wirmachenwas – Tipps der Kinderfreunde für Kinder und Familien in Coronazeiten** gefunden. Und da sind noch viele andere lustige Ideen.



INTERDISZIPLINÄRE FACHTAGUNG

30 APRIL–2 MAI 2021, ST. VIRGIL SALZBURG

VERANSTALTER: BERUFSVERBAND DIPLOMIERTER EHE-, FAMILIEN-,
UND LEBENSBERATERINNEN ÖSTERREICHS UND ST. VIRGIL SALZBURG

Absender:

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

Kleine Unterschiede mit Bedeutung?

Sexuelle Identitäten – Rollenbilder – Gendersensibilität

„Männer und Frauen sind politische Kategorien und keine natürlichen Tatsachen.“ Das schrieb die französische Schriftstellerin und Philosophin Monique Wittig 1980. Dass wir nicht als Mann oder Frau geboren werden, sondern männlich bzw. weiblich sozialisiert werden, ist ein Denkansatz, der vielfach polarisiert. Mehr und mehr sind heute scheinbare Anzeichen einer Auflösung der Geschlechterdifferenz und gleichzeitig eine Dramatisierung derselben erkennbar.

Es gibt eine nie dagewesene Offenheit gegenüber sexuellen Orientierungen und einen Entwicklungsraum sexueller Identitäten. Selbst die Auflösung der Zweigestalt der Geschlechter zeichnet sich in Gesetzesänderungen ab. Und gleichzeitig trifft diese Entwicklung auch auf Unverständnis, Abwertung und Diskriminierung.

Einer hohen Flexibilität der Geschlechterrollen stehen weiterhin patriarchale Strukturen gegenüber. Die Behauptung Männer und Frauen seien gleichberechtigt leugnet Phänomene wie die Lohnschere, die gläserne Decke, Gewaltverhältnisse in der Familie und anderes.



Die Fachtagung
wurde auf 2021
verschoben!

Neben Information will diese Fachtagung auch den Raum für Vielfalt an Meinungen, Unsicherheiten und Irritationen und den Austausch darüber bieten.

REFERENTINNEN:

- Erik M. Gregory, Cambridge
- Björn Sufke, Bielefeld
- Edit Schlaffer, Wien
- Wolfgang Kostenwein, Wien
- Bettina Zehetner, Wien
- Katharina Burger, Wien
- Michaela Köhler-Jatzko, Graz
- Ernst Luttenberger, Graz

Freitag 30. 04. 2021, 17.30 bis Sonntag 2. 05. 2021, 13.00 Uhr

Anmeldung ab Februar 2020 unter: www.berufsverband-efl-beratung.at

www.berufsverband-efl-beratung.at

IMPRESSUM

Inhaber und Herausgeber: Berufsverband Diplomierter Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen Österreichs

Redaktion: Mag. Elisabeth Birkhuber, Jakob-Fuchs-Gasse 85, 2345 Brunn/Gebirge, birkhuber@aon.at

Fotos: S.1, 8, 22 Bitzan; 5, 6 Sanders; 13, 15, 18, 19, 24 Adobe stock; 17, 22, Birkhuber; 20 Wurm; 23 Kinderfreunde Wien

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.