

# FOCUS

## EFL Beratung



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



**WIE EIN SCHLECHTER FILM  
BUDGET FÜR DIE GEFÖRDERTE FAMILIENBERATUNG**

**WORÜBER WIR NICHT SPRECHEN KÖNNEN, MÜSSEN WIR REDEN**

**LOCK-DOWN BEI UNSEREN KOOPERATIONSPARTNERINNEN  
TEAM VOITSBERG STELLT SICH VOR**

# 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.<sup>a</sup> 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



## BUCH-TIPP

ANGST KOCHT AUCH NUR MIT WASSER: WIE WIR DURCH DENKEN IN BILDERN NEGATIVE VERHALTENS-MUSTER DURCHBRECHEN KÖNNEN

Wie wird man negative Gedanken los? Wie durchbricht man altgewohnte Verhaltensmuster? Wie wird man endlich angstfrei? Immer wieder hindern uns eingefahrene Sichtweisen und Verhaltensmuster, klar zu denken und zu handeln. Dan Katz erklärt diese psychologischen Muster auf ganz neue Weise: Mithilfe von einprägsamen Metaphern und humorvollen Illustrationen bietet er weitreichende Erklärungen für alltägliche Verhaltensweisen, die uns im Alltag immer wieder ausbremsen. So können das Leben, unsere Beziehungen, Gedanken und Gefühle besser verstanden und gelenkt werden. Angst kocht auch nur mit Wasser ist ein Must-have für jeden, der seine Denkfehler erkennen und in Zukunft vermeiden will.

In einem Interview im März 2020 sagt der Autor: „Normalerweise ist es gut, die Ruhe

zu bewahren. Aber momentan leben wir in einer Ausnahmesituation, deshalb ist es nicht schlecht, wachsam zu sein. ... , zu akzeptieren, dass diese Situation einem Sorgen bereitet. Besorgt zu sein, ist nicht gefährlich, auch wenn es unangenehm ist.

Dan Katz ist Psychologin und Psychotherapeutin. Sein Wunsch ist, die kognitive Verhaltenstherapie für jedermann zugänglich zu machen. Neben seiner Arbeit in seiner Praxis ist er Dozent und arbeitet als medizinischer Experte für viele schwedische Medien.

Dan Katz

**Angst kocht auch nur mit Wasser: Wie wir durch Denken in Bildern negative Verhaltensmuster durchbrechen können**  
*Taschenbuch 112 Seiten, durchgehend farbig  
mvg Verlag, Februar 2019*

Mein Lieblingsbild aus dem Buch: Ein Dialog von Zweien unter ihren Regenschirmen: „Warum regnet es?“ „Weil schlechtes Wetter ist.“  
Klare Ansage ;-)



# INHALT

- Buchtipps 2
- Inhalt/Editorial/Neue Mitglieder 3
- Texte von Magdalena Lenz-Spari 4
- Wie ein schlechter Film 5
- Worüber wir nicht sprechen können ...  
*Elisabeth Birkhuber* 10
- Institut für Familienberatung und Psychotherapie der Diözese Graz Seckau 15
- Lock down bei unseren KooperationspartnerInnen 18
- Buchtipps 20
- Kreativzeiten im Schloss Feistritz Sommer 2020 21
- 30 Jahre Gewerbe Ehe-, Familien- und Lebensberatung 22
- Tagung 2021 24

# EDITORIAL

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen!  
Alles was man über das Leben lernen kann, ist in 3 Worten zu fassen: **es geht weiter.** (Quelle unbekannt)

Unaufgeregt und kompakt fasst diese Aussage zusammen, was sich momentan nur schwer in Worte fassen lässt. Weil schon zu viele dazu gemacht werden. Und weil wir gleichzeitig wohl keine andere Wahl haben – gerade als Beraterinnen und Berater – geht es auch nicht, dem wort-los, deutungs-los und gefühlt hilflos zu begegnen.

Es geht weiter. Das hat das Leben rein biologisch so an sich. Wachstum, Entfaltung, Neuland. Manchmal in eine lebensfeindliche Richtung aus der Perspektive des Homo Sapiens eine uns unbekannt. Oft (noch) in eine unverständliche, nicht gleich fassbare Richtung. Aber es geht weiter. Wo es nicht mehr weiter-geht, das Leben, können wir es noch weniger mit unserem Verstand erfassen. Haben wir wenig Ahnung. Brauchen mehr Glauben. Der kann helfen.

Aber mit der Haltung „es geht weiter“ komme ich derzeit ganz gut über die Runden. Die Arbeit im Berufsverband fordert uns etwa gerade sehr, da die im Regierungsprogramm vereinbarte Erhöhung des Förderbudgets nun leider doch nicht stattfinden soll. Frau Minister Aschbacher steht für klare Gespräche dazu nicht zur Verfügung. Sowohl die Träger-VertreterInnen als auch der Verband versuchen nun auf verschiedenen Kanälen und Ebenen auf die Qualität und Bedeutung unserer Tätigkeit (wenn nicht jetzt, wann dann?) hinzuweisen. KlientInnen und BeraterInnen sollen zu Wort kommen, soziale Medien und politische Kontakte genützt werden. Ihr seid aufgefordert, uns gerne und mit all euren Zugängen dabei zu unterstützen. Natürlich brauchen viele

Berufsgruppen im Moment Aufmerksamkeit und Geld. Wir aber endlich auch!!

Es geht auch mit der Tagungsplanung 2021 weiter. Alle Referentinnen und Referenten haben ihre Teilnahme weiterhin zugesagt, zu den gleichen Honoraren wie 2020. St. Virgil hat bereits im Herbst Veranstaltungen mit sehr peniblen Sicherheitsmaßnahmen durchgeführt; ich durfte selbst ein Seminar besuchen und es hat problemlos funktioniert. Wir blicken also gespannt in Richtung Mai 2021!

In einem Face-to-face-Treffen des Vorstandes Anfang Oktober in Salzburg haben wir uns ein wenig Zeit genommen, nach langer persönlicher Absenz unsere eigenen Befindlichkeiten und Erlebnisse in diesen Tagen und Wochen auszutauschen. Ich meine, wir sind als Personen und Stimmen unser KlientInnen ein gut durchschnittliches Abbild für die vielen Facetten, Ärgernisse, Erschöpfungen, Hoffnungsträger- und innen – Männer und Frauen (große und kleine) in Österreich. Und hätte es die Tagesordnung zugelassen, hätten wir wohl den ganzen Tag „gesudert“. Aber das Leben geht weiter.

Und so möchten wir auch diesen Focus verstanden wissen: als bescheidenen Lebens-Faden, als Lebenszeichen für unsere Berufsgruppe, die immer, aber gerade auch jetzt, sich den Herausforderungen stellt. Die in ihrer bunten Zusammensetzung ein Bild für die Gesellschaft ist und dieser in den je einzelnen Begleitungen die Haltung vermittelt: **es geht weiter.**

In diesem Sinne eine sinnerfüllte Zeit in den nächsten Tagen und Wochen

Mag.<sup>a</sup> Eva Bitzan  
Vorsitzende



# NEUE MITGLIEDER

Magdalena **Lenz-Spari**,  
8562 Mooskirchen

*Unser neues Mitglied im Berufsverband ist neben Vielem auch eine Schreibende, und so ist sie der Einladung gefolgt etwas über sich als angehende Beraterin und Spagat Künstlerin zwischen Ausbildung, Beruf, Berufung und Kindern zu schreiben. Lesen Sie auf Seite 4*

# ...ZWISCHEN FAMILIE, BERUF, AUSBILDUNG UND DEM WUNSCH KREATIV ZU SEIN...

**A**llein der Versuch, einen Text über meine täglichen Herausforderungen zu schreiben, endet im Fiasko: unsere Kinder, aktuell 3, 7 und 9 Jahre alt, streiten sich um die Stoffmalstifte. Ich beobachte es genervt, von der anderen Seite des Tisches. Irgendwie finden sie eine Lösung. Das ist ziemlich bezeichnend für unsere momentane Lebenssituation: *Irgendwie finden wir immer eine Lösung!*

Ich bin Kindergartenpädagogin und leite einen 5-gruppigen Kindergarten bei uns im Ort. Es macht mir Freude und erfüllt mich. Bei meiner Ausbildung zur Ehe- und Familien-Beraterin bin ich im 5. Semester angekommen. Das Praktikum ist voll zugange. Ich genieße es, ins Tun zu kommen und zu erahnen, was Beratungsalltag heißt: Menschen in unterschiedlichsten Lebenslagen zu begleiten, ihnen zuzuhören, ihre Gefühlswelt erforschen, sie sein zu lassen, mit ihnen ihre Situation auszuhalten.

Meine Situation auszuhalten gelingt mir privat gerade ... naja! Die Dispute unserer Kinder fordern mich. Die wenigen Momente, in denen ich keine Termine oder Verpflichtungen habe, einfach bin, füllen sich mit Erschöpfung. Der Sommer und mit ihm die Betreuung unserer Kinder war lang. Dafür die alleinige Zeit mit meinem Mann kurz. Und die Homeschooling-Zeit davor hat auch ihre Spuren hinterlassen. Oft herrscht in unserem Familienleben Eskalationsstufe ORANGE, in Corona-Ampel-Sprache!

Außerdem habe ich einen sehr starken inneren Drang, kreativ zu arbeiten. Sei es im Garten, an der Nähmaschine oder beim Texte-Schreiben. Ich bin sicher nicht die einzige auf der Welt, der es so geht und trotzdem bemitleide ich mich selbst und merke, wie wenig mich das weiterbringt.

Dann frage ich mich: „Was ist das Gute an meiner Situation?“, Ich habe drei gesunde Kinder, sie lachen miteinander, ich merke, wieviel Kraft und Stärke ich besitze und was ich alles schaffe und „Wo tanke ich meine sehr erschöpften Energiereserven wieder auf?“. Das Aufschreiben meiner Gedanken und Gefühle entspannt mich, ich versuche es so oft wie möglich in meinen Alltag einzubauen, ein Spaziergang allein im Wald, kann Wunder bewirken.

Die ersten Corona-Verdachtsfälle in der näheren Umgebung haben wir UNO-spielend auf der Terrasse verbracht und gewartet, bis das negative Ergebnis da war. Es gibt Lustigeres. Aber bestimmt auch Schlimmeres. Corona macht mir Angst und gleichzeitig entschleunigt es mich.

Immer wieder versuche ich liebevoll zu mir selbst zu sein und mir mehr Verständnis entgegenzubringen. Manchmal gelingt es mir schon. Und manchmal will ich einfach „arm“ sein. Das darf wohl auch sein.



## MICH ZU LIEBEN

Das was ich oft nicht schaffe, nämlich mich zu mögen, wie ich bin. Mich ohne Wenn und Aber zu lieben. Das schafft das Lächeln meines Babys in Sekunden. Ein unvergleichliches Wohlgefühl durchflutet meinen Körper.

Wie vollkommen du aussiehst, wenn du lachst! Dieses zahnlose Lächeln, ohne ersichtlichen Grund. Dein offener Mund, deine Augen die ganz schmal werden. Das ganze Gesicht strahlt. Einfach weil ich da bin, weil ich in deiner Nähe sitze und dir zuschaue.

Sobald unsere Augen sich treffen, lächelst du mich an. Du meinst genau mich! Mit all meinen Makeln, Fehlern und grantigen Seiten. Mit meinem weichen Bauch, der schon 4 Kinder beherbergt hat. Drei davon mehr als 9 Monate. Mich, mit meinen Windpocken-Narben im Gesicht, meinen Pigmentflecken und meinem Knacken im Kiefer.

Mich, mit meiner unaufgeräumten Küche, den verschmierten Fenstern und dem vollen Wäschekorb. Du liebst mich einfach. Ich sollte mir ein Beispiel an dir nehmen.

Dem entgegen steht das bitterliche Weinen, wenn ich aus dem Raum gehe. Das Herz zerbricht mir fast, wenn ich dich alleine lasse. Doch dann, das erleichterte Lachen, wenn ich wieder da bin. Balsam für die Seele.

Mein Kind, ich danke dir. Durch dich finde ich einen Weg mich gern zu haben, ganz ohne, dass ich dafür etwas tun muss.

© Magdalena Lenz-Spari 2019-07-13

Weitere Texte finden Sie unter: <https://www.story.one/de/u/magdalena-lenz-spari-25d1929b/mich-zu-lieben>

# WIE EIN SCHLECHTER FILM

## BUDGET FÜR DIE GEFÖRDERTE FAMILIENBERATUNG NETTOHONORARE FÜR BERATERINNEN SEIT DEN 1990ER JAHREN UNVERÄNDERT

Die Recherche bezüglich Budget im Familienministerium vom 10.9.2020 hat ergeben: Die Stundenhonorare für echte Selbstständige (Gewerbetreibende oder Freiberufler, die ihre Sozialversicherungsbeiträge selbst abführen) wurden 2017 rückwirkend ab dem 4. Quartal 2016 auf 50 Euro netto angehoben, dazu gibt es eine Verordnung. Für die Honorarkräfte, die auf freier Dienstvertragsbasis arbeiten und für die daher der Rechtsträger Sozialversicherung bezahlen muss, wurden die Nettohonorare seit den 90er Jahren nicht erhöht (damals 500 ATS, heute 37 Euro). Ab 1997 wurden jedoch parallel zur stufenweisen Einführung der Sozialversiche-

rungspflicht für die freien DN (Kranken-, Unfall-, Pensions- und Arbeitslosenversicherung, betriebliche Mitarbeitervorsorge und Dienstgeberbeitrag zum Familienlastenausgleichsfonds) die dadurch entstandenen Dienstgeberkosten auf den refundierbaren Nettostundensatz von 37 Euro aufgeschlagen, sodass der maximale Förderstundensatz heute bei knapp 47 Euro liegt. Dadurch hat sich am Stundensatz der BeraterInnen seit den 90er Jahren nichts geändert.

Die Gesamtförderung für Familienberatungsstellen wurde 2016 um 1 Mio. aufgestockt. (Dabei handelte es sich um jene Million, die davor für Projekte der Barriere-

refreiheit gewidmet war). 2017 wurde noch einmal eine halbe Million aufgestockt und dann 2018 und 2019 je eine Million wieder abgezogen. Durch Umschichtungen konnte dann 2018 und 2019 jeweils eine halbe Million wieder gerettet werden, und damit der Stand 2016 wieder erreicht werden. 2020 wurde der Stand 2016 (12,6 Mio) gleich mit dem Bundesfinanzgesetz beschlossen, sodass nicht wieder umgeschichtet werden muss, wir haben aber damit noch immer weniger als im Jahr 2017 (13,1 Mio)



## SEHR GEEHRTE FRAU MAG.<sup>A</sup> ASCHBACHER,

ich richte mich als Vorsitzende des Berufsverbandes der Dipl. Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen Österreichs an Sie.

Am Ende dieses Schreibens werde ich, wie schon oft in solchen Briefen an die zuständigen FamilienministerInnen, Sie, Frau Mag.<sup>a</sup> Aschbacher nachdrücklich darum ersuchen, die Förderbeträge für die Familienberatung und damit die BeraterInnen Honorare, deutlich zu erhöhen. Diese Honorare wurden seit den 90er Jahren (!) nicht erhöht, was im Sinne der finanziellen Anerkennung unserer hochprofessionellen Tätigkeit ein für uns nicht nachvollziehbares und demotivierendes Bild zeichnet.

Warum wir trotzdem noch nicht in den Streik getreten sind, hat weniger mit der politischen als mehr mit der persönlich-menschlichen Ebene unserer BeraterInnen-Persönlichkeit zu tun.

Tag ein Tag aus haben wir mit Menschen zu tun, die in ihrem Leben Krisen aller Art erleben. Dazu gehören: Lebensübergänge (Kleinkinder, Pubertät, Midlife Krise, etc.), Beziehungskrisen, Trennungsprozesse, Konflikte im familiären Umfeld, Krisen im Zusammenhang mit beruflichen Tätigkeiten (Burnout, Verlust des Arbeitsplatzes); diese Liste lässt sich lange fortsetzen...

Während der letzten Monate waren wir, wie viele in diesem Land und weltweit, mit den Auswirkungen der Pandemie (über)beschäftigt. Wir haben die Stellung gehalten – am Telefon überwiegend, im Online-Kontakt per Mail- oder Chatberatung und auch Video-Beratung. Mittlerweile auch wieder vermehrt, unter Wahrung aller Vorsichtsmaßnahmen, im Face-to-Face Kontakt, weil auch professionelle Beziehungen persönlichen Kontakt brauchen. Und nach meinem Dafürhalten wird uns diese Krise und ihre Auswirkungen noch lange beschäftigen – sie hat vieles im Leben der Menschen ausgelöst, ver-rückt, in Frage gestellt.

Ich weiß, dass meine Kolleginnen und Kollegen österreichweit diese verantwortungsvolle und schöne Tätigkeit weitermachen werden. So sind wir. Gemeinsam schaffen wir das. Nicht erst seit diese Sätze plakatiert werden – u.a. von ihrem Regierungsteam – ist das unsere Arbeitshaltung.

Aber zu diesem G E M E I N S A M gehören aus meiner und unserer Sicht unabdingbar die politischen VerantwortungsträgerInnen dazu. Sie gehören als zuständige Ministerin dazu und sind aufgefordert, unsere Arbeit wertzuschätzen und mehr ans Licht zu rücken. Jetzt und vorrangig finanziell.

Bei meinen wiederholten Besuchen in ihrem Ministerium habe ich den Eindruck gewonnen, dass – hat man uns erst einmal wirklich wahrgenommen – durchaus Respekt und Würdigung für unser Tun da ist. Wohl auch der Wille, das pekuniär auszudrücken.



## WIE EIN SCHLECHTER FILM

Aber bislang sind dem keine realen Taten gefolgt. Der Verweis auf die Hauptzuständigkeit des Finanzressorts und die vielen weiteren Notwendigkeiten in diesem Land war (zu) oft zu hören.

Die im Zuge des Corona-Virus notwendigen Maßnahmen und Auswirkungen haben gezeigt, dass sehr rasch auch im budgetären Bereich massive und außergewöhnliche Entscheidungen zu setzen sind. Wir sind als Begleiter und Begleiterinnen wesentlich systemerhaltend gewesen und wollen und werden das auch in Zukunft sein. Wir sind die Augen und Ohren für die Sorgen und Nöte, die den Menschen erwachsen sind.

Sie können sich gerne über unsere Tätigkeit im Rahmen verschiedener Trägerschaften ein Bild machen, über unseren Berufsverband und unsere qualitativ hochwertige Aus- und Fortbildungstätigkeit. Gerne auch in einem persönlichen Gespräch.

**Wie angekündigt – jetzt am Ende meines Schreibens ersuche ich Sie nachdrücklich, um**

- eine deutliche Erhöhung der Förderbeträge für Familienberatung, damit eine Erhöhung der Honorare für unsere professionelle, hoch ambitionierte Tätigkeit möglich wird.
- Ihr Eintreten für mehr öffentliche Sichtbarkeit der „Marke Familienberatung“ und
- die Mit-Übernahme gemeinsamer Verantwortung für zahlreiche Menschen in Österreich, für die Familienberatung das richtige, weil notwendige Hilfsangebot ist.

Mit freundlichen Grüßen  
Mag.<sup>a</sup> Eva Bitzan,  
Vorsitzende  
Wien, September 2020

 **Bundesministerium**  
Arbeit, Familie und Jugend

[bmafj.gv.at](http://bmafj.gv.at)

Vorsitzende  
Mag. Eva Bitzan  
Berufsverband diplomierter Ehe-, Familien-  
und LebensberaterInnen Österreichs  
Kaiser Ebersdorferstr. 232c  
1110

Bernadett Humer, MSc  
Generalsekretärin

[bernadett.humer@bmafj.gv.at](mailto:bernadett.humer@bmafj.gv.at)  
+43 1 711 00-633388  
Untere Donaustraße 13-15, 1020 Wien

Geschäftszahl: 2020-0.648.627

Schreiben an FBM Christine Aschbacher zur  
geförderten Familienberatung in Österreich



Sehr geehrte Frau Vorsitzende Mag. Bitzan,

vielen Dank für Ihr Schreiben an Frau Bundesminister Aschbacher, das ich als Generalsekretärin beantworten darf.

Die vom Bund nach dem Familienberatungsförderungsgesetz geförderten Familienberatungsstellen, die mit ihrem vielfältigen, hochprofessionellen und niederschweligen Beratungsangebot jährlich rund 230.000 Klientinnen und Klienten erreichen, sind ein wesentlicher Eckpfeiler der psychosozialen Versorgung der österreichischen Bevölkerung.

Die Vielfalt der Lebens- und Familienformen, die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben, Belastung und Druck am Arbeitsplatz, komplexe und häufig konfliktanfällige zwischenmenschliche Beziehungen, Probleme in der Kindererziehung und finanzielle Sorgen bewirken Herausforderungen im täglichen Leben, die von vielen Menschen ohne professionelle Unterstützung nicht bewältigt werden können. Dies hat sich einmal mehr in den letzten Monaten gezeigt.

Im Wissen um diese Tatsachen wurden im Regierungsprogramm für die gegenwärtige Legislaturperiode der Ausbau der niederschweligen Familienberatungsangebote, die Aufstockung des Frauenbudgets (vor allem für Gewaltschutz, Frauen- und Familienberatungsstellen) und der Ausbau und die Absicherung der Kinderschutzzentren vorgesehen.

Abschließend darf ich Ihnen mitteilen, dass zur Verbesserung der öffentlichen Sichtbarkeit der Marke Familienberatung im nächsten Jahr einen Relaunch der Website [www.familienberatung.gv.at](http://www.familienberatung.gv.at) geplant ist.

12. Oktober 2020  
Für die Bundesministerin:  
Bernadett HUMER, MSc



← Meldungen im Jahr 2020

**Parlamentskorrespondenz Nr. 1098 vom 22.10.2020**

**Themenfelder:**

Familie/Gesundheit/Soziales

**Format:**

Ausschusssitzungen des Nationalrats

**Stichworte:**

Nationalrat/Ausschuss/Familie/Sekten/Aschbacher



[...]

**SPÖ und NEOS fordern mehr Budget für Familienberatungen**

Ebenso vertagt wurde eine gemeinsame Initiative von SPÖ und NEOS, in der sich die Abgeordneten mit Nachdruck für eine Erhöhung des Budgets für den Bereich Familienberatung auf zumindest 15 Mio. € aussprachen (581/A(E)). Nur dann könne eine umfassende, psychosoziale Versorgung von Eltern und Kindern sichergestellt werden. Obwohl im aktuellen Regierungsprogramm ein Ausbau der Familienberatungsstellen versprochen wurde, finde dies im Budget keinen Niederschlag. Gerade vor dem Hintergrund der Corona-Krise, die zu einem verstärkten Beratungsbedürfnis geführt habe, sei dies völlig unverständlich. Der Dachverband Familienberatung erhielt am 15. Mai 2020 seitens des Ministeriums die Nachricht, dass für 2020 12,6 Mio. € budgetiert seien. Von einer Erhöhung, wie es den Familienberatungsstellen versprochen wurde, könne somit keine Rede sein, hielt Abgeordnete Petra Wimmer (SPÖ) der Ministerin entgegen. Auch die Vertreter der NEOS, Michael Bernhard und Douglas Hoyos-Trauttmansdorff, schlossen sich den Forderungen der SPÖ an, die im Grunde von allen Fraktionen mitgetragen werden müssten.

Das Budget sei abgesichert und werde fortgeführt, meinte Abgeordnete Maria Großbauer (ÖVP), viele Angebote habe man zudem auf Online-Formate umgestellt.

Sie habe sich sehr für eine Aufstockung der Mittel eingesetzt, betonte Bundesministerin Christine Aschbacher, die Corona-Krise stelle jedoch für alle Ressorts eine große Herausforderung dar. Ebenso wie Großbauer wies die Ressortchefin auf die teilweise Verlagerung des Angebots auf digitale Services hin, weshalb auch die IT besser ausgestattet wurde. Insgesamt leisteten die über 380 Familienberatungsstellen eine hervorragende Arbeit. (Fortsetzung Familienausschuss) sue



An...  
Cc...  
Betreff:



Gesendet: Samstag, 24. Oktober 2020 um 13:26 Uhr  
Von: "Courage, Mag. Wahala" <j.wahala@courage-beratung.at>  
An: Mag. Eva Bitzan [mailto:eva.bitzan@gmx.at]  
"Betreff: WG: SPÖ-Wimmer: Familienberatungsstellen müssen besser finanziert werden"

Liebe Kolleg\*innen,  
zu Eurer Information, Ich muss das erstmal realisieren: Die GRÜNEN als Koalitionspartner\*in sowie die SPÖ und die NEOS haben sich im parlamentarischen Familienausschuss deutlich für eine Erhöhung des Budgets für die geförderte Familienberatung eingesetzt. Die dafür zuständige Familienministerin Aschbacher war jedoch dagegen! Kann mir jemand erklären, was sie davon hat. Die Familiensprecher\*innen der GRÜNEN, der SPÖ, der NEOS und ich rätseln.  
Die Familienministerin ist gegen eine – wie im Regierungsprogramm 2020-2024 angekündigten – Budgetaufstockung für die Familienberatungsstellen. Das muss man/frau erst einmal fassen. Ich jedenfalls bin fassungslos!  
Ich schlage vor, dass wir Anfang nächster Woche eine Presseaussendung herausgeben.  
Liebe Grüße Johannes

## WIE EIN SCHLECHTER FILM

**Von: Mag. Eva Bitzan [mailto:eva.bitzan@gmx.at]**  
**Gesendet: Mittwoch, 28. Oktober 2020 12:17**  
**An: Courage, Mag. Wahala <j.wahala@courage-beratung.at>**  
**Betreff: AW: WG: SPÖ-Wimmer: Familienberatungsstellen müssen besser finanziert werden**

Liebe KollegInnen,  
Danke an den Dachverband, dich Johannes und die ARGE und alle Mitdenker und -innen!  
Noch gibt es kein zufriedenstellendes Ergebnis, aber wir lassen uns nicht so schnell unterkriegen. Von verschiedenen Seiten Druck zu machen erscheint uns auch sinnvoll.  
Wir als Berufsverband werden unsere Kanäle nützen, um KlientInnen und KollegInnen zum Thema geförderte Familienberatung zu Wort zu bitten. Und das dann weiterleiten und in sozialen Medien veröffentlichen. Gerne könnt ihr auf unsere Facebookseite verweisen, weiterleiten etc. <https://www.facebook.com/Berufsverband-Dipl-Ehe-Familien-und-LebensberaterInnen%C3%96sterreichs-814542775566312/>  
Und wir werden uns um einen Termin bei Fr. Humer vom Familienministerium (siehe Antwortbrief vom Ministerium) bemühen.  
Beste Grüße  
Evi Bitzan  
Mag.<sup>a</sup> Eva Bitzan  
Dipl. Ehe-Familien-Lebensberaterin  
[www.ihre-lebensberatung.at](http://www.ihre-lebensberatung.at),  
[www.berufsverband-efl-beratung.at](http://www.berufsverband-efl-beratung.at)

**Von: Courage, Mag. Wahala [mailto:j.wahala@courage-beratung.at]**  
**Gesendet: Donnerstag, 29. Oktober 2020 12:49**  
**An: 'Mag. Elisabeth Birkhuber' <birkhuber@aon.at>**  
**Betreff: AW: WG: SPÖ-Wimmer: Familienberatungsstellen müssen besser finanziert werden**

Sehr geehrte Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Birkhuber,  
ja, darf öffentlich gemacht werden.

Derzeit macht der Dachverband Familienberatung eine Anfrage an Bundesministerin Aschbacher. Diese wird drei Fragen beinhalten:

1. Wie steht die Familienministerin zur gesetzlich geförderten Familienberatung?
2. Warum wurde – trotz massiven Herausforderungen der Familienberatung durch die Corona-Pandemie und den Vorhaben im Regierungsprogramm 2020–2024 – das Budget der Familienberatung 2021 nicht erhöht?
3. Warum werden die vielfältigen Angebote der Familienberatung seitens des BMAFJ der Öffentlichkeit nicht bekannter gemacht bzw. beworben?

Studien zeigen, dass während der anhaltenden Corona-Pandemie Depressionen und Angststörungen deutlich im Zunehmen sind. Die Fragen werden noch gut ausformuliert und gehen spätestens am Montag an die Familienministerin.  
Am 11.11.2020 hat der Dachverband Familienberatung seine Hauptversammlung. Dabei werden wir das weitere Vorgehen besprechen.

Mit lieben Grüßen  
Johannes Wahala

Mag. Johannes Wahala  
Politischer Sprecher Dachverband Familienberatung  
Leiter der Beratungsstellen COURAGE Wien | Graz | Salzburg | Innsbruck | Linz  
Windmühlgasse 15/1/7, 1060 Wien 1 Telefon: + 43 1 585 69 66  
E-Mail: [j.wahala@courage-beratung.at](mailto:j.wahala@courage-beratung.at)  
Web: <https://www.dachverband-familienberatung.at>



# WORÜBER WIR NICHT SPRECHEN KÖNNEN, MÜSSEN WIR REDEN\*

Elisabeth Birkhuber

Ich bin keine Forscherin, die Wissen schafft, sondern vielmehr eine Sammlerin von Erfahrungen.

Erfahrung als Mädchen, später als Frau, als Tochter als Schwester eines Bruders seit 54 Jahren, als Ehefrau seit bald 30 Jahren, als Mutter einer Tochter und eines Sohnes und jetzt seit kurzem als Großmutter einer Enkelin. Erfahrungen als Studentin und Absolventin der Fächer Philosophie, Germanistik und Medienkunde. Mehrere Jahre Erfahrungen in der Buchverlagsbranche und seit 16 Jahren in der Arbeit mit Familien, Paaren und Einzelpersonen. Teilweise auch mit hochstrittigen Paaren bzw. Familien.

Erfahrung als Sprechende und Erfahrung als Hörende. Erfahrung als Verstehende und Missverstehende, Korrigierende, Nachfragende, Irritierte. Erfahrungen als Beobachterin, Begleiterin bzw. Vermittlerin in und von gelingenden und misslingenden Kommunikationsprozessen.

## Wie komme ich zu diesem Titel

Er ist eine Ableitung des berühmten 7. Satzes des Traktats von Ludwig Wittgenstein: „Wovon man nicht sprechen kann, darüber muss man schweigen.“ Der erste Satz seiner Abhandlung lautet: „Die Welt ist alles, was der Fall ist.“ Ich leihe mir diese beiden Zitate als Rahmen für meinen Vortrag. Denn in unserer pluralistischen Zeit, wo vieles möglich bzw. alles der Fall ist und unterschiedliche Werte und Bedürfnisse aufeinanderprallen, braucht es viele Verhandlungs- und Abgleichungsgespräche. Doch intuitiv sparen Paare Themen aus, weil die Auseinandersetzung darüber schmerz- und krisenhaft ist oder werden könnte.

Letztendlich ist dieses konfliktvermeidende Schweigen mitunter der Nährboden für Krisen – daher müssen die darüber reden. Und deshalb müssen wir hier bei

dieser Tagung darüber reden. Philharmoniker und -innen gehören in den Orchestergraben der Wiener Staatsoper, in den Musikverein oder auf internationale Bühnen, da können sie brillieren, aber im Paaralltag gilt es manche Disharmonie auszuhalten und zu parlieren (kommunizieren). Und dafür möchte ich Ihnen meine Erfahrungen und Ideen zur Verfügung stellen. Diese Erfahrungen habe ich mit sieben Sätzen in eine Ordnung gepackt.

1. **Die Welt ist alles was der Fall ist.**  
Ludwig Wittgenstein
2. **Wir sind nicht wie Meeresschildkröten sondern mehr wie Brokkoli.**
3. **Im Hinblick auf seine eigenen Ansichten ist jedermann/[jedefrau] konservativ.** Ludwig Wittgenstein
4. **Ich bin nicht du und weiß dich nicht.**  
M. Lukas Möller
4. **Die Ehe ist ein langes Gespräch.**  
Friedrich Nietzsche
6. **Leute im Ehestand müssen manchmal streiten, dann erfahren sie etwas voneinander** Johann Wolfgang Goethe
7. **Wovon man nicht sprechen kann, darüber muss man schweigen.**  
Ludwig Wittgenstein

1. **DIE WELT IST ALLES WAS DER FALL IST.**  
*Ludwig Wittgenstein*  
**UND DER MENSCH IST ALLES WAS IHN AUSMACHT UND WIRD DURCH ALLES WAS IHM WAS AUSMACHT.**  
*Elisabeth Birkhuber*

Schon vor sehr langer Zeit hat der Mensch begonnen sich evolutionär zu differenzieren. Es gibt zwei Formen von Differenzierung. Die eine davon war die Differenzierung der Arten, ein Evolutionsprozess, der sich über viele Generationen einer Art erstreckt. Die andere war die Differenzierung des menschlichen Individuums mit dem wahrscheinlich höchsten Differenzierungsgrad. Möglich wurde das, weil der Mensch eine physiologische Frühgeburt ist. Wären wir Meeresschild-

kröten hätten wir Eltern es zwar einfach, würden über den weiten Ozean schwimmen und unsere Eier an dem Strand ablegen, an dem wir selbst geschlüpft sind. Wir würden einem fixen Programm folgen. Nach mehreren Wochen schlüpften dann die fixfertigen jungen Schildkröten, die für ihr weiteres Fortkommen selbst verantwortlich sind. Sie müssen nur wachsen und überleben.

Unser Start schaut ganz anders aus. „Die Krone der Schöpfung legt einen ziemlich schlaffen Start hin!“ Herbert Renz-Polster „Im Laufe der Evolution wurden Primaten und so auch der Mensch aus biologischen Gründen zu einem immer früheren Zeitpunkt ihrer Entwicklung geboren und waren daher auf eine schützende und fördernde Umwelt außerhalb des Mutterleibs angewiesen.

Das hatte zur Folge, dass Elterntiere bei drohender Gefahr nicht mehr wegliefen, um sich selbst in Sicherheit zu bringen, sondern ihre Jungen gegen Angreifer verteidigten.

Es entwickelte sich ein Bindungsverhalten zwischen Elterntieren und Jungen.

Und dieses Bindungsverhalten hat eine Intensität erreicht, die man mit einem Wort beschreiben kann: Liebe!

Die physiologische Frühgeburt und dieses Bindungsverhalten machen den Kosmopoliten möglich:

Nur deshalb konnte sich der Mensch flächendeckend über die Erde verbreiten – wie kein anderes Lebewesen. Menschen können sich an alles anpassen, alles lernen, weil sie eben nicht bereits im Mutterleib „fix und fertig“ ausreifen, sondern erst „draußen“, in ihrer Welt, mitten im Leben in ihrer Familie die prägende Entwicklung durchlaufen.

... Menschen leben in Iglus, in Lehmhütten, in Wolkenkratzern, essen getrockneten Wal, frittierte Vogelspinnen oder Butterbrezeln, können schwimmen, klettern, laufen, dank ihrer Kreativität sogar fliegen ...“<sup>1</sup>

\*Vortrag gehalten am 4. Oktober 2020 beim „Partnerschaftskongress“ in Ritten, Südtirol

# WORÜBER WIR NICHT SPRECHEN KÖNNEN, MÜSSEN WIR REDEN

„Den Preis für die menschliche Flexibilität zahlen die Eltern ... die Evolution ruht sich auf unseren Schultern aus ...“ *Inka Schmeling*

„Das Kind sucht bei seinen Hauptbezugspersonen den effektivsten Schutz zu finden, Beruhigung zu erfahren und bei ersten Explorationsversuchen unterstützt zu werden.

Das ist die menschliche Programmierung. Das bedeutet: mit folgenden Erwartungen startet jedes Kind:

- dass seine Signale bemerkt werden
- seine Signale richtig interpretiert werden
- auf seine Signale angemessen und prompt reagiert wird.“<sup>2</sup>

Deshalb sind Kinder ein Himmelsgeschenk, aber auch ein „terroristischer Angriff auf die Paarbeziehung“, weiß Arnold Retzer.

Und die andere Herausforderung für das Paar ist unsere Programmierung.

Es gibt eine Denkrichtung in der Forschung zur Biologie der Liebe, die davon ausgeht, dass sich in Analogie zur Elternliebe auch die Paarliebe entwickelt hat. Also dass „Liebe“ eine Folge der Brutpflege und nicht der Sexualität ist.<sup>3</sup>

Aber das macht die Liebe nicht leichter, weil wir nach dem Erwachen aus dem Hormonrausch der Verliebtheit oft beginnen die programmiert kindlichen Erwartungen auch an unsere Partner und -Innen zu richten. Und sie mitunter auch heftig einfordern.

## 2. WIR SIND NICHT WIE MEERES-SCHILDKRÖTEN SONDERN MEHR WIE BROKKOLI. *Elisabeth Birkhuber*

Stellen Sie sich einen Brokkoli vor. Er unterteilt sich in Rosen und Röschen und noch kleinere Röschen usw. Diese Rosen und Röschen erscheinen uns gleich oder wenigstens sehr, sehr ähnlich, sind sie aber nicht – die Selbstähnlichkeit täuscht, es gibt immer „feine“ und noch feinere Unterschiede. In etwa so können wir uns auch unsere Differenzierung vorstellen. Die Menschheit differenziert sich in unterschiedliche Populationen mit unterschiedlichen Ethnien mit unter-

schiedlichen Kulturen, innerhalb dieser haben sich Sippen mit unterschiedlichen Familienformen und Bräuchen entwickelt und innerhalb der Familien haben sich die Individuen mehr und mehr differenziert. Und wenn Sie schon einmal gecoacht wurden, dann wissen Sie, dass jeder Mensch auch ein inneres Team hat also - kein Wunder, dass Beziehungen kompliziert sind. Wer tut was, wie mit wem und wozu überhaupt?

## 3. IM HINBLICK AUF SEINE EIGENEN ANSICHTEN IST JEDERMANN/[FRAU] KONSERVATIV. *Ludwig Wittgenstein*

Heute scheinen in unseren mitteleuropäischen Breiten soziale Normen aufgelöst zu sein, Menschen entscheiden meist selbst, wie sie leben möchten. Auch wenn es keine „Normbiographie“ mehr gibt, so haben jene aus dem vorigen Jahrhundert, die Elterngeneration bzw. die Herkunftsfamilien, noch immer großen Einfluss. Wenn wir davon ausgehen, dass der Mensch am Modell lernt, dann fehlen heute vielfach Role Models für die unterschiedlichen Lebensentwürfe. Und Toleranz gegenüber anderem und Neuem scheint nicht genetisch fixiert zu sein.

Wenngleich sich immer noch viele Paare „trauen“ und auch bis der Tod sie scheidet zusammen und verheiratet bleiben, so haben dennoch auch parallel dazu andere Lebens- und Beziehungsentwürfe ihren gesellschaftlichen Platz gefunden.

Am Beziehungsschauplatz tummeln sich heute Singels, Mingles und Arrangements wie „Freundschaft plus“. Neben Menschen, die mit Lebensabschnittspartnern serielle Monogamie praktizieren, leben manche in polyamoren Beziehungen und auch in dislozierter Polygamie wird geliebt. Auch die Wohnformen sind vielfältig, vom Einpersonenhaushalt über Wohngemeinschaften bis hin zum Mehrgenerationenwohnen ist vieles möglich oder auch wirtschaftlich notwendig. Dadurch sind wir und vor allem junge Menschen heute gefordert. Denn wählen dürfen, bedeutet gleichzeitig wählen zu

müssen und damit für unsere Entscheidungen die Verantwortung zu tragen. Daher braucht es heute in Paarbeziehungen viele Passungs- und Abstimmungsgespräche. Das noch vor zwei, drei Generationen durch Autoritäten und oder die gute Sitte geregelt war, braucht heute Verhandlung und ständige Vermittlung zwischen dem Selbst und der Umwelt. Und die kleinste Umwelt ist mein Partner oder meine Partnerin.<sup>4</sup>

Und wie die Überschrift sagt, ist das Abweichen von der eigenen Ansicht und Vorstellung harte Entwicklungsarbeit.

## 4. ICH BIN NICHT DU UND WEIß DICH NICHT. *Michael Lukas Möller*



Das mehr an „Freiheit“ in der Wahl und Form unserer Liebesbeziehungen hatte zur Folge, dass sich die Erwartungen an unsere Partnerschaften verändert haben. Statt einer Schicksals- und Wirtschaftsgemeinschaft wird nun eine romantische Beziehung angestrebt mit hohen Idealen und Ansprüchen aneinander.

Dieses romantische Liebeskonzept sitzt in unseren Köpfen und Herzen und wenn sich unser Zusammensein nach den ersten Jahren verändert, glauben wir, wir hätten die Liebe verloren. Wir glauben

<sup>1</sup> Vgl. Haug Schnabel 2014  
Haug-Schnabel, Gabriele: Welterkunder brauchen ein gutes Basislager. Im WWW unter: [www.berufsverband-efl-beratung.at/Tagungen/Archiv\\_Tagung\\_2014](http://www.berufsverband-efl-beratung.at/Tagungen/Archiv_Tagung_2014) Präs.Haug-Schnabel. Stand vom 28.8.2015.

<sup>2</sup> Ebda

<sup>3</sup> Vgl. Precht (2009), S. 159.

<sup>4</sup> Vgl.: G. Burkart, Soziologie der Paarbeziehung, Studententexte zur Soziologie, Dynamik der Beziehung und Paardynamik im Lebensverlauf. S.98f.

Im [www: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-658-19405-5\\_5](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-658-19405-5_5)

eher mit uns, beziehungsweise mit unseren Partnern und -Innen stimmt etwas nicht, als dass wir erkennen, dass unsere Vorstellungen und Erwartungen von Liebe falsch beziehungsweise überzogen sind. Als einzige Lösung sehen wir oft nur: Die PartnerInnen müssen sich ändern, (oder müssen sich verändert haben) damit das Auseinanderklaffen von Konzept und Wirklichkeit ein Ende findet.

Ohne es bewusst zu merken ist das Paar in der Phase der Differenzierung bzw. Individuierung angekommen. Wo die Polarität zwischen Autonomie und Bindung neu ausgerichtet werden will. „Dieser Schritt wird manchmal als beleidigende Zumutung erlebt, als Bedrohung des Glücks, welches vielfach in der Verschmelzung gesehen und erlebt werden will.“<sup>5</sup>

Verschmelzung und Differenzierung, Bindung und Autonomie, beide Pole ziehen uns an, wir brauchen beide. Wir müssen daher mit den Spannungen der beiden Tendenzen umgehen lernen. Das Paar braucht Verbundenheit gleichsam wie Autonomie, um ein neues Gleichgewicht herzustellen zwischen den entgegengesetzten Strebungen: eins mit dem Du und eins mit uns selber.

Die Partner und -Innen benehmen sich da manchmal so wie im Trotzalter oder in der Pubertät, das sind die uns bekannten Individuationsphasen. Das Motto dieser Phasen lautet da mitunter: „Lass mich anlehnen, lass mich angelehnt.“

Dieses Eins mit dem Du und Eins mit uns selber, ist zeitgleich Basis und Herausforderung für gelingende Gespräche. Wie reden wir darüber, wenn einer Nähe will und vielleicht auch braucht und die andere mehr Autonomie. Oder es überhaupt unterschiedliche Auffassung darüber gibt, was ist Nähe und was ist Distanz. Oder wo beginnt Nähe und wo beginnt Distanz. Schließlich gibt es emotionale und körperliche Nähe und emotionale und körperliche Distanz. Und nicht selten wollen beide Nähe, aber die eine die emotionale, der andere die körperliche. Es kann aber geschlechtsspezifisch auch genau umgekehrt sein.

Diese Begrifflichkeiten können verwirren. Der Benefit aus dieser durchaus schmerzvollen Differenzierungsphase ist Entwicklung bei uns und unserem Gegenüber.

<sup>5</sup> Dechmann/Schlumpf 2008, S. 47. Birgit Dechmann. Elisabeth Schlumpf: Lieben ein Leben lang. Wie Beziehungen immer besser werden. Beltz Verlag. Weinheim und Basel 2008. S. 77 ff.

Oder wie Martin Buber sagt: „Der Mensch wird am Du zum Ich.“ Das heißt unbewusst suchen wir uns oft die Partner und -Innen, die uns am besten in unserer Entwicklung fördern. Aber es ist legitim, dass uns das oder er oder sie manchmal zwischendurch ordentlich auf die Nerven gehen. In diesen Situationen hilft mir persönlich dann ein Buchtitel von Mathias Jung: „Ich liebe dich. Nur nicht grad jetzt.“ Mit diesen beiden Sätzen könnte sich ein Paar auch manch durchwachte, bzw. durchdiskutierte und durchlittene Nacht ersparen. Von Martin Koschorke hab ich gelernt, nie nach 21.00 Uhr und nie länger als eine Stunde Konfliktgespräche zu führen. Und am besten beim Spazierengehen, denn da treten man und frau nicht so auf ihrem Standpunkt herum.

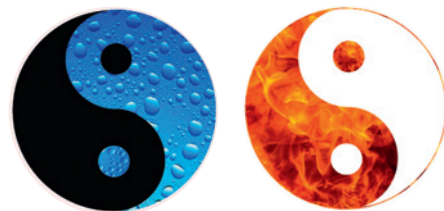
#### 4.1. Was wir am Anfang reizend finden, reizt uns mit den Jahren. *Martin Koschorke*

„Gleich und gleich gesellt sich gern.“ und „Unterschiede ziehen sich an.“ Na was denn jetzt? Beides stimmt. Für eine harmonische Partnerschaft ist es hilfreich, gemeinsame Werte und Lebensentwürfe sowie ähnliche Vorstellungen von Freizeit, Geschmack und Kultur zu haben, aber durchaus gegensätzliche Charaktermerkmale aufzuweisen.

#### Paare haben in ihrer Verschiedenheit mehrere Entwicklungsperspektiven

Wir können Gegensätze als Bereicherung sehen  
*Feuer und Wasser erzeugen Dampf*

Wir können uns arrangieren und das Beste aus beiden Welten nutzen



#### *Feuer und Wasser getrennt nutzen*

Paare können stagnieren und sich im Kampf oder in der Distanz aufbrauchen  
*Wasser löscht Feuer oder Feuer verdampft Wasser*

Wenn sich Paare in dieser Phase trennen, dann verhindern sie manchmal Entwicklung und wiederholen möglicherweise in einer neuen Beziehung das alte Muster. Es kann aber auch die Chance auf einen Neuanfang sein.



**Kommunikation auf Augenhöhe**

## 5. DIE EHE IST EIN LANGES GESPRÄCH. *Friedrich Nietzsche*

Paarkommunikation umfasst vor allem zwei Aspekte:

- Die emotionale, intime Begegnung der Partner, d.h. das Paar kann sich über seine Empfindungen, Sorgen, Probleme, aber auch Freuden und positiven Erfahrungen austauschen und sich immer wieder emotional „updaten“.
- Die Streitkultur, d.h. dass das Paar fähig ist, Meinungsdivergenzen, Konflikte, unterschiedliche Bedürfnisse, Wünsche und Ziele usw. fair und konstruktiv miteinander zu diskutieren und angemessene, für beide stimmige Lösungen zu finden.

Aus Langzeitstudien wissen wir, dass glückliche Paare sich in einem wesentlichen Punkt von unglücklichen Paaren unterscheiden: Sie sprechen mehr miteinander. Doch wie kann man als Paar auf wesentliche Weise miteinander reden?

### 5.1. Wenn einer es weiß, weiß es keiner. *Ludwig Wittgenstein*

Am Anfang sind wir neugierig aufeinander, wollen alles voneinander wissen. Sind voller Fragen. Erzählen voneinander oft bis in die Nacht hinein und teilen Gefühle, Wünsche, Träume aber auch Ängste und Sorgen miteinander. Dies schafft Nähe und man und frau wird einander vertraut.

Später treten an die Stelle der Fragen fertige Antworten. „Ich kenne ihn genau. Ich kenne sie besser als sie sich selbst, ...“ höre ich oft in der Paarberatung. Aber das, was wir von unseren Partnern und -Innen kennen, ist das Bild, das wir uns gemacht haben. Und dieses Bild ist gezeichnet aus unseren Interpretationen von Wahrgenommenem. Bilder sind statisch, entwickeln sich nicht, vielleicht verblassen die Farben, aber es rückt nichts in den Vordergrund und nichts wird weggelassen. Und das ist das Tückische. Veränderungen in der Welt und im Inneren des Partners bekommen wir in der Rushhour des

# WORÜBER WIR NICHT SPRECHEN KÖNNEN, MÜSSEN WIR REDEN

Lebens oft gar nicht mehr mit. Konflikte werden nicht geklärt, grundlegende Empfindungen und Wünsche nicht mehr geteilt. Mit der Sprachlosigkeit geht eine Entfremdung einher und ungeklärte Erwartungen und Wünsche können zu Verletzungen und Enttäuschungen führen. Mittelfristig beginnen die Partner sich alleine zu fühlen und sind enttäuscht vom anderen und der Beziehung.

Das heißt es ist wichtig, dass wir von der Entwicklung, den veränderten Bedürfnissen, Ängsten und Erwartungen unserer Partner und -Innen etwas oder möglichst viel mitbekommen.

Dazu möchte ich auf zwei Wege hinweisen. Vielleicht haben Sie schon davon gehört oder sie schon ausprobiert oder wenden sie sogar regelmäßig an.

Der eine ist die Aktualisierung der Partner-Landkarte, der andere das Zwiegespräch.

John Gottman, ein amerikanischer Beziehungsforscher und -therapeut nennt die Kenntnis vom anderen „Partner-Landkarte“ oder Love map. Es geht darum die Vorlieben, Sehnsüchte, Ängste, Überzeugungen, Interessen und Werte des anderen zu kennen, aber auch zu wissen, wer der beste Freund ist, welchen Lieblingsfilm der Partner hat oder was sie gerne in der Freizeit macht. Nach der Beobachtung tausender Paare im gemeinsamen Zusammenleben, bei Gesprächen und Konflikten sowie unzähligen Interviews hat er die Aktualisierung der Partner-Landkarte als einen von sieben wesentlichen Schlüsseln für stabile, glückliche Beziehungen herausgefunden.

Die Aktualisierung der Lovemap gelingt in tiefen Gesprächen, bei denen man seinem Partner Aufmerksamkeit schenkt und auch sich selber besser kennenlernt, den sogenannten Zwiegesprächen.

## 5.2. Das Paar wird dabei zur kleinsten Selbsthilfegruppe der Welt

Zwiegespräche sind eine von Michael Lukas Moeller entwickelte Methode, bewusst herbeigeführter, wesentlicher Gespräche, um der Beziehungslosigkeit in Beziehungen entgegenzuwirken. Grundlage für Zwiegespräche ist die Ein-

### Anleitung für ein Zwiegespräch<sup>6</sup>

- Pro Woche wird ein regelmäßiger Termin vereinbart von 60–90 Minuten. An einem ruhigen, gemütlichen, störungsfreien Platz und am besten sieht man sich dabei an.
- Das Thema ist: „Ich erzähle dir von mir! Ich erzähle, was mich bewegt. Wie ICH mich, dich und mein Leben erlebe. Was mir gefällt, was ich mir wünsche, was ich fürchte.“ Jeder malt im Zwiegespräch ein Selbstportrait von sich, an dem er den anderen teilhaben lässt und hat gleichzeitig die Freiheit über das zu sprechen, was ihm wichtig ist oder das zu teilen, was ihn oder sie gerade bewegt.
- Die ersten 10–15 Minuten spricht der eine, dann die andere. Immer im Wechsel bis jede/r 3x gesprochen hat. Das ergibt dann 60-90 Minuten Gesamtzeit. Nach dem Zwiegespräch wird erst einmal weder nachkommentiert noch weiter über die Themen gesprochen.
- Wenn die eine spricht, schweigt der andere und hört nur aufmerksam zu und umgekehrt. Das Zwiegespräch ist kein Offenbarungszwang, jede/r ist frei in der Wahl seines Themas und sagt nur das, was sie bzw. er will.
- Wichtig ist bei sich bleiben – in der Welt des oder der anderen hat man nichts zu suchen. Es werden keine Interpretationen, Vorwürfe oder Unterstellungen gemacht.
- Konkretheit gelingt leichter, wenn erlebte Szenen geschildert werden.
- Pünktlich beginnen und aufhören und die Redezeiten einhalten ist auch bedeutsam.

sicht: „Ich bin nicht du und ich weiß dich nicht“ und die Klarheit darüber „Ich bin für meine Gefühle selbst verantwortlich“. Wann ist der beste Zeitpunkt mit Zwiegesprächen zu beginnen?

In den nächsten 72 Stunden :-)

## 6. LEUTE IM EHESTAND MÜSSEN MANCHMAL STREITEN, DANN ERFAHREN SIE ETWAS VONEINANDER nach Johann Wolfgang Goethe

### 6.1. Kommunikationstheoretische Basics für die Konfliktreifepfung

#### 6.1.1. Man kann nicht nicht kommunizieren Paul Watzlawick

Kommunikation ist allgegenwärtig. Menschen sind immer in Kommunikation, ob durch Sprache oder Körpersprache, ob durch Verhalten im Sinne von Taten oder Unterlassungen.

Kommunikation findet sowohl verbal als auch nonverbal sowie bewusst als auch unbewusst statt.

Es gibt inzwischen einen wissenschaftlichen Konsens darüber, dass Körpersprache immer auch gesellschaftlich und kulturell begründet verstanden werden muss. Dies wird in der Populärliteratur vernachlässigt bis ignoriert oder gar geleugnet.

Letztere folgt dem Prinzip, dass wir mit einem Grundvokabular jeden Körper lesen könnten. So heißt es zum Beispiel, dass derjenige, der die Arme vor der Brust verschränkt, sich ablehnend verhalte.

Es kann aber auch bedeuten:

- Es ist einem kalt geworden und man wärmt sich durch die verschränkten Arme.
- Man variiert seine Körperhaltung, nachdem man länger in einer anderen Position gestanden hat.
- Man demonstriert Größe und Macht.
- Man imitiert jemanden u. a.<sup>7</sup>

Bei manchen Paaren ist zu beobachten, dass sie, wenn sie sich gegenüber sitzen, auf kleinste Bewegungen „anspringen“. Sie sind so auf die Körpersprache (Gestik und Mimik) fokussiert, dass sie gar nicht auf den Inhalt des Gesagten oder die Stimme reagieren können. In der Beratung lasse ich sie oft Rücken an Rücken sitzend reden. Da tun die sich leichter. Diese Paare können auch oft viel besser

<sup>6</sup> Vgl. Im WWW: <https://nlp-zentrum-berlin.de/infotehk/nlp-psychologie-blog/item/zwiegespraeche-michael-lukas-moeller>: Stand 3.10.2020.

<sup>7</sup> Vgl. Ulrich Sollmann: Einführung in Körpersprache und nonverbale Kommunikation. 2. Auflage, Heidelberg, 2016. S.7 ff.

am Telefon Themen besprechen. Auch Mimik ist nicht eindeutig. Manche Menschen haben ein so genanntes „Schamlächeln“ oder Versöhnungsgrinsen. Es wird aber oft falsch aufgefasst und macht dann wütend. Auch oder weil der Mensch dabei oft den Blickkontakt meidet.

Paare kommen häufig in die Beratung mit dem Problem, „Wir können nicht mehr miteinander reden.“ Doch die können über verschiedene Themen sehr gut miteinander reden, z.B. über Organisatorisches, oder über die Kinder oder über Freizeitgestaltung und nur bei für sie speziellen Themen wird es ihnen schwierig. Bei so genannten Reizthemen, die manchmal schon chronifiziert sind, liegt das Problem dann häufig am Zuhören-Können. Reizthemen stressen und verengen unseren Wahrnehmungsspielraum. Stellen Sie sich einen Trichter vor. Wenn wir keinen Stress haben, befinden wir uns im weiten Trichterraum und können sozusagen aus dem Vollen unserer Kommunikationsfähigkeiten schöpfen. Wenn es allerdings konflikthaft wird, rutschen wir mehr und mehr in die Enge der Röhre. Zuhören wird da unmöglich, da schaffen wir gerade noch auf Antwort-, Rechtfertigungs- oder Abwertungsmodus zu schalten und dementsprechend destruktiv kommunizieren wir dann.

Sehr häufig bei Konflikten kann die Kindheit zum Störsender werden. Im Konflikt regredieren wir. Manche werden pubertär, andere noch viel jünger. Das Durcheinander zwischen alter und gegenwärtiger Geschichte hängt zum Teil mit unserer Hirnstruktur zusammen. Im Normalfall ist unser Lebenszentrum die Gegenwart: Wir erinnern die Vergangenheit und hoffen auf die Zukunft. Das Kurzzeitgedächtnis hilft Ereignisse räumlich und zeitlich zuzuordnen. Jedes Ereignis bekommt einen entsprechenden Stempel und wird als Erinnerung in eine Ordnungsmappe gesteckt und im Langzeitgedächtnis im Großhirn aufbewahrt. Von beiden Gedächtnisstationen können Ereignisse wieder hervorgeholt werden. Schwierig wird es, wenn es sich bei den Erlebnissen um vergessenes, verdrängtes oder gar traumatisierendes Geschehen handelt.

Diese Erlebnisse kommen über die Hintertür. Traumatische Kindheitserlebnisse, Abwertungen oder Kränkungen werden als ewiger Film im Sorgenarsenal des Gehirns, der Amygdala abgespeichert. Im Konflikt machen wir manchmal die falsche Zeitschublade auf und wir reagieren mit Mustern aus dem Dramazentrum und nicht aus einer Ordnungsmappe.<sup>8</sup>

Auch in Ordnungsmappen abgelegte Wörter oder Sätze können zu Irritationen führen. Zum Beispiel: „ja gleich“ heißt für sie ihren Kindheitserfahrungen zufolge: „jetzt sofort, nachdem ich das erledigt habe“ und für ihn „jetzt nicht!“

„Geh in dein Zimmer und da kannst du dich beruhigen“ heißt für ihn, er darf Abstand nehmen, zur Ruhe kommen und für sie: „So benimmt man sich nicht, geh in dein Zimmer und beruhige dich erst.“

Paare können lernen auch im Konflikt ihre inneren Filme auseinanderzuhalten. Und „erwachsen“ auf Wünsche oder Vorwürfe zu reagieren.

In dieser Lernphase ist neben einer Paarberatung auch hilfreich zu wissen: Das Gegenüber ist nicht mein Feind oder meine Feindin.

Das Verhalten unter Stress folgt dem biologischen Grundmuster von »Kampf und Flucht«. Der Mensch greift auf die Verhaltens- und Reaktionsmuster zurück, die ihn in seinem Leben erfolgreich haben „überleben“ lassen. Das Verhalten wird „automatisiert“, somit im Ernstfall wirkungsvoller und effizienter, da man sich unbewusst auf das verlässt, was einem schon oft genug geholfen hat, den Stress zu meistern.<sup>9</sup>

Die Imago Therapie bezeichnet die zwei grundlegenden neuronalen Muster bei Beziehungsstress als Maximierer oder „Hagelsturm“ und Minimierer oder die „Schildkröte“.

Ersterer sucht bei Konflikten die Kommunikation und die Verbindung mit dem anderen, die „Schildkröte“ zieht sich als Reaktion darauf zurück.

Das Problem: Je stärker der Rückzug der Schildkröte, desto stärker die Aktivität des Hagelsturms und desto mehr panzert sich die Schildkröte sprichwörtlich ein. Das wird leicht zum Teufelskreis.

### **6.1.2. Kommunikation ist immer Ursache und Wirkung.** *Paul Watzlawick*

Daher reden oder streiten wir bei Stress-themen oft im Kreis. Beliebte Stressthe-

men sind, Kinder, Geld, Herkunftsfamilie, Lust auf Sex und oder Nähe und Distanz. Der Klassiker eines Teufelskreises ist: die Frau wünscht sich mehr gemeinsame Zeit, da der Mann dem nicht nachkommt, keppelt sie. Weil sie keppelt, zieht er sich zurück und sie keppelt noch mehr. Sie keppelt, weil er sich zurückzieht und er zieht sich zurück weil sie keppelt. Wenn es den beiden oder einem von beiden gelingen kann, das Muster zu durchbrechen, könnten sie eine befriedigendere Lösung finden.

Oder wenn ein Elternteil in der Kindererziehung der strengere oder der besorgtere ist, übernimmt der andere den Part des Liberalen oder Coolen. Auch „Haushalt“ ist ein beliebtes Teufelskreisthema. Eine/r keppelt, der/die andere lehnt sich zurück, weil sowieso nichts gut genug gemacht wird.

### **6.1.3. Der Satz, „Der Klügere gibt nach,...“ bringt die Dummen an die Macht.** *Frei nach Maria Ebner Eschenbach*

Daher ist Konfliktfähigkeit in allen Lebenslagen äußerst brauchbar. Meine Lateinkenntnisse haben sich schon zu Schulzeiten durch sehr freie Übersetzungen ausgezeichnet. Daher hab ich Konflikt auch nie von „conflictus“ – Zusammenprall oder Zusammenstoß abgeleitet sondern von dem lösungsfreundlicherem „confluere“ – zusammenfließen. Wir müssen uns mit unseren unterschiedlichen Positionen, Perspektiven und Bedürfnissen „auseinandersetzen“, damit sie, wenn möglich, zu einer brauchbaren Lösung zusammenfließen.

Keine Beziehung verläuft immer nur harmonisch. Doch nicht der Streit an sich ist das Problem, sondern wie wir damit umgehen. Heftig streiten wir meist nur mit Menschen, die uns wichtig sind. Gerade daher ist auf eine gewisse Streitkultur zu achten. Denn wenn Streitereien immer wieder eskalieren, die Partner sich anschreien, beleidigen oder einander Vorwürfe machen, endet das in Missmut, Feindseligkeit und Misstrauen. Es bleibt das Gefühl, der andere meint es nicht mehr gut mit mir.

Die Time-out Regel kann da helfen: Die Partner und -Innen unterbrechen den Streit, bevor er richtig fies wird. Sie regen sich ab und reden später weiter. Eine Unterbrechung kann sinnvoll sein, wenn ich die gleiche Sache zum dritten Mal erkläre oder erklärt bekomme. Manchmal stehen wir auf der Leitung, haben ein Brett vorm Kopf oder sind einfach kindisch, denn wir regredieren im Streit.

<sup>8</sup> Vgl. Birgit Dechmann. Elisabeth Schlumpf: Lieben ein Leben lang. Wie Beziehungen immer besser werden. Beltz Verlag. Weinheim und Basel 2008. S. 77 ff.

<sup>9</sup> Vgl. Ullrich Sollmann: Einführung in Körpersprache und nonverbale Kommunikation. 2. Auflage, Heidelberg, 2016.S. 26 f

# WORÜBER WIR NICHT SPRECHEN KÖNNEN, MÜSSEN WIR REDEN

Die Time-out Regel erfordert neben gutem Willen die klare Vereinbarung: Time-out bedeutet nicht, dass ich vor dem Konflikt flüchte. Wer es einfordert, muss einen Zeitpunkt nennen, wann das Gespräch weitergehen kann. Das ist wichtig, da sonst schwierige Themen in der Seelengefriertruhe landen. Und vieles davon wird dann im nächsten Streit in der Frustmikrowelle aufgetaut und in die Kampfarena gepfeffert. Und manches muss besprochen werden, bis es endlich „gegessen“ ist. Es kann und darf jedoch sein, dass bei Tageslicht oder wenn wieder beide ausgeschlafen oder entspannt sind das Streitthema nicht mehr so groß und gefährlich ist. Dann ist es auch legitim nicht mehr darauf herumzureiten. Das sollten allerdings möglichst beide so sehen.

Sagt einer „Stopp“ oder ein anderes vereinbartes Codewort, dann gilt das. „Wenn eine/r von beiden das Gefühl hat, das geht gerade zu weit, darf er oder sie das jederzeit sagen, mitunter auch mitten im Satz. Die Situation zu unterbrechen, und räumlich Abstand zu nehmen, ohne dass der andere mir nachkommt, hilft sich abzureagieren und zu beruhigen. Emotionen setzen in unseren Körpern unterschiedliche Hormone frei. Wer sich aufregt, produziert Stresshormone und ist rasch auf 180 oder erstarrt. Das angenehme an schwierigen Gefühlen, wie z.B. Wut oder Angst ist, dass sie auch wieder verschwinden und auch die entsprechenden Hormone zerlegen und verflüchtigen sich. Um sich zu beruhigen oder zu entspannen, braucht jede/r etwas anderes“, mancher muss sich ablenken und z.B. Musik hören oder laufen gehen, anderen hilft Gartenarbeit. Wenn wir diese Auszeit regeln, schafft dies eher die Möglichkeit beruhigt zu einer vereinbarten Zeit wieder auf das eigentliche Konfliktthema zurückzukommen.

Eine Streitpause oder ein Waffenstillstand eignet sich auch, um Feiertage, Wochenen-

den oder Urlaub nützen zu können, um angenehme Zeit miteinander zu verbringen. Versuchen Sie beim Klärungsgespräch den Partner oder die Partnerin als Verbündete in der Lösungsfindung zu sehen und weniger als Gegner im Machtkampf darüber, wer Recht hat oder richtiger ist.<sup>10</sup>

## 7. WOVON MAN NICHT SPRECHEN KANN, DARÜBER MUSS MAN SCHWEIGEN. Ludwig Wittgenstein

Wittgenstein hat seinen Traktat natürlich nicht für Paare geschrieben, sondern um wesentliche Aufgaben der Philosophie zu klären. Auf Paarebene gebe ich ihm recht im Sinne von: wir können unsere Vorstellungen, die wir in Sätze kleiden nicht zum allgemeingültigen Gesetz machen. Sie behaupten.

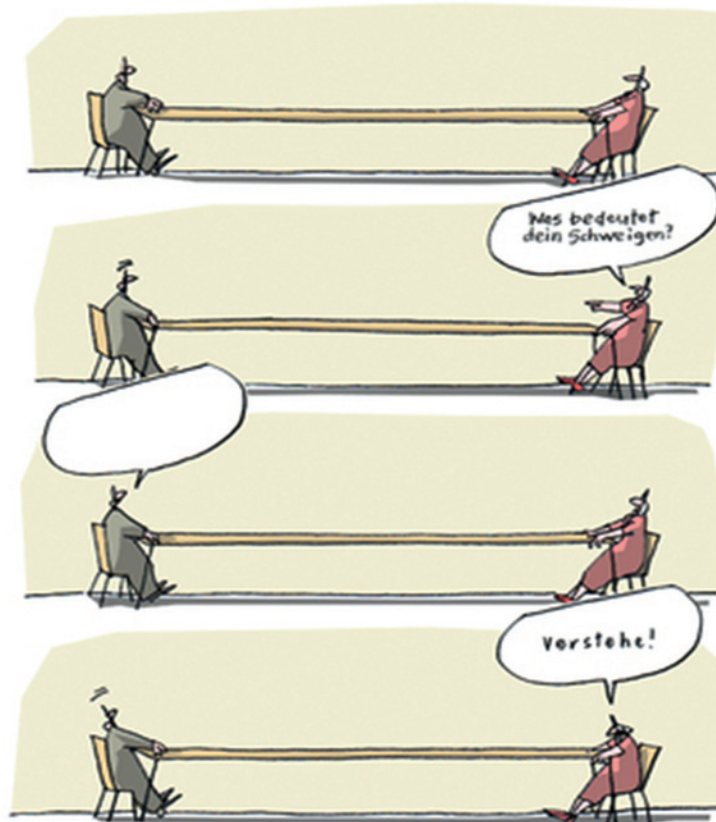
Doch gerade Dinge, die sich nicht eindeutig sagen lassen, müssen angesprochen werden. Schweigen ist da beziehungs-technisch häufig destruktiv. Ein Mann sprach immer vom Dreigestirn seiner Frau: Ignorieren, schweigen, aussitzen.

Und diese Mauer, die sie damit aufbaute, konnte und kann er kaum aushalten und daher kämpft er wortgewaltig dagegen an.

„Worte sind Mauern – oder auch Fenster“ sagt Marshall Rosenberg. Und im Fall meines Paares sitzen die jetzt hinter einer doppelten Mauer. Aber Entwicklung ist immer möglich und daran arbeiten die oder wir gerade.

Bei einem jungen Paar hat sich Entwicklung einmal sehr schön gezeigt: Die Frau hat immer, wenn sie sich über etwas geärgert hat gefaucht: „Das geht gar nicht!!!“ Und er ist dann immer entweder erstarrt oder laut geworden. Bis sie eines Tages von sich aus formulierte – „Für mich geht das gar nicht“ – da konnte er zuhören und ihr zuliebe auch manchmal das eine oder andere tun oder lassen.

Zu manchen Themen gibt es nicht die Wahrheit, sondern nur unterschiedliche Bedürfnisse, Erfahrungswerte und Sichtweisen. Die gilt es gelten zu lassen. Und das gelingt uns meist besser, wenn wir darüber reden.



© MATTIELLO

© Mattiello/toonpool

<sup>10</sup> Vgl. So streiten Sie besser. Im WWW: <https://www.welt.de/gesundheit/article164196021/So-streiten-Sie-besser.html>. Veröffentlicht am 03.05.2017. Stand. 26.10.2020



## DIE VISION EINER CHANCE

Astrid Polz-Watzenig

**Inspiriert von der Frage: „Wenn wir in fünf Jahren auf diese Zeit zurückblicken, glauben Sie, haben wir die Chance, die angeblich in jeder Krise steckt, erkannt? Und wenn ja – wie werden wir sie genützt haben?“**

Es ist das Jahr 2020: Die Corona-Pandemie macht deutlich, wie unsicher es um unsere Gesundheit, unsere Arbeit, unsere Familien bestellt ist. Vieles ist plötzlich nicht mehr möglich und wird in Frage gestellt. Auf einmal ist von systemrelevanten Berufen die Rede und es wird sichtbar wie prekär viele Ausbildungs- und Verdienstsituationen sind. Die katastrophalen Arbeitsbedingungen der Saisonarbeiter\*innen, der Erntehelfer\*innen, die Überlastung des Pflegepersonals in Krankenhäusern, Alters- und Pflegeheimen und in der 24 Stundenpflege sind plötzlich evident. Wegschauen geht nicht mehr. Familien kommen unter Druck, Frauen werden in ihre „alten“ Rollen zurückgedrängt.

Arbeitsplätze gehen verloren, Firmen müssen schließen, es gibt Tote, von denen man sich nicht mehr verabschieden kann und Kranke, die sich verlassen fühlen. Statt Berührung ersetzt ein „Bleiben Sie gesund!“ zumeist nur digital formuliert, das Händeschütteln und die Umarmung von einst. Ein Aufeinander- und Auf-Sich-Schauen ist von der Regierung verordnet

und trifft sich mit dem Wir>Ich der Caritas und wird anfangs begeistert umgesetzt. Es fällt nicht so schwer, der Frühling ist strahlend schön. Doch je länger es dauert und spätestens mit dem 2. Lockdown ist die kollektive und individuelle Erschöpfung erdrückend spürbar und der Blick auf die Zukunft mit Unsicherheit verstellt.

Es ist das Jahr 2025: Wir schauen zurück und staunen, wir haben es geschafft und die Kurve gekriegt und wie ist uns das gelungen?

In der Krise haben die Menschen gelernt, von Jung bis Alt, dass es okay ist um Hilfe zu bitten, dass Ehe- und Familienberater\*innen, Psychotherapeut\*innen neben vielen anderen helfenden Berufen für einen da sind – auch in der ärgsten Krise und nachhaltig, am Telefon, online oder face to face, mitgehen auch über lange schwere Strecken.

Die Menschen haben gelernt, dass sie mit ihren Problemen nicht alleine sind, weil Covid 19 überall angekommen ist, alle betroffen hat und so Solidaritätserfahrung möglich wurde.

Die österreichische Bundesregierung hat spätestens im Herbst 2020 erkannt, dass es für eine nachhaltig gesunde Bevölkerung den Ausbau gesundheitserhaltender Maßnahmen braucht. Die im Regierungsprogramm 2020 noch vor Corona angekündigte Erhöhung der Gelder für Ehe- und Familienberatung wurden budgetiert,

Kassen-Psychotherapieangebote wurden massiv aufgestockt. Man hatte erkannt, dass in der Krise, die kleinste Zelle des Staates, die Familie – in all ihrer wunderschönen Diversität des 21. Jahrhunderts – gestärkt werden muss als Basis einer demokratisch organisierten Gesellschaft. Wenn dort die Verzweiflung zu groß wird, greift Gefährdung um sich. Wenn Mut und Zuversicht gepflanzt werden können dann dort – und das Gefühl greift um sich – wir kriegen das hin – miteinander. Die Aufwertung des Berufsbildes der/des Elementarpädagogen/-in ist erfolgt, der Pflegebedarf lässt sich durch gut ausgebildete und angemessen bezahlte Fachkräfte abdecken. Regionales Handeln und globales Denken sind moderner denn je, die große Nahversorgungsnachfrage hat zu einem verstärkten Ausbau der Artenvielfalt in Fauna und Flora geführt. Die Bienen und Insekten sind zurück und gemeinsam mit der Fridays for Future Bewegung schauen wir auf 2020 zurück und kriegen weiche Knie: Das war knapp, das hätte auch anders ausgehen können.

**Insgesamt 9 Beratungsstellen hat das Institut Familienberatung und Psychotherapie:** zwei in Graz, und je eine in Bad Radkersburg, Gleisdorf, Hartberg, Kapfenberg, Leoben, Voitsberg und seit Juli 2020 auch eine Ehe- und Familienberatungsstelle in Stainach.

## TEAM VOITSBERG

Karoline Avender

**A**ls eine der ersten diözesanen Familienberatungsstellen in der Steiermark nach Gründung der Familienberatung in Österreich, war das Institut vorerst in der kleinen weststeirischen Stadt Köflach angesiedelt. Der Wunsch nach besserer Vernetzung mit anderen Sozialeinrichtungen des Bezirkes und die Kooperation mit dem

Eltern-Kind-Zentrum in Sachen Besuchsbegleitung veranlasste das Team zu einem Umzug in die Bezirkshauptstadt Voitsberg, wo die Beratungsstelle nun gemeinsam mit vielen anderen Sozialeinrichtungen im „Haus des Lebens“ beheimatet ist.

In der Beratungsstelle Voitsberg arbeitet

ein multiprofessionelles Team von Dipl. Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen, Dipl. ErziehungsberaterInnen, PsychotherapeutInnen, MediatorInnen und einem Juristen. Die Pflege der Teamkultur wird in unserem Team „groß“ geschrieben, deshalb waren und sind Geburtstage willkommenen Anlässe um miteinander zu feiern,



wie Ihr auf dem einen Bild erkennen könnt. Zurzeit zwingt uns Covid 19 auf Distanz, siehe Foto von der letzten Teamsitzung.

Mit besonderer Freude und Stolz erfüllt mich die Tatsache, dass alle EFL-BeraterInnen des Teams auch Mitglieder des Berufsverbandes und begeisterte TeilnehmerInnen der Jahrestagungen sind. Nachdem die diesjährige Jahrestagung Covid 19 zum Opfer gefallen ist, hoffen wir sehr auf 2021, einerseits um unser Wissen zu erweitern aber vor allem auch um sich mit KollegInnen anderer Bundesländer auszutauschen und gemeinsam zu feiern.



Ein Geburtstagsfest während Covid 19 ein wenig Urlaub machte



Eine Teamsitzung als die Maßnahmen wieder strenger wurden

## EHE- UND FAMILIENBERATUNGSSTELLE IN STAINACH ERÖFFNET

**B**ischof Wilhelm Krautwaschl eröffnete am 16. Juli 2020 mit einer feierlichen Segnung die Ehe- und Familienberatungsstelle in Stainach-Pürgg.

Ebenfalls zu Wort kam die Generalsekretärin der Katholischen Aktion, Mag.<sup>a</sup> Anna Hollwöger: Ich stehe hier auch als Co-Leiterin des Ressorts Seelsorge & Gesellschaft, in das das Institut für Familienberatung und Psychotherapie strukturell eingliedert ist. Es bildet auf besondere Weise eine zentrale Schnittstelle von „Seelsorge – Sorge um die Seele“ und dem Anspruch, als Kirche die Gesellschaft mitzugestalten.

Das IFP versteht sich – auch als Teilorganisation der Katholischen Aktion – in diesem Sinne als Anlaufstelle für die Seele. Es bietet keine Patentlösungen für Schwierigkeiten aller Art oder gibt gar vor, was richtig oder falsch ist oder wo es langgeht – das IFP berät und ermöglicht persönli-

ches Empowerment, damit Menschen ihr Leben gut und frei gestalten können.

Das ist Ausdruck unseres Verständnisses von Menschenwürde – und ein wichtiger Aspekt gesellschaftspolitischen Engagements, wie wir glauben.

Das IFP setzt als renommierte Beratungseinrichtung einen besonderen Akzent in diesem Dialog zwischen Kirche und Gesellschaft – zum Wohle von mehr als 15.000 Menschen in der ganzen Steiermark. Alle Angebote des IFP können kostenfrei in Anspruch genommen wer-

den, nicht zuletzt dank nennenswerter Förderungen vom Bundesministerium für Familie und Jugend. Auch für Stainach bemüht sich die steirische Kirche um derartige Förderungen. Wir starten aber schon heute, denn es ist uns seit Langem ein großes Anliegen, als Kirche mit diesem Hilfsangebot auch hier im Ennstal vertreten zu sein.



# LOCK-DOWN BEI UNSEREN KOOPERATIONSPARTNERINNEN

INTERVIEW MIT JOHANNA WIMMESBERGER, UNSERER PLANUNGSPARTNERIN IN ST. VIRGIL



geführt von Elisabeth Birkhuber

**Zuständig für die Programmbereiche: Kind und Familie, Lebenswege, Trauerbegleitung, Beruf und Ehrenamt**

Liebe Johanna, St. Virgil Salzburg ist seit Jahren Kooperationspartner für unsere jährliche interdisziplinäre Fachtagung (vormals Jahrestagung). Heuer im Frühjahr wurden die Vorbereitungen jäh gebremst durch die Covid 19 Bestimmungen, die uns letzten Endes auch zum Absagen oder vielmehr zum Verschieben der diesjährigen Tagung: „Kleine Unterschiede mit Bedeutung?“ gezwungen haben.

Wie viele Veranstaltungen musstet ihr denn in den Frühjahrsmonaten bis in den Sommer hinein absagen?

In den ersten drei Monaten des Lock-downs mussten wir ca. 150 Veranstaltungen absagen.

Für uns, den Berufsverband war es natürlich schade, dass die heurige Tagung nicht stattfinden konnte. Sie ist immer ein angenehmer Höhepunkt unseres Arbeitsjahres. Sich in angenehmer Atmosphäre mit KollegInnen aus den Bundesländern zu treffen, interessante Vorträge zu hören und sich über dies und das auszutauschen. Und dabei verwöhnt zu werden von dem schönen Ambiente und dem guten Essen in St. Virgil Salzburg. Das war schon traurig, aber ehrlicherweise war für uns damit kein oder kaum ein finanzieller Schaden verbunden, da wir ja nicht gewinnorientiert arbeiten.

Doch wie schafft es oder vielmehr schafft St. Virgil Salzburg diesen Einbruch an Einnahmen? Und gleichzeitig die Herausforderung der vorgeschriebenen Maßnahmen beim Wiederhochfahren?

Wir können das nur durch die finanzielle Unterstützung unseres Trägers, der Erzdiözese Salzburg, und durch Zuschüsse und Hilfen aus Fonds der öffentlichen Hand schaffen, wofür wir natürlich sehr dankbar

sind. Außerdem müssen wir die Möglichkeit der Kurzarbeit in Anspruch nehmen. Wichtig war uns, den Kontakt zu unseren Gästen nicht abreißen zu lassen. Die Gastronomie funktionierte Virgil kurzerhand in ein Drive-in um, wo es Mittagsgerichte zum Abholen gab, im pädagogischen Bereich überlegten wir, welche Themen online angeboten werden könnten. Parallel nützten wir die Zeit, um uns bestmöglich auf die erforderlichen Präventionsmaßnahmen vorzubereiten. Durch wöchentliche Testungen der Mitarbeiter/innen, durch strikte Hygienevorgaben im Haus und ein aktuelles Informationssystem für Teilnehmer/innen und Veranstalter/innen versuchen wir, die Gesundheit unserer Gäste und Mitarbeiter/innen zu schützen. So dürfen wir das Kennzeichen „Sichere Gastfreundschaft“ führen.

Ab wann konntet ihr wieder Seminare und Tagungen durchführen?

Anfang Juni fanden wieder erste Veranstaltungen statt. Hier kamen uns die großen Räume, aber vor allem auch das Ambiente unseres Cafés mit der Terrasse und dem weitläufigen Park zugute.

Wie schafft es St. Virgil Salzburg mit den sich ständig ändernden Maßnahmen Schritt zu halten?

Der Direktor von St. Virgil, Jakob Reichenberger, erstellte in Zusammenarbeit mit den einzelnen Abteilungen ein Präventionskonzept, das sich an der jeweils gültigen Verordnung orientiert und laufend angepasst wird. Rückmeldungen von Gästen, dass sie sich im Haus sicher fühlen, sind hier natürlich eine wichtige und erfreuliche Bestätigung.

Was ist für dich oder auch deine KollegInnen

in der Planung und Umsetzung bei euren Veranstaltungen die größte Herausforderung?

Auf der organisatorischen Ebene sind es sicherlich die Kommunikationsabläufe und die momentan erforderliche hohe Flexibilität. Im September und Oktober war viel Betrieb im Haus, der Bildungsalltag unter Coronabedingungen hat sich gut eingespielt.

Emotional ist es immer wieder schwer, mit den Unsicherheiten, mit der Frage, welche Maßnahmen auf den Veranstaltungsbetrieb noch zukommen werden, zurecht zu kommen.

Wenn wir in fünf Jahren auf diese Zeit zurückblicken, glaubst du werden wir die Chance, die angeblich in jeder Krise steckt, erkennen? Und wenn ja – wie werden wir sie genützt haben?

Dieses unerwartete Hereinbrechen der Pandemie, dieses Erleben der Zerbrechlichkeit von vermeintlich Sicherem ist bestimmt prägend und einschneidend, sowohl auf der individuellen als auch auf der gesellschaftlichen Ebene. Alles schien beherrschbar und nun zwingt uns diese Krise zur Reflexion, was wesentlich ist. Und ich hoffe und denke schon, dass wir zu Einsichten kommen, die sich für das Miteinander und für unsere Umwelt positiv auswirken werden. Da es hier nicht zuletzt auch um psychosoziale Kompetenzen geht, sind Bildung und Beratung auf diesem Weg bestimmt von großer Bedeutung.

Deinem Hoffen schließe ich mich gerne an und in diesem Sinne freue ich mich auf Ende April, Anfang Mai 2021 (30.4.–2.5.) um die Fachtagung „Kleine Unterschiede mit Bedeutung?“ in St. Virgil Salzburg in vollen Zügen genießen zu können.

## INTERVIEW MIT GABRIELE UND LEOPOLD THALHAMMER, DEM POWER COUPLE DES VPAS

geführt von Elisabeth Birkhuber



**Mag.ª Gabriele Thalhammer**  
Vorsitzende und Weiterbildungsreferentin

**Finanzreferent**

*Liebe Gaby, lieber Leopold, ihr seid seit Jahren mit dem VPA ein Kooperationspartner vom Berufsverband. Viele unserer KollegInnen nützen und besuchen euer Aus- und Fortbildungsangebot zu einem vergünstigten Preis. Und sie besuchen hoffentlich auch eure Buchhandlung. Wir tauschen unsere Erfahrungen mit verschiedenen ReferentInnen aus und bewerben gegenseitig unsere Veranstaltungen.*

*Wie viele Bildungsinstitutionen haben auch euch die COVID 19 Maßnahmen heuer im Frühjahr massiv eingeschränkt.*

*Wie viele Veranstaltungen musstet ihr denn in den Frühjahrsmonaten bis in den Sommer hinein absagen?*

Da der Start unserer Frühjahrseminare mit dem Beginn des Lockdowns zusammenfiel, mussten wir alle Seminare absagen. Die im Mai geplante Körpertherapietagung haben wir vorerst auf den Februar 2021 verschoben.

*Wie schaffte oder vielmehr schafft der VPA den Einbruch an Einnahmen? Und gleichzeitig die Herausforderung der vorgeschriebenen Maßnahmen beim Wiederhochfahren?*

Zum Glück haben wir in den vergangenen Jahren gut gewirtschaftet und haben dadurch Reserven, auf die wir zurückgreifen können. Außerdem haben wir die Ausgaben auf ein Mindestmaß reduziert und auch durch die ausschließlich ehrenamtliche Tätigkeit des Vorstandes. Ein großes Dankeschön auch an unsere TeilnehmerInnen, die sehr verständnisvoll auf Verschiebungen und Absagen reagiert haben und uns dadurch eine große Stornowelle erspart geblieben ist.

*Ab wann konntet ihr wieder Seminare und Tagungen durchführen?*

Wir haben im Juni begonnen unsere Seminare auf online umzustellen und haben

auch Webinare angeboten. Die Paartagung, die im Oktober in Wien im großen Rahmen stattfinden sollte, haben wir umgestellt auf teils online bzw. hybrid. So haben wir die Teilnehmer in Präsenz Corona gerecht reduzieren können.

*Wie schafft es der VPA mit den sich ständig ändernden Maßnahmen Schritt zu halten?*

Wir planen unsere Veranstaltungen mittlerweile auf verschiedenen Ebenen so, dass wir jederzeit von Präsenz auf online bzw. hybrid umstellen können. Seminare, bei denen eine Absage voraussehbar ist, z.B. durch Reisebeschränkungen der ReferentInnen haben wir auf das nächste Jahr verschoben.

*Was ist für euch oder auch eure KollegInnen in der Planung und Umsetzung bei euren Veranstaltungen die größte Herausforderung?*

Da niemand im Moment weiß, wann wieder „normale“ Veranstaltungen möglich sind, ist eine fixe Planung kaum möglich. Wir versuchen, mit den ReferentInnen und den Seminarraumvermietern eine möglichst flexible Vereinbarung zu treffen.

*Wenn wir in fünf Jahren auf diese Zeit zurückblicken, glaubt ihr haben wir die Chance, die angeblich in jeder Krise steckt, erkannt? Und wenn ja – wie werden wir sie genützt haben?*

Das Positive wird wahrscheinlich sein, dass wir gelernt haben, dass auch andere Seminarformen wie eben Online oder Hybridveranstaltungen möglich sind. Das heißt unser Seminar- und Tagungsangebot wird in Zukunft viel umfangreicher sein.

*Für mich ist eine Chance, dass wir viele Selbstverständlichkeiten wieder oder noch mehr schätzen lernen und in diesem Sinne freue ich mich auf die eine oder*

*andere Veranstaltung oder Tagung vom VPA in Linz Wien oder Klagenfurt. Danke dem VPA und seinem Team.*

### VORERST NOCH IM WEBINAR:

#### 17.11.20 Das Neuroaffektive Beziehungsmodell (NARM)

Einführung in die Arbeit mit NARM zur Heilung von Entwicklungsstrauma  
Michael Mokrus

#### 19.11.20 Sexuelle Lustlosigkeit

Dr.<sup>in</sup> Barbara Laimböck

#### 20.11.20 Panikstörung – Verlust der Kontrolle über die eigene Person

Dr. Hans Morschitzky

#### 24.11.20 Wie kann gutes Leben gelingen? – Existenzanalyse in der Praxis

Mag.ª Doris Fischer-Danzinger

#### 26.11.20 Vaginismus

Dr.<sup>in</sup> Barbara Laimböck

#### 27.11.20 Psychosomatische Erkrankung, Traumaverarbeitung und sichere Bindung

Grundlagen, Behandlungstechnik und Videodemonstration  
Prof. Dr. Reinhard Plassmann

#### 28.11.20 WER BIN ICH? – Biografiearbeit mit Kindern

Mag.ª Carina Aichinger

Nähere und weitere Infos finden Sie auf der Homepage des VPAs. Klicken Sie: [www.vpa.at](http://www.vpa.at)

# BUCH-TIPPS

## REPARATURPROJEKT MANN – ERHOLUNGSGEBIET FRAU

FEMINISTISCHE PSYCHOSOZIALE BERATUNG BEI BEZIEHUNGSKONFLIKTEN, GEWALTERFAHRUNG, TRENnung UND IM UMGANG MIT ARBEIT, GELD UND KÖRPER

Diese Ratgeberin unterstützt beim Klären von Fragen, beim Erkennen von Problemursachen und beim Entwickeln neuer Perspektiven und Strategien. Sie stärkt die eigene Urteils- und Entscheidungskraft und hilft, die eigene Denk- und Handlungsfreiheit zu erweitern, im Umgang mit Partner\*innen, Arbeitgeber\*innen und Institutionen wie dem Gericht.

Feministische Beratung zeichnet sich durch die Haltung aus, die Berater\*innen zum Thema Geschlecht einnehmen, nämlich nicht normierend und beschränkend, sondern emanzipatorisch und offen. Das soziale und kulturelle Geschlecht, die Geschlechterrollen, sitzen nicht zwischen unseren Beinen, sondern zwischen unseren Ohren, im Kopf. Weiblichkeit / Männlichkeit ist etwas, das wir im täglichen Miteinander herstellen und somit etwas, das wir auch ganz anders gestalten können als bisher.

Dr.<sup>in</sup> Bettina Zehetner von FRAUEN\* BERATEN FRAUEN\*, Wien, zeigt an Beispielen aus der Praxis, wie ein frischer feministischer Blick auf traditionelle Konzepte die psychosoziale Beratung verändert und zu mehr Gestaltungsfreiheit beiträgt. Die Erkenntnis, dass die eigenen Probleme gesellschaftlich mitverursacht sind und dass es ein physisches und psychisches Leiden an Geschlechternormen gibt, wirkt dem Gefühl persönlichen Versagens entgegen und verleiht den Mut, eigenwillige Problemlösungen zu wagen.

In dieses Buch können Sie im WWW über <https://diametric-verlag.de/> reinlesen. Auf Seite 10 dieser Leseprobe findet sich eine sehr feine Erklärung für KlientInnen: „Beratung oder Psychotherapie – was ist das Richtige für mich?“



Neben vielem Brauchbarem für uns als Berater\*in u.a. für die Trennungsbegleitung finden sich interessante Kapitel für uns als Persona: *Wie das Ungleichgewicht zwischen dem Für-mich-Leben und dem Für-andere-Leben entsteht oder Gehorsame Körper – widerspenstige Körper und die Kraft des Neinsagens.*

Bettina Zehetner  
**Reparaturprojekt Mann  
Erholungsgebiet Frau**  
154 Seiten  
Diametric Verlag  
18,90  
Juli 2020

## LIEBE, WIE GEHT'S?

52 IMPULSE FÜR EINE GELINGENDE BEZIEHUNG

Immer streiten wir über dasselbe. Oder: Ich bin halt so, das musst du aushalten. Aussagen wie diese sind alles, nur nicht konstruktiv, denn sie ändern genau gar nichts am Zustand der Beziehung. Status „festgefahren“ also. Beziehungen sollten uns Kraft geben, uns nähren, uns weiterentwickeln, doch oft kann der Alltag ziemlich herausfordernd sein, nicht nur in der Liebe, sondern auch mit den Eltern, Kindern, Geschwistern und Kollegen.

Dieses Buch bietet 52 Anregungen für gelingende Beziehungen. Es sind Impulse und Denkanstöße, um die immer wiederkehrenden Ärgernisse des Alltags aufzulösen, aus Konflikten nachhaltig zu lernen, Schrullen und eingefahrene Verhaltensmuster zu verändern, sodass Krisen, Trennungen und Kontaktabbrüche gar nicht erst entstehen müssen.

Unter [www.kremayr-scheriau.at](http://www.kremayr-scheriau.at) finden Sie auch für dieses Buch eine Leseprobe.

Sabine und Roland Bösel schöpfen aus ihrem großen Erfahrungsschatz als Imago-PaartherapeutInnen und machen große Lust darauf, die eigenen Beziehungen aus neuen Blickwinkeln zu betrachten und weiterzuentwickeln.

Sie sind seit über 40 Jahren ein Paar, haben vor etwa 30 Jahren ihre Praxis in Wien gegründet und bieten sehr erfolgreich Paar- und Generationenworkshops an. Sie sind regelmäßig zu Gast in TV und Hörfunk, immer dann, wenn es um Themen der Liebe geht. Sabine und Roland Bösel haben drei erwachsene Kinder und ein Enkelkind. Zuletzt erschienen: „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“ (2010) und „Warum haben Eltern keinen Beipackzettel?“ (2013).

„Liebe ist nicht das, was zwei Menschen miteinander verbindet, sondern das, was hilft, gemeinsam über sich hinauszuwachsen. Wie das im alltäglichen Miteinander gelingen kann, beschreiben Sabine und Roland Bösel auf anschauliche und leicht umsetzbare Weise in diesem Buch.“ Gerald Hüther, Neurobiologe



Sabine und  
Roland Bösel  
**Liebe, wie  
geht's?**

320 Seiten  
1 Auflage, Orac 2020  
22,00 €

# KREATIVZEITEN IM SCHLOSS FEISTRITZ SOMMER 2020

**A**uch heuer im Sommer fand im niederösterreichischen Schloss Feistritz am Wechsel wieder eine Schreibwoche statt. Die Leitung hatte Sonntraut Diwald, sie ist Psychotherapeutin und arbeitet an der Evangelischen Familienberatungsstelle in Wien. Unter dem Motto „Engel und Dämonen“ entstanden wieder sehr feine Texte.

Eva Bitzan war dabei und hat sich von der Schlossatmosphäre und den unterschiedlichsten Impulstexten inspirieren lassen.



I TRY TO WEAR ANGELWINGS EVERYDAY.  
BUT SOMETIMES I'D LIKE  
TO TAKE THEM OFF  
AND BEAT SOMEBODY  
WITH THEM.



Ich hau sie dir drüber  
mit voller Wucht  
links-rechts, links-rechts  
und noch einmal.  
Der Luftzug rauscht  
dir um die Ohren,  
du verschwindest beinahe  
unter dem Federkleid.  
Ich nehme all meine Kraft  
zusammen  
und hole nochmal aus.  
Es kocht in mir  
und ich lasse meiner  
Empörung  
freien Lauf.  
Mit der Innenkante der Flügel,  
die etwas härter ist,  
können blaue Flecken zurückbleiben.  
Recht geschieht dir!

...  
Wie konntest du auf die  
bescheuerte Idee kommen,  
meine blütenweißen Flügel  
mit der Buntwäsche mit zu waschen?  
Und dann noch bei 60° und  
1400 Umdrehungen???



Nach einer Zeit  
ebbt mein Zorn ab.  
Du hast die Arme schützend  
über den Kopf gehoben  
in Erwartung des nächsten  
Ausbruchs.  
Weil er nicht kommt,  
siehst du mich zerknirscht an,  
schuldbewusst  
und lässt die Schultern hängen.  
Und weil die Luft  
draußen ist,  
gelingt es mir,  
auf dich zuzugehen  
und dir über  
die gesenkten Hörner zu streicheln.  
Sanft reibe ich mich  
an deinem Pferdefuß.

## BRILLANTER STIL

*Brillant diese Uraufführung,  
die sollte man unbedingt gesehen haben.*

Hervorragend, was dem Regisseur  
da wieder eingefallen ist

*Und wie exzellent die Hauptdarstellerin  
die Intention des Autors umsetzen konnte!*

Die musikalische Untermalung –  
einfach ein Gedicht!

*Der Bühnenbildner hat sich selbst übertroffen,  
und erst die Kostümentwürfe – eine wahre Meisterleistung.*

Ich nippe im Pausenbüffet an meinem Prosecco und nehme mir vor, im 2. Akt den kunstvollen Zopf meiner Vorderfrau gedanklich zu entflechten. Ich versuche mich an den Titel des Stückes zu erinnern. Wäre ich nicht die Kritikerin, wäre ich schon längst im Bett.

*Eva Bitzan, Juli 2020*

**Impulsbild:** Dieses nagende Gefühl, dass man sich nicht an einen erinnern würde aufgrund des brillanten Schreibstils, sondern wegen etwas so Banalem wie einem Fußabdruck oder ein paar Zähnen.



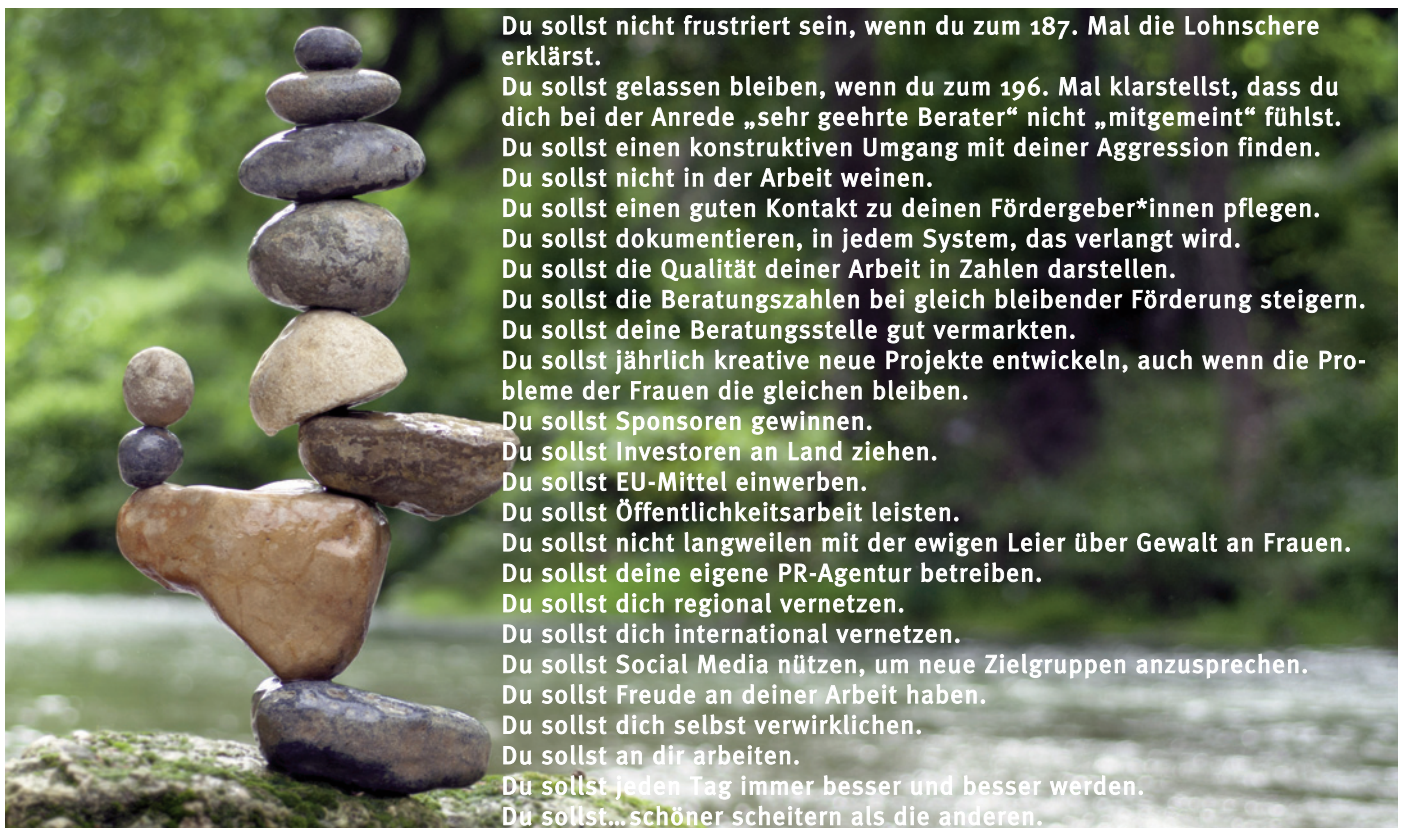
# EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSBERATUNG SEIT 30 JAHREN ANERKANNTES GEWERBE

**E**he-, Familien- und LebensberaterInnen konnten ihre Tätigkeit immer schon auch auf dem freien Markt anbieten. Im Zusammenhang mit der Neustrukturierung des psychosozialen Feldes durch die gesetzliche Verankerung von Psychologie und Psychotherapie wurde aus dem bis dahin freien Gewerbe der psychologischen Beratung das konzessionierte Gewerbe der Lebens- und SozialberaterInnen gemacht. In der Gewerbeordnung wurde das Aufgabengebiet geregelt und mit 1. 1. 1991 trat die Befähigungsverordnung in Kraft. Sie beschreibt die Voraussetzungen, die erfüllt werden müssen, um die Konzession für Lebens- und Sozialberatung zu beantragen. Novellierungen der Verordnung erfolgten 1994, 1998, 2003, 2004 und 2006. Ausführlicheres dazu können Sie im Buch: *Ich werden am Du.* in den Beiträgen von Christa Gutmann und Brigitte Ettl nachlesen. (siehe S. 2)

## Gebote einer selbstoptimierten Beraterin

*Bettina Zehetner*

- Du sollst eine effiziente Unternehmerin deiner selbst sein.
- Du sollst dich motivieren.
- Du sollst dir deinen Arbeitsplatz selbst schaffen.
- Du sollst Wert schöpfen.
- Du sollst deine Klientin motivieren.
- Du sollst die Ressourcen deiner Klientin aktivieren.
- Du sollst kreativ sein.
- Du sollst viel machen aus wenig Geld.
- Du sollst deine Kolleginnen motivieren.
- Du sollst deinen Output steigern.
- Du sollst erfolgreich sein.
- Du sollst deine Klientin erfolgreich machen.
- Du sollst deine Klientin job-ready machen.
- Du sollst die Vermittlungsquote erreichen.
- Du sollst Weiterbildungen sammeln.
- Du sollst Zertifikate sammeln.
- Du sollst dich supervidieren lassen.
- Du sollst dich identifizieren mit deiner Arbeit.
- Du sollst dich abgrenzen.
- Du sollst professionell sein.
- Du sollst die Zielvorgabe einhalten.
- Du sollst die Zielvorgabe überschreiten.
- Du sollst dich fordern.
- Du sollst dich nicht überfordern.
- Du sollst dich fit halten.
- Du sollst belastbar sein.
- Du sollst gelassen bleiben.
- Du sollst eine gesunde Work-life-Balance bewahren.
- Du sollst Burn-out-Prävention betreiben.
- Du sollst durchhalten.
- Du sollst die richtige Haltung haben.
- Du sollst für alles Verständnis haben.
- Du sollst endlos geduldig sein.



- Du sollst nicht frustriert sein, wenn du zum 187. Mal die Lohnschere erklärst.
- Du sollst gelassen bleiben, wenn du zum 196. Mal klarstellst, dass du dich bei der Anrede „sehr geehrte Berater“ nicht „mitgemeint“ fühlst.
- Du sollst einen konstruktiven Umgang mit deiner Aggression finden.
- Du sollst nicht in der Arbeit weinen.
- Du sollst einen guten Kontakt zu deinen Fördergeber\*innen pflegen.
- Du sollst dokumentieren, in jedem System, das verlangt wird.
- Du sollst die Qualität deiner Arbeit in Zahlen darstellen.
- Du sollst die Beratungszahlen bei gleich bleibender Förderung steigern.
- Du sollst deine Beratungsstelle gut vermarkten.
- Du sollst jährlich kreative neue Projekte entwickeln, auch wenn die Probleme der Frauen die gleichen bleiben.
- Du sollst Sponsoren gewinnen.
- Du sollst Investoren an Land ziehen.
- Du sollst EU-Mittel einwerben.
- Du sollst Öffentlichkeitsarbeit leisten.
- Du sollst nicht langweilen mit der ewigen Leier über Gewalt an Frauen.
- Du sollst deine eigene PR-Agentur betreiben.
- Du sollst dich regional vernetzen.
- Du sollst dich international vernetzen.
- Du sollst Social Media nützen, um neue Zielgruppen anzusprechen.
- Du sollst Freude an deiner Arbeit haben.
- Du sollst dich selbst verwirklichen.
- Du sollst an dir arbeiten.
- Du sollst jeden Tag immer besser und besser werden.
- Du sollst...schöner scheitern als die anderen.

# ÄUßERE UND INNERE BILDER ZUR KRISE...

von Evi Bitzan



# 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.



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 Süfke, 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 02. 05. 2021, 13.00 Uhr

Anmeldung ab Mitte Jänner 2021 unter: [www.berufsverband-efl-beratung.at](http://www.berufsverband-efl-beratung.at)

[www.berufsverband-efl-beratung.at](http://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](mailto:birkhuber@aon.at)

Fotos: S. 1, 10, 11 Birkhuber; S. 4 Lenz-Spari; S. 14 Mattiello/toonpool; S. 15 Gerd Neuhold; S. 17 Knabl; S. 17, 21, 23 Bitzan; S. 21, 22, 24 stock.adobe.com

Graphische Gestaltung: Ing. Monika Simlinger, TYPE & PUBLISH kg, 2345 Brunn/Gebirge, [m.simlinger@tundp.at](mailto:m.simlinger@tundp.at)

Offenlegung n. d. Mediengesetz: Offizielles Kommunikationsorgan des Berufsverbandes Diplomierter Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen Österreichs.