

FOCUS

EFL Beratung



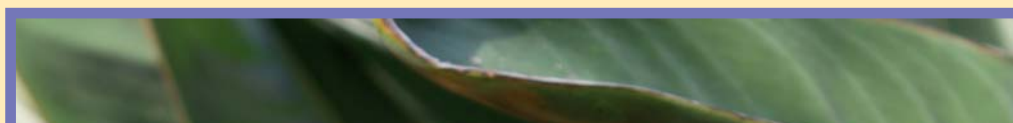
Informationsblatt des Berufsverbandes Diplomierter Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen Österreichs

**IN DIESER
AUSGABE:**

**STELLUNGNAHME
BURN-OUT AUF
KRANKENSCHHEIN**

MUT ZUM GEFÜHL

**ENTWICKLUNG DES
SÄUGLINGSSCHLAFES
UND HILFESTELLUNG**



ICH WERDEN AM DU

BEZIEHUNGS- UND PROZESSGESTALTUNG IN DER EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSBERATUNG
BERUFSVERBAND DIPLOMIERTER EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSBERATERINNEN ÖSTERREICHS
(HRSG.)

Erschienen im Mai 2008

im LIT Verlag

360 S.

Paperback

19,90 Euro

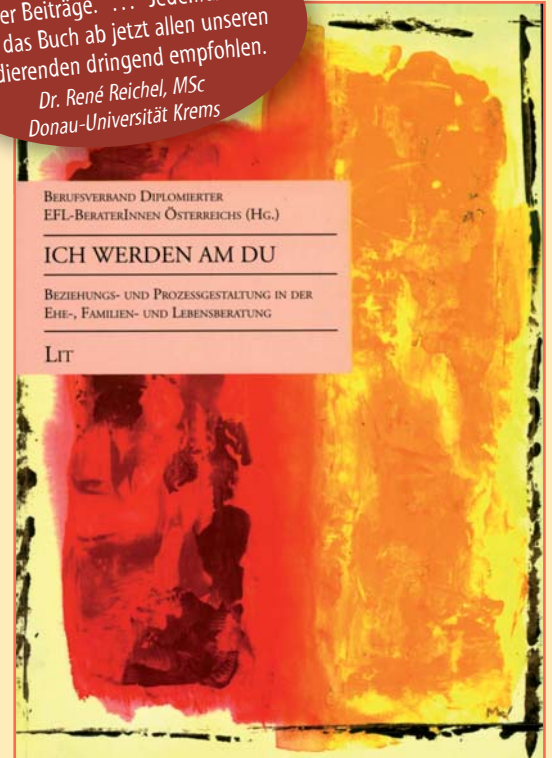
ISBN AT 978-3-7000-0671-8

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. Neben aller Grundsätzlichkeit sind die Texte zusätzlich ein vielfältiger, aktueller, methodischer Fundus für BeraterInnen und Interessierte.

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



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)

BESTELLUNG – BESTELLUNG – BESTELLUNG – BESTELLUNG – BESTELLUNG – BESTELLUNG – BESTELLUNG – BES

Ich bestelle Ex. von: *Ich werden am Du*. Beziehungs- und Prozessgestaltung in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung zum Verkaufspreis von 19,90 Euro plus Versandkosten.

Name

Adresse

Tel./E-Mail

Datum

Unterschrift

Bestellungen bitte an: Mag Elisabeth Birkhuber
Jakob Fuchsgasse 85, 2345 Brunn/Gebirge • birkhuber@aon.at

INHALT

- Inhalt/Editorial/Neue Mitglieder 3
- Burn-out Behandlung auf Krankenschein
Stellungnahme von Eva Bitzan und Elisabeth Birkhuber 4
- Reaktionen auf die Burn-out Stellungnahme 6
- Themen, die den Vorstand derzeit beschäftigen
Zusammengetragen von Elisabeth Birkhuber 8
- Wenn man nicht mehr weiter weiß
PR-Artikel von Gabriele Buresch 11
- Mut zum Gefühl
Harald Burgauer 12
- Liebe – Ein unordentliches Gefühl
Buchtipps 15
- Regen in mir
Ingo Vogl 15
- Kreative Methoden
Eva Bitzan 17
- Über die Entwicklung des Säuglingsschlafs und kindgerechte elterliche Hilfestellungen
Joachim Bensele 19
- Ein Buch vom und zum Träumen
Buchtipps 22
- Bilderbogen Tagung 2010 23
- Tagung 2011 24

EDITORIAL

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen!

Zur Zeit erleben wir als Berufsverband viele gesellschaftliche aber auch berufspolitische Veränderungen.

4 Quer durch Österreich gibt es – bedingt durch Prüfungen der Träger von Gebietskrankenkassen und Finanzämtern Veränderungen der Dienstverträge. In Niederösterreich z.B. müssen alle Beraterinnen und Berater ab Jänner 2011 angestellt werden. In anderen Bundesländern sind Prüfungen ohne Veränderungen erfolgt, mancherorts stehen sie noch aus.

8 Da die Entwicklungen österreichweit so unterschiedlich sind, ist es für uns als Berufsverband schwer uns einheitlich zu äußern. Gerne aber unterstützen wir KollegInnen und Kollegen, wenn das im Einzelfall notwendig und möglich ist; zögert nicht, euch bei uns zu melden!

11 Ein ebenfalls rauer Wind weht in Richtung der Ausbildung an den Lehranstalten für Dipl. EFL-BeraterInnen. Die LA Wien wurde mit Anfang September – bei laufendem Lehrgang – geschlossen. Das Unterrichtsministerium erteilte nach der Übersiedlung der LA kein Öffentlichkeitsrecht mehr. Der Lehrgang 16 wird die letzten beiden Semester von der LA in Vorarlberg aufgefangen und kann mit Unterricht in Wien abschließen. Weitere Lehrgänge wurden storniert.

15 Linz und Salzburg, die schon einen neuen Lehrgang geplant hatten, werden mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit dafür auch kein Öffentlichkeitsrecht mehr erhalten (das bedeutet, dass es keine öffentl. Gelder für Lehrer gibt und kein staatl. Abschluss erfolgen kann), Vorarlberg, Innsbruck, die Steiermark und Kärnten sind als LA noch in Betrieb.

17 Wir als Berufsverband sind in Informationen rund um diese Ereignisse und den Nachdenkprozess integriert und haben großes Interesse an der Erhaltung dieser qualitativollen, besonders praxisnahen

und vor allem schwerpunktmäßig persönlichkeitsbildenden Ausbildung. Im April wird es in Wien voraussichtlich von der ARGE Beratung, Therapie und Mediation einen Studientag zur Ausbildung geben. Es gilt, mit Blick auf das groß gewordene Feld der Beratungstätigkeiten, einen guten Weg sowohl von Trägerseite als auch von BeraterInnenseite her zu finden. Eure Meinung und Kommentare zu diesen und auch anderen berufspolitischen Themen nehmen wir gerne entgegen!

Zum Abschluss noch ein erfreulicher Blick auf unsere Jahrestagung 2011: Von 20.–22. Mai konnten wir zum Thema „Paare in Zeiten wie diesen – Auswirkungen gesellschaftlicher Veränderung auf Paare und die Paarberatung“ hochkarätige Referenten und Referentinnen gewinnen, u.a. Dr. Arnold Retzer, Dr. Erich Lehner, Dr. Christiane Eichenberg u.a. Wir freuen uns auf rege Teilnahme!

In dieser Ausgabe findet sich neben interessanten Artikeln auch noch eine Stellungnahme des BV zum Thema „Burn-out Behandlung auf Krankenschein“, das in den Sommermonaten durch die Medien gegangen ist und ein Antwortschreiben u.a. von Fr. Staatssekretärin Marek. Es ist uns als Verband wichtig, hier präsent zu sein, auch wenn das – wie schon in den letzten Jahren – keine unmittelbare Auswirkung etwa auf unsere Honorare oder Förderungen hat.

Trotz allem wünsche ich euch viel Freude und Energie bei eurer Arbeit! „Damit das Mögliche entsteht, muss immer wieder das Unmögliche versucht werden“ – meint zumindest Hermann Hesse und ich möchte mich dem gerne anschließen.

Mag.^a Eva Bitzan,
Vorsitzende



NEUE MITGLIEDER

Mag.^a Dagmar **Brandstätter**
6170 Zirl

Birgit **Iannantouni**,
9500 Villach

Irmgard **Knauder**
9431 St. Stefan



Berufsverband Diplomierter
Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen
Österreichs
www.ehe-familien-lebensberatung.at

BETRIFFT: STELLUNGNAHME DES BERUFSVERBANDES DER DIPL. EFL-BERATERINNEN ÖSTERREICHS ZUM THEMA „BURN-OUT BEHANDLUNG AUF KRANKENSCHHEIN“

SEHR GEEHRTE FRAU STAATSEKRETÄRIN CHRISTINE MAREK

Der Berufsverband der Diplomierten Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen Österreichs verfolgt mit großem Interesse die mediale Diskussion der letzten Wochen zu den aktuellen Bemühungen von MinisterInnen, PsychologInnen und ArbeitgebervertreterInnen für Menschen mit Burn-out adäquate Hilfestellungen anzubieten.

Wir sind zu dem Schluss gekommen, dass unsere Berufsgruppe – **Diplomierte Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen** – mit ihrem psychosozialen Potential so etwas wie ein „missing link“ in dieser Diskussion darstellt. Und so wollen wir unsere Arbeit in den Familienberatungsstellen, aber auch in freier Praxis, allen politischen VerantwortungsträgerInnen **in Erinnerung bringen**. Wir vom Berufsverband weisen darauf hin, dass vieles geschieht, BEVOR die Diagnose „Burn-out“ gestellt wird und BEVOR das Thema „Behandlung auf Krankenschein“ ins Spiel kommt. In den Frühstadien des Burn-out erkennen die Menschen meist selbst, dass etwas nicht richtig läuft. Sie wissen nur nicht, wohin sie sich mit ihrem Unbehagen wenden sollen. Wenn diese Menschen auf Grund persönlicher Empfehlungen in der Familienberatung landen, gilt es zunächst, der eigenen Befindlichkeit gewahr zu werden und diese ernst zu nehmen. Das muss oft sehr sensibel erarbeitet werden. Wir haben mitunter die Erfahrung gemacht, dass eine klinische oder psychiatrienaher Diagnose die Eigensteuerung und Selbstkompetenz eher hintanstellt. In niederschweligen Familienberatungsstellen finden Menschen in bester psychosozialer Tradition seit vielen Jahren (36 Jahre sind es bereits in Wien) kostenlos, wenn gewünscht anonym und unter dem Schutz der Verschwiegenheit Hilfe zur Selbsthilfe. Anerkannte diplomierte Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen sind dafür geschult, diese höchst individuellen Problemlagen gemeinsam mit den Klienten und Klientinnen zu bearbeiten.

Als oben erwähntes „Missing link“ sehen wir BeraterInnen unsere Aufgaben in erster Linie in der Begleitung und Stärkung von Klienten und Klientinnen in *all ihren Lebensbereichen*. Häufig sind ja auch Störungen im Familien- und Privatleben mit Burn-out-Prozessen verbunden. Das betrifft den *beruflichen Bereich* (Verhältnis zum Arbeitgeber, aber auch zu den Kollegen, beruflicher Selbstwert etc.), den *familiären Bereich* (partnerschaftliche und elterliche Beziehungen) und den *sozialen Bereich* (Freundschaften und Netzwerke). Wir ermöglichen in einem geschützten Rahmen und mit hoher Kompetenz die Wahrnehmung und Auseinandersetzung mit dem Symptom Burn-out. Wir unterstützen die Betroffenen und auch die Angehörigen. Wir ermöglichen Orientierung, neue Blickwinkel und Stärkung der eigenen Ressourcen. Und wir vermitteln und leiten KlientInnen selbstverständlich weiter, wenn Kompetenzen anderer Berufsgruppen gefragt sind.

Eine Behandlung von Burn-out auf Krankenschein kostet viele Millionen Euro und bringt einen hohen Verwaltungsaufwand mit sich. Eine **Aufstockung des bereits funktionierenden Systems der Familienberatungsstellen** ist vergleichsweise **wesentlich kostengünstiger**.

Die vom Familienministerium geförderten Beratungsstellen sind jetzt schon meist ausgelastet, die Honorare für Beraterinnen und Berater wurden seit Einführung der Beratung (vor 40 Jahren) nicht valorisiert. Trotz immer noch vergleichsweise geringem Verwaltungsaufwand für die BeraterInnen wuchs dieser im Verlauf der Professionalisierung und im Sinne der Qualitätssicherung. Die Klienten und Klientinnen leisten mitunter freiwillige Kostenbeiträge, um Hilfe, die sie erfahren haben, auch anderen zu ermöglichen. Mit einer offiziell und gesellschaftlich anerkannten und im Bewusstsein verankerten, erweiterten Zuständigkeit der Beratungsstellen und dem permanent steigenden Bedarf müsste das **Budget erhöht** werden. Wenn psychosoziale Beratung schon bei ersten Anzeichen eines Burn-out in einer der zahlreichen und regional gut verteilten Einrichtungen der Familienberatung in Anspruch genommen wird, **kann in vielen Fällen kostenintensiven Erkrankungen und Frühpensionierungen vorgebeugt werden**.

In der Anlage finden Sie noch einige Punkte, die in dieser Angelegenheit für Sie von Interesse sind. Für Gespräche oder etwaige Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen
Mag^a. Eva Bitzan/*Vorsitzende*

Mag^a. Elisabeth Birkhuber/*Stv. Vorsitzende, Öffentlichkeitsarbeit*



Berufsverband Diplomierter
Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen
Österreichs
www.ehe-familien-lebensberatung.at

EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSBERATUNG EIN ADÄQUATES ANGEBOT

Burn-out als Stresserscheinung und gesellschaftliches Problem ist schon seit 1998 explizit Thema der psychosozialen Beratungsausbildung, der Ehe-, Familien- und Lebensberatung. Die Lehranstalt entsprach damit ihrem Auftrag, für die jeweiligen gesellschaftlichen Problembereiche, wie sie in die Beratung gebracht werden, zu schulen. Auch Familien- und Sozialberichte, aber auch die Statistiken und Erfahrungen aus den Beratungsstellen wurden zur Aktualisierung der Lehrpläne herangezogen. Die niedrigschwelligen Beratungsstellen erwiesen sich als optimal für Betroffene: Sie erleben sich selbst nicht als krank oder psychisch gestört – was sie ja auch nicht sind, sondern meinen, „anzustehen“, „nicht mehr weiter zu können“. Diese emotionelle Situation kann krankmachende Reaktionen im Organismus auslösen. Daher ist es wichtig, wieder das Bewusstsein für die Selbstregulationsfähigkeit und Selbstwirksamkeit zu fördern.

Burn- out als gesellschaftlich produziertes Phänomen chronischer Anpassung und Überforderung bedeutet Handlungsbedarf für Wissenschaft und Politik. Den Menschen angesichts von Selbstwertverlust und Opfergefühlen Hilfe und Orientierung zu geben, gehört in die Beratung.

- Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) ist eine psychosoziale Beratungstätigkeit.
- EFL-BeraterInnen haben an einer Lehranstalt für Ehe- und Familienberatung einen siebensemestrigen Ausbildungslehrgang mit Diplomabschluss absolviert.
- EFL-BeraterInnen sind in geförderten Familienberatungsstellen, in psychosozialen Institutionen und im Rahmen der Gewerbeordnung in freier Praxis tätig.
- Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) ist die 3. Säule im gesellschaftlichen System der Gesundheitsberufe.
- Beratungsstellen zählen zur Psychosozialen Grundversorgung der Bevölkerung, sie haben seit ihrer Gründung eine Erfolgsstory vorzuweisen.
- EFL-Beratung stärkt die Autonomie und Selbstwirksamkeit der Menschen, bei Burnout sozusagen den inneren Kristallisationspunkt der Störung.
- EFL-Beratung klassifiziert nicht, sie individualisiert die Probleme, das gibt sie in die Kompetenz der Menschen zurück.
- EFL-Beratung fördert Entwicklung, stärkt die Eigenverantwortung und macht so Probleme lösbar und Leben lebenswert.
- EFL-Beratung greift über die sofort angebotene stützende Beziehung unmittelbar in die biochemisch zerstörerischen Prozesse von Angst oder Hilflosigkeit ein und mildert diese.
- EFL-Beratung erfasst den familiären, beruflichen und sozialen Bereich. Die Förderung einer entwicklungsorientierten Beziehungsgestaltung und Partnerschaftlichkeit ist ihr basales Anliegen.
- EFL-Beratung ergänzt die Tätigkeit anderer ProfessionistInnen oder leitet KlientInnen weiter, wenn Kompetenzen anderer Berufsgruppen gefragt sind.
- Das von der Politik für Beratungsstellen aufgewendete Kapital kommt unmittelbar den Ratsuchenden zugute – der Verwaltungsaufwand für alle Beteiligten kann gering gehalten werden.

Text: Christa Gutmann, ehem. Direktorin der LA für EFL-Beratung, Wien

Der gleichlautende Brief erging Ende August 2010 an: Christine Marek, BMWFJ; Dr. Erwin Rasinger, Gesundheitssprecher ÖVP; Gabriele Heinish-Hosek, BM f. Frauen und öffentl. Dienst; Dr. Michael Janda, BMWFJ; Die Mitglieder der ARGE Beratung, Psychotherapie und Mediation; Die Mitglieder des Berufsverbandes der EFL-BeraterInnen Österreichs (Veröffentlichung in der Verbandszeitung „Focus“); Diverse RedakteurInnen in Print- und elektronischen Medien

Frau Vorsitzende
Mag. Eva Bitzan
Berufsverband Diplomierter Ehe-,
Familien- und Lebensberaterinnen
Österreichs
Kaiserebersdorferstraße 232c
1110 Wien

Wien, am 8. Oktober 2010

Geschäftszahl:
BMWFI-540102/0009-II/4/2010

Sehr geehrte Frau Vorsitzende!

Mit Interesse habe ich Ihre Ausführungen zum Thema "Burn-out" und Ihre Anregungen zur stärkeren Einbindung der Familienberatungsstellen in die Burn-out Prophylaxe gelesen. Ich teile Ihre Ansicht, dass Vieles geschieht, bevor die Diagnose "Burn-out" gestellt wird und dass daher ein frühzeitiges Erreichen der Menschen mit unterstützenden Angeboten ein geeigneter Beitrag wäre, die nachträgliche kostenintensive Behandlung bereits verfestigter Krankheitssymptome zu reduzieren.

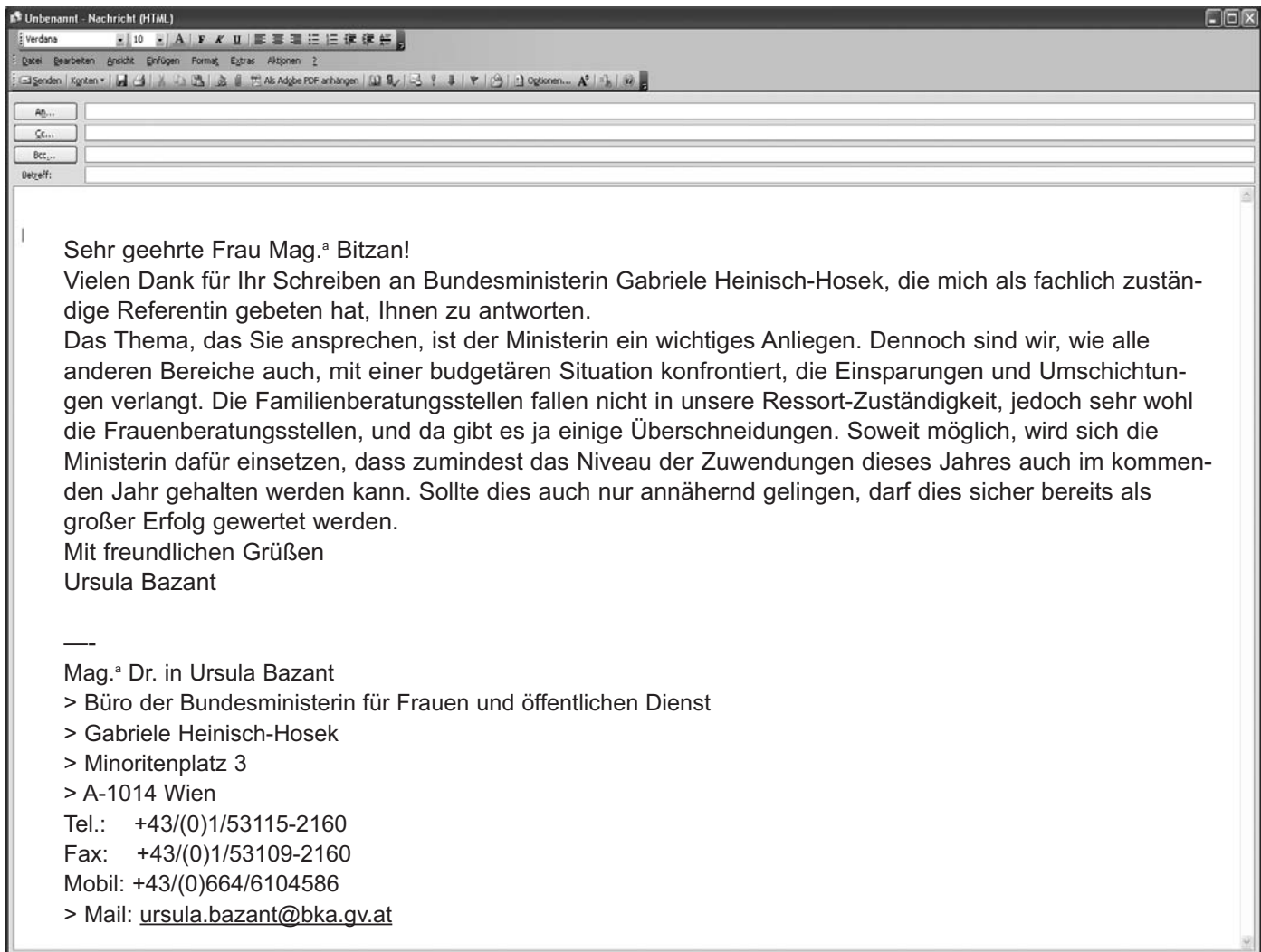
Mir ist auch bewusst, dass die geförderten Familienberatungsstellen wesentlich zur psychosozialen Grundversorgung der Bevölkerung beitragen und dass die hochprofessionelle und qualitätsvolle Arbeit der Beraterinnen und Berater für viele Menschen das Leben wieder lebenswert macht, weil sie durch die Beratung gestärkt werden, ihre Probleme in Eigenverantwortung zu lösen. Die hohen Zufriedenheitswerte mit der Beratung, die in der Evaluierungsstudie zur geförderten Familienberatung dokumentiert sind, belegen dies in eindrucksvoller Weise.

Angesichts der schwierigen Budgetsituation im Familienlastenausgleichsfonds ist derzeit jedoch eine Aufstockung von Budgetmitteln zur Ausweitung der Beratungsangebote kaum möglich, müssen doch ab dem Jahr 2011 nicht unbeträchtliche Mittel eingespart werden, damit dieser Fonds mittelfristig wieder ausgeglichen bilanzieren kann.

In allfällige Diskussionen zur Weiterentwicklung der Familienberatung werde ich die Überlegungen des Berufsverbandes jedoch gerne einbringen.

Mit freundlichen Grüßen,





FORCHER SEPP: BURNOUT

Was ist des und wia kann mas erkennen.

Wie da Name schon sagt, ist irgendwas ausgebrannt, das kommt aus dem Englischen, wie heute in unserer Zeit sehr viel aus dem Englischen kommt.

Samma froh, dass des so ist, weil früher sind die Namen der Krankheiten aus dem Lateinischen und Griechischen gekommen, und des versteht dann heute überhaupt keiner mehr.

Das Burnout schleicht sich an wie ein Waldbrand in Kalifornien.

Ma siehts immer schon von der Weite, aber kann sich nicht vorstellen, dass es einen selbst mal betreffen wird. Und wenn man dann von der Feuerwehr aus dem eigenen Haus evakuiert worden ist, wundert man sich recht.

Die Folgen von burnout sind ganz oft auch Erkrankungen wie Herzerkrankungen, Neurodermitis, Asthma, Diabetes und vieles andere mehr.

Ja da merkt man dann dass nicht nur an der Psyche, sondern auch am Körper, dass ma krank ist, manche brauchen erst an Herzinfarkt, um amal a Pause zu machen.

Ich find, des war wieda a recht a schene Gschicht und verabschied mich mit aner alten Bauernregel:

„Ist das burnout umfangreich, brauch ich Hilfe und zwar gleich!“

In den Mund gelegt durch: Ingo Vogl



THEMEN, DIE DEN VORSTAND DERZEIT BESCHÄFTIGEN

Zusammengetragen von Elisabeth Birkhuber

MITGLIEDSBEITRÄGE

Im Februar erhalten unsere Mitglieder immer unser Mitgliedschreiben. Unter anderem ist darin auch die Einladung zur Überweisung des Mitgliedsbeitrages, die wie folgt lautet:

„Bitte die Summe von € 65,- (für AusbildungskandidatInnen € 32,50) für das laufende Jahr ehestens auf das Konto Nr. 200-474-419/00 bei der ERSTE Bank, BLZ 20111, lautend auf „Verband Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen“ einzuzahlen. Ist der Mitgliedsbeitrag bis zur Jahrestagung bei uns eingelangt, besteht die Möglichkeit einer ermäßigten Teilnahme.“

Seit 2009 verzichten wir auf Mitsendung eines Erlagscheins, da die meisten unserer KollegInnen elektronisch einzahlen. Meist im September oder Oktober werden

dann jene KollegInnen, die bis dahin den Mitgliedsbeitrag nicht eingezahlt haben, nochmals daran erinnert.

Möglicherweise durch unsere personelle Veränderung im Vorstand wurde 2009 vergessen, dieses Erinnerungsschreiben auszuschieken. Jetzt haben wir mit Schrecken festgestellt, dass sehr viele KollegInnen weder 2009 noch 2010 Ihren Mitgliedsbeitrag an uns überwiesen haben. Unsere Erklärung dafür liegt zum einen im Wegfallen des Erlagscheines, der vielen als „Gedankenstütze“ für die Überweisung gedient hat, und zum anderen am Vergessen der „Mahnungen“.

Die Mitgliedsbeiträge erleichtern die Arbeit des Vorstandes, auch wenn vieles ehrenamtlich geschieht, können durch eine gute Budgetplanung Unkosten abgedeckt werden und Anerkennungshonorare

für besondere Tätigkeiten geleistet werden. Das ist auch ein Anlass in knappen vier Punkten anzuführen, wofür wir als Berufsverband stehen, was wir als unsere Ziele erachten.

- Lobbying und Unterstützung, Öffentlichkeitsarbeit
- Fachlicher Austausch, Weiterbildung und Qualitätssicherung
- Berufsbild, Berufsidentität
- Netzwerk und Solidarität über die eigenen Grenzen hinaus

Wir ersuchen daher – mit einem Dankeschön im Voraus – alle Kollegen und KollegInnen, die ein Erinnerungsschreiben von uns erhalten haben, uns die ausstehenden Beiträge wohlwollend zukommen zu lassen.

Ab 2011 werden wir wieder Erlagscheine beilegen.

SCHLIESSUNG DER WIENER LEHRANSTALT FÜR EHE- UND FAMILIENBERATUNG

Seit 1. Oktober 2010 gibt es die Lehranstalt in Wien nicht mehr. Das Unterrichtsministerium erteilt keinen Bescheid mehr für ein Öffentlichkeitsrecht. Das betrifft auch eventuell neue Ausbildungen in Salzburg und Oberösterreich.

Der laufende Lehrgang 16, dem nur noch 2 Semester fehlen, kann disloziert in Wien über die Lehranstalt Feldkirch abgeschlossen werden. Für den Lehrgang 17, der 1 Semester hat, wird eine Lösung über einen freien Anbieter (Lebens- und Sozialberatung mit Zusatzmodulen für Ehe- und Familienberatung) geboten.

Für uns, den Vorstand des Berufsverbandes, ergibt sich daraus Folgendes:

Oberstes Anliegen ist uns die Wahrung der Qualität der Ausbildung zum/r Ehe-, Familien- und Lebensberater/in mit den Schwerpunkten in den Bereichen „Bil-

dung der Persönlichkeit“, „Erwerb des beraterrelevanten Wissens“ und „Einführung in die praktische Tätigkeit“.

Um dieses Anliegen zu gewährleisten, erscheinen uns mehrere Optionen beziehungsweise Funktionen denkbar:

Beobachtungs- und eventuell Vermittlungsfunktion: vorerst Sammeln von Informationen, Meinungen und Stimmungen, Kontakt zu den Trägern, LehranstaltsdirektorInnen, Ministerien usw. Von speziellem Interesse dabei sind die Vorgehensweise von Mag. Stefan Schäfer (LA Vorarlberg) und seine Pläne für eine österreichweite Lösung.

Beratungs- und Prüfungsfunktion: das bedeutet dafür Sorge zu tragen, dass das EFL-Lehrkonzept weiter als Maßstab für die ministerielle Anerkennung von Lehr-

gängen für Lebens- und Sozialberater bewahrt bleibt.

Trägerfunktion: Denkbar ist auch, dass der Berufsverband die Ausbildung nach der Gewerbeordnung zertifizieren lässt und somit als Träger einer Lehranstalt fungiert – mit eigenem „Ausbildungsteam“ und Administration. Eine zertifizierte Ausbildung, angeboten vom Berufsverband würde mit Referentinnen aus den eigenen Reihen bestückt, von Christa Gutmann noch geistig und/oder aktiv mitgetragen und die Beratungsstellen der Erzdiözesen als Praktikumsstellen voraussetzen.

Im April 2011 ist ein Studientag zum Thema Lehranstalten geplant und bis dahin werden wir weitersammeln, mitreden und überdenken. Alle KollegInnen sind dazu herzlich eingeladen.

KINDERBEISTAND

ERSTE ERFAHRUNGSBERICHTE ZUM KINDERBEISTAND: PRESSEKONFERENZ AM 10. AUGUST 2010, BUNDESMINISTERIUM FÜR JUSTIZ

Viele Kinder leiden unter der Trennung ihrer Eltern. Auch in Obsorgeverfahren (bundesweit ungefähr 20.000 jährlich) und Besuchsrechtsstreitigkeiten fühlen sie sich oft allein gelassen, fallweise sogar von den Eltern instrumentalisiert. Gerade für diese Kinder kann die gerichtliche Auseinandersetzung der Eltern mit ihren Folgen zu einer schweren Belastung werden. Das Bundesministerium für Justiz organisierte deshalb von Jänner 2006 bis Juli 2008 ein Modellprojekt „Kinderbeistand“. Auf Grund des Erfolgs und der Erfahrungen dieses Modellprojekts wurde der „Kinderbeistand“ gesetzlich verankert.

Mit 1. Juli 2010 ist das Bundesgesetz zur Einführung des Kinderbeistands in Kraft getreten. (Änderung des Außerstreitgesetzes, der Zivilprozessordnung, des Gerichtsgebührengesetzes und des Justizbetreuungsagentur-Gesetzes; Kinderbeistand-Gesetz, BGBl. I Nr. 137/2009).

WESENTLICHE INHALTE DES GESETZES

Die zentrale Norm des Gesetzes bildet § 104a Außerstreitgesetz, mit welchem das neu geschaffene Instrumentarium des Kinderbeistands gesetzlich definiert wird. Ein Kinderbeistand ist in Verfahren über die Obsorge und über das Recht auf persönlichen Verkehr für Minderjährige unter 14 Jahren, bei besonderem Bedarf mit deren Zustimmung auch für Minderjährige unter 16 Jahren, von Amts wegen zu bestellen, wenn es im Hinblick auf die Intensität der Auseinandersetzung zwischen den übrigen Parteien zur Unterstützung des Minderjährigen geboten ist und dem Gericht geeignete Personen zur Verfügung stehen.

Das Gericht kann zum Kinderbeistand nur

vom Bundesministerium für Justiz oder in dessen Auftrag von der Justizbetreuungsagentur namhaft gemachte Personen bestellen, die nach ihrer Ausbildung und beruflichen Erfahrung für diese Tätigkeit geeignet sind. Der Bestellungsbeschluss ist nach den allgemeinen Regeln des Außerstreitgesetzes absondert anfechtbar; dem Beschluss kann vorläufige Verbindlichkeit nach § 44 Außerstreitgesetz zuerkannt werden. Sollte zum Schutz des Kindeswohls nicht eine vorzeitige Enthebung des Kinderbeistands geboten sein, so endet dessen Bestellung grundsätzlich mit der rechtskräftigen Erledigung des Verfahrens, für das er bestellt wurde. Die Bestimmungen über die Ablehnung eines Sachverständigen kommen für den Kinderbeistand sinngemäß zur Anwendung.

AUFGABEN DES KINDERBEISTANDES

Der Kinderbeistand soll Minderjährigen in eskalierten Obsorge- und Besuchsrechtsstreitigkeiten „eine Stimme geben“; sie in die Lage versetzen, ihren Willen und ihre Wünsche in- und außerhalb des Gerichtsverfahrens sprachlich auszudrücken. Er dient dem Kind als persönlicher Ansprechpartner im Verfahren und begleitet es auf dessen Wunsch zu Gerichtsterminen. Er soll das Kind entlasten und ihm das Gefühl der Verantwortlichkeit für die familiäre Situation nehmen. Schließlich soll der Kinderbeistand den Minderjährigen im Zuge des Verfahrens „schlimme“ oder gar traumatisierende Situationen möglichst ersparen. Der Kinderbeistand soll sich ausschließlich um die Anliegen und Wünsche der Minderjährigen in den betreffenden Verfahren kümmern. Es trifft den Kinderbeistand eine umfassende Verschwiegenheitspflicht. Er ist nicht gesetzlicher Vertreter des Kindes und selbst

nicht Partei des Verfahrens oder mit einem gerichtlich bestellten Sachverständigen vergleichbar. Seine Funktion im Gerichtsverfahren beschränkt sich auf die Vermittlung der Wünsche des Kindes (des Kindeswillens).

Darüber hinaus ist es nicht seine Aufgabe, das Gericht bei der Stoffsammlung zur Entscheidungsfindung zum (objektiv verstandenen) Wohl des Kindes zu unterstützen.

Folglich darf der Kinderbeistand weder zur Befindlichkeit des Kindes, noch zu dessen Pflege- und Entwicklungszustand oder zu Umständen des Familienlebens (wie etwa der Wohn- und Einkommenssituation) befragt werden. Insofern kommt dem Kinderbeistand ein Aussageverweigerungsrecht nach Zivil- und Strafprozessordnung zu Gute. Zur Wahrnehmung seiner Aufgaben hat er mit dem Kind den erforderlichen Kontakt zu pflegen und es über den Gang des Verfahrens zu informieren. Er hat das Recht auf Akteneinsicht und ist von allen Terminen zu verständigen. Er darf an allen mündlichen Verhandlungen teilnehmen und das Kind zu Beweisaufnahmen außerhalb der mündlichen Verhandlung auf dessen Wunsch begleiten. Alle Anträge der Parteien sind ihm zu übersenden.

WER WIRD KINDERBEISTAND?

Als Kinderbeistände werden nur Fachkräfte mit abgeschlossener Ausbildung und Berufserfahrung in einem psychosozialen Beruf sowie Spezialkenntnissen insbesondere in den Bereichen Familien-, Jugendwohlfahrts- und Verfahrensrecht, Kommunikation (mit Kindern) und Krisenmanagement eingesetzt.

THEMEN, DIE DEN VORSTAND DERZEIT BESCHÄFTIGEN

KOSTEN DES KINDERBEISTANDS

Die Kosten sind grundsätzlich von allen Parteien (mit Ausnahme des Kindes) in Form einer pauschalierten Gerichtsgebühr zu tragen. Mit Bestellung des Kinderbeistands haben die Parteien für die ersten sechs Monate des Verfahrens je 400 Euro an Gebühren zu entrichten; für alle weiteren begonnenen zwölf Monate-Verfahrensdauer fallen zusätzlich 250 Euro je Partei an. Ausgehend vom Modellprojekt kann man die Kosten pro Fall bei rund 1.000 Euro ansetzen. Der durchschnittliche Fall wird daher kostendeckend, wenn jeder Elternteil rund 500 Euro bezahlt. Manche Eltern werden Verfahrenshilfe gewährt bekommen; im Justizbudget sind deshalb 300.000 Euro für nicht von den Eltern beglichene Kosten budgetiert.

HINTERGRÜNDE UND MODELLPROJEKT

Auslöser für die Etablierung des Modellprojektes „Kinderbeistand“ war der Fall einer eskalierten Kindesabnahme in Salzburg. Dieser hatte 2004 zur Einsetzung einer Expertengruppe „Obsorgeverfahren“ im BMJ geführt, die sehr rasch ihre Ziele in der Entwicklung von Leitlinien für den Umgang aller involvierten Institutionen und Professionen mit derartigen Problemfällen bestimmte. Im Abschlussbericht der Arbeitsgruppe wurde der Einsatz eines Beistandes für Kinder in Gerichtsverfahren empfohlen.

Das BMJ organisierte daher ein vom BMGFJ kofinanziertes Modellprojekt, das von Experten des Institutes für Rechts- und Kriminalsoziologie wissenschaftlich begleitet wurde. Die Begleitforschung hat gezeigt, dass ein Kinderbeistand die Belastung und die Zerrissenheit von Kindern in Obsorge- oder Besuchsrechtsstreitigkeiten minimieren kann. Alle involvierten Personen – Eltern, Kinder, Richter und Sozialarbeiter der Jugendwohlfahrt – erleben die Tätigkeit des Kinderbeistandes als Unterstützung für die Kinder.

Beim Modellprojekt waren 27 Kinderbeistände im Einsatz, mit denen im Rahmen der Begleitforschung Fallgespräche geführt wurden. Insgesamt wurde bundesweit 96-mal ein Kinderbeistand bestellt. 78 dieser Fälle wurden wissenschaftlich beforcht.

Ausgehend von den Erfahrungen aus dem Modellprojekt im Vergleich mit den allgemeinen Obsorge- und Besuchsrechtsverfahren im selben Zeitraum kann man von ungefähr 600 Fällen österreichweit pro Jahr ausgehen, in denen ein Kinderbeistand bestellt werden wird.

Aktuell stehen insgesamt 43 Kinderbeistände zur Verfügung (W 17 / Bgld 1 / K 3 / NÖ 8 / OÖ 1 / Sbg 6 / Stmk 2 / T 1 / Vbg 4), weitere 30 werden ab Ende September hinzukommen.

EFL-Beratung ist zwar nicht ausdrücklich im Gesetzestext als Quellberuf genannt, fällt aber unter die Gruppe der „... ande-

ren hochwertigen Ausbildungen“.

Interessierte EFL-BeraterInnen können sich für diese Tätigkeit bewerben; Erfahrung in der Sache ist eines der Hauptauswahlkriterien, weiters gibt es dann ein Auswahlverfahren und ein Fortbildungsmodul (zwei Wochenenden).

Derzeit ist für Wien und NÖ kein Bedarf, aber für die anderen Bundesländer sind noch Kolleginnen und Kollegen gefragt.

Nächstes Auswahlverfahren:

Termine am 01.03., 08.03., 15.03., 22.03. und 29.03.2011

Träger der Schulungskosten: SchulungsteilnehmerInnen; Schulungskosten 2011: 790,- €; laufende Fortbildung von mindestens 50 Stunden in 5 Jahren ist verpflichtend in Anspruch zu nehmen.

Nächste Fortbildungsmodule:

Modul 1: 08.04–10.04.2011 + 16. u. 17.04.2011

Modul 2: 20.05–22.05.2011 + 28. u. 29.05.2011

Kontakt:

JBA – Justizbetreuungsagentur
Anstalt öffentlichen Rechts,
Mag.^a Bettina Eher | Projektleitung Kinderbeistand, Human Resources
Kirchberggasse 35
A-1070 Wien
Tel.: +43(1)9076997-7011
Homepage: www.jba.gv.at
E-Mail: office@jba.gv.at

HERAUSFORDERUNGEN DER GENETIK IN DER MEDIZINISCHEN UND BERATERISCHEN PRAXIS

Genetische Analysen gewinnen im medizinischen Alltag zunehmend an Bedeutung und mit ihnen auch die Beratung von PatientInnen und KlientInnen mit genetischen Fragestellungen. Auch in der Familienberatung kommt diesem Thema zunehmend Bedeutung zu.

UMIT – eine private Universität für Gesundheitswesen – beschäftigt sich im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie mit den Herausforderungen der Genetik in der medizinischen und beraterischen Praxis. Die möglichst große Teilnahme von ExpertInnen aus dem Bereich der psychosozialen Beratung ist von zentraler Bedeutung für den Erfolg der Studie!

Wir bitten daher Kollegen und Kolleginnen sich an der Studie zu beteiligen.

Der Online-Fragebogen nimmt nur wenig Zeit in Anspruch und ist eine gute Möglichkeit eigene Werte und Haltungen zu reflektieren.

Eine Projektbeschreibung finden Sie auf der Projekthomepage unter http://mrg.umat.at/forschung_hadgb.php. Dort ist auch der Zugang zum Online-Fragebogen für Beratende im psychosozialen Bereich zu finden.

WENN MAN NICHT MEHR WEITER WEISS*

ETWA 24.000 BERATUNGSGESPRÄCHE HAT DIE EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSBERATUNG DER KATEGORIALEN SEELSORGE DER ERZDIOZESE WIEN IM VERGANGENEN JAHR GEFÜHRT.

„Meistens bitten uns unsere KlientInnen um Hilfe bei Konflikten in Partnerschaft oder Familie“, erzählt Fachbereichsleiterin Helga Maurer vom Alltag in den 19 Beratungsstellen, „aber auch Kindererziehung, Schwangerschaft und Geburt, Mehrfachbelastung und vieles mehr ist Thema.“ Der Rat der Expertin – egal welcher Art das Problem ist, das beschäftigt: „Nicht zu lange warten, nicht alles in sich hineinfressen“. Wer frühzeitig kommt, dem können Beratungsgespräche meist besser helfen.“

Die vorrangige Arbeit der Beraterinnen und Berater besteht darin, im Beratungsprozess die persönliche Kompetenz zu fördern und die Eigenverantwortlichkeit zu stärken. Den Klienten und Klientinnen soll bewusst werden, dass sie trotz aller Probleme die Möglichkeit haben, sich und damit ihre Situation zu ändern. „Wir versuchen den Blick auf das Positive im Leben zu lenken und die KlientInnen anzuleiten, ihre Situation aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Außerdem versuchen wir herauszuarbeiten, was gut funktioniert bzw. was schon einmal gut funktioniert hat und ob man das nicht auf die jetzigen Situationen umlegen kann. Das nimmt Druck von den Betroffenen, macht ihnen im besten Fall klar, es gibt für viele Probleme eine Lösung. Das ist zu bewältigen.“

VIELFÄLTIGE BERATUNG

Die Berater und Beraterinnen kommen aus den verschiedensten Berufsfeldern –

Sozialarbeit, Pädagogik, Psychologie, Psychotherapie – und haben zumeist eine siebensemestrige, berufsbegleitende Ausbildung zur Ehe-, Familien- und LebensberaterIn absolviert, auch Juristinnen und Juristen, Ärztinnen und Ärzte verstärken die Teams.

Meist suchen Einzelpersonen das Gespräch mit den Beraterinnen und Beratern, manchmal kommen Partner oder Kinder mit. „Wir empfehlen den KlientInnen, telefonisch einen Termin zu vereinbaren“, sagt Helga Maurer, „So geben sie uns die Möglichkeit, ihnen ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken und Wartezeiten weitgehend zu vermeiden.“

Manche nutzen auch das Beratungsangebot in Form von webbasierter E-Mail-Beratung. Die Klienten können hier selbst Benutzername und Kennwort wählen, was maximale Sicherheit und Anonymität garantiert. Erstanfragen werden – ausgenommen Wochenenden und Feiertage – innerhalb von 48 Stunden beantwortet.

Auch bei Gericht ist das Wissen der Beraterinnen und Berater der Ehe-, Familien- und Lebensberatung gefragt. „In diesen Beratungsstellen, zu denen man ohne Voranmeldung kommen kann, arbeiten meist JuristInnen und psychosoziale BeraterInnen gemeinsam. Das hat sich sehr bewährt“, sagt Gabriele Buresch, Assistentin der Fachbereichsleitung und selbst als Juristin tätig. „Die Familienberatung bei Gericht ist eine Anlaufstelle für Menschen, die gezielt Informationen in

Trennungs- und Scheidungssituationen suchen oder sich in Konflikten verstrickt sehen. Wer sie aufsucht, hat meistens Fragen zum Ablauf des Verfahrens bzw. möchte wissen, wie denn Vergleich oder Urteil das weitere Leben beeinflussen wird. Wir erklären auch juristische Begriffe oder hören den Menschen einfach zu, wenn sie von ihren Sorgen und Ängsten erzählen. Es sind meist kurze Begegnungen, aber wenn wir den Eindruck haben, dass die Betroffenen gerne länger mit uns sprechen würden, machen wir sie darauf aufmerksam, dass sie in unseren Beratungsstellen ohne Zeitdruck beraten werden können.“

NACHFRAGE IST GROSS

Die Beratung ist anonym und prinzipiell kostenlos. „Wir bitten aber nach jeder Beratung in den Beratungsstellen um einen Kostenbeitrag nach den jeweiligen Möglichkeiten der KlientInnen. Das ist wichtig, damit wir Beratungen auch in dem Ausmaß anbieten können, in dem sie nachgefragt werden. Unsere Personalkosten werden vom Bundesministerium für Wirtschaft, Jugend und Familie getragen, die laufenden Betriebskosten von der Erzdiözese Wien – da überall gespart werden muss, sind wir für jeden Beitrag dankbar.“

*Dieser PR-Artikel ist am 5.9. 2010 in „Der Sonntag“, die Zeitung der ED Wien (Ausgabe Nr. 36) erschienen.

DIES UND
DAS 2

AUSSTELLUNG ZUM THEMA GEWALT IN DER FAMILIE

Die Medizinische Fakultät der Universität Wien bietet im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder eine Ausstellung mit dem Titel „Hinter der Fassade“ zum Thema Gewalt in der Familie.

Dauer: 25.11.–10. 12. 2010 jeweils Mo–Fr 9–16 Uhr.

Näheres finden Interessierte unter www.hinter-der-fassade.at

MUT ZUM GEFÜHL*

Harald Burgauner

Aus der Erfahrung der Beratung von Männern und männlichen Jugendlichen zur Gewaltprävention ist neben der Einzigartigkeit jeder Geschichte die Gemeinsamkeit hervorzuheben, dass gewaltbereite Männer ihre Gefühle nur wenig wahrnehmen und noch weniger ausdrücken und kommunizieren. Manchen bleibt nur mehr die Wut. Das was unmittelbar empfunden wird, unterliegt der Zensur, die sehr stark von Geschlechterrollen beeinflusst ist. Der Beitrag soll anschaulich machen, dass die Chance zur Veränderung im Wahrnehmen der Gefühle in ihrer Vielfältigkeit liegt. Denn emotional unausgeglich zu sein, ist schlichtweg ein Gesundheitsrisiko – wenn sie mit Gewaltbereitschaft einhergeht – auch für andere. Eine gelungene Kommunikation über Emotionen ist Voraussetzung für gelungenes Zusammenleben und letztlich gewaltpräventiv.

„Bestimmte Werte haben fast alle Kulturen gemeinsam. Dies trifft auf die Idealisierung der männlichen Eigenschaften, die männlichen Stereotypen, die Bilder des harten, aggressiven und dominanten Mannes, der – um jeden Preis – den Anschein von Selbstvertrauen erweckt. Ein aufrechtes und herausforderndes Wesen ohne Angst, das keine Gefühle zeigt. Dieses Bild der Männlichkeit durchdringt die Subkultur von Kindern und Jugendlichen, ihre Lektüren, die Fernsehprogramme und ihre Spiele. Während sie aufwachsen, nehmen sie in ihre Identität diese Merkmale auf, die von ihrer Umgebung so hoch bewertet werden. Viele Experten haben der Kultivierung dieser Ideale die häufig beklagte Neigung zur Gewalttätigkeit zugeschrieben, die zwischen Frauen und Männern so ungleich verteilt ist.“ (Rojas Marcos, 2007)

Ist die Wahl unserer Methoden und der Haltung in der Praxis so geleitet, dass das Wahrnehmen von Gefühlen gefördert wird? Wie viel Mut zum Gefühl haben wir in der alltäglichen Praxis?

1 | OHNE GEFÜHLE KEIN KONTAKT

Ohne Selbstwahrnehmung ist auch Empathie und Kontakt nicht möglich. Empathie ist die Fähigkeit, sich in die Situation der anderen zu versetzen. Letztlich dreht sich in Psychotherapie, Psychologie, Pädagogik und verwandten Wissenschaften der größte Teil der Bemühungen um eine „gute“ Selbstwahrnehmung und eine „gute“ Kommunikation mit den anderen. Verstehen ist an sich ein kommunikativer Prozess. Das Vorwissen bietet die Möglichkeit, die Kommunikation zu vereinfachen und zu beschleunigen. Die Beachtung von Sitten, Umgangsformen und Höflichkeiten ist deshalb so wichtig, weil diese für Respekt und Achtung der anderen stehen. Das emotionale Verstehen, zu erfahren, welches Gefühl im anderen gerade lebendig ist, lernen wir sehr schnell. Deutlich macht uns das die Macht der Bilder. Auch wenn wir das Foto eines Menschen nur sehr kurz betrachten – Gefühle erkennen wir sehr schnell. Konkret: Wenn jemand auf dem Bild ein Gefühl ausdrückt, dann löst dies ein Gefühl in uns aus. Wir haben die Fähigkeit zu erkennen, was der Mensch in seinem Blick ausdrückt.

Wenn sich jedoch ein Mensch die Wahrnehmung von Emotionen nicht mehr erlaubt, weil sie zu bedrohlich, zu schmerzhaft, zu unerwünscht erlebt wurden; weil sein/ihr Selbstbildnis und Selbstverständnis das nicht zulässt; wenn kein Gegenüber da ist, von dem wir lernen können wie sie oder er diese Gefühle ausdrückt, dann entsteht eine Blockade bzw. ein blinder Fleck. Das eigene Selbstbild bzw. Selbstverständnis lässt die Wahrnehmung von Gefühlen dann nicht zu, dann gibt es nur mehr zwei Zustände: „gut“ und „schlecht“. Es ist sehr verständlich, dass sich Menschen „gut“ fühlen wollen.

Die alltäglichen Erfahrungen zeigen uns, dass es möglich ist, Gefühle zu „exportieren“. Wie erleben wir den Umgang der Menschen in unserer Umgebung? Welche

Filme sehen wir? Welche Spiele und welcher Sport faszinieren uns? Bewegende Geschichten zu sehen und zu hören, lässt uns die Erfahrung machen, dass die Identifikation mit einer Kunstfigur ein „gutes“ Gefühl hervorrufen kann. Es werden uns Handlungsmuster gezeigt, mit denen es möglich ist zu erreichen, dass es uns besser geht als dem anderen. Mangels Alternativen wird man sein Gefühl auch auf Kosten und zu Lasten anderer los.

1.1 Der Preis der Coolness

Cool ist, wer keine Reaktion zeigt. Was „cool“ ist, kann sich aber auch sehr rasch ändern. Es ist abhängig von der kulturellen und gesellschaftlichen Umgebung, was geglaubt wird, dass als „cool“ – und damit als positiv – anerkannt wird. Wenn „cool“ zu sein, Jungen darauf trimmt, ihre Gefühle nicht mehr wahrzunehmen, dann kann das zu emotionaler Abstumpfung oder zu einer dauerhaften Behinderung – im wörtlichen Sinne – führen. Ein gelungener Dialog mit Jungen über das, was „cool“ ist und wie man das selbst erlebt und bewertet, hat schon wiederholt zur folgenden Feststellung geführt: „Sie wollen, dass ich nachdenke!“ Eine coole Erkenntnis!

1.2 Wenn ich etwas fühle, dann spüre ich das

Was macht die Wahrnehmung und den Ausdruck von Emotionen für viele Jungen und Männer so bedrohlich? Es halten sich zum Thema Gefühle einige sehr hinderliche und widersprüchliche Irrtümer unter den Männern. Einige davon sind:

- Es gibt irrsinnig viele Gefühle.
- So richtig Bescheid wissen bei Gefühlen nur Frauen.
- Gefühle sind übermächtig und unkontrollierbar.
- Ein richtiger Mann hat seine Gefühle immer im Griff.
- Gefühle zu zeigen ist unmännlich.
- Ein richtiger Mann muss gefühlvoll sein können. Etc.

Solche und ähnliche Glaubenssätze beeinflussen nicht nur die Wahrnehmung von Gefühlen, sondern auch die Kommunikation über Emotionen. Das Resultat ist,

dass sich viele Männer antrainieren, ihre Emotionen erst gar nicht mehr wahrzunehmen. Der – oft erst spät sichtbare – Preis, den Männer zahlen, ist eine große Einsamkeit.

Das Ausdrücken von Gefühlen wird als unmännlich abgewertet und als Bedrohung der Identität als Mann erlebt.

Männliche Sozialisation beinhaltet in beinahe allen Kulturen die Disziplinierung und die Kontrolle der Gefühle.

1.3 Gefühle kennen keine kulturellen Barrieren

Die Grundgefühle sind kulturübergreifend und die Kommunikation darüber ist an sich nicht von sprachlichen Barrieren abhängig. Grundgefühle sind wunderbar für die non-verbale Kommunikation geeignet. Mimik und Gestik erlauben uns über Sprach- und Kulturgrenzen einen Dialog zu führen. Das können wir beobachten, wenn Kinder ohne gemeinsame Sprache innerhalb kürzester Zeit Verständigung aufbauen. Dies gilt gleichermaßen für die Barrieren im Verständnis zwischen den Generationen.

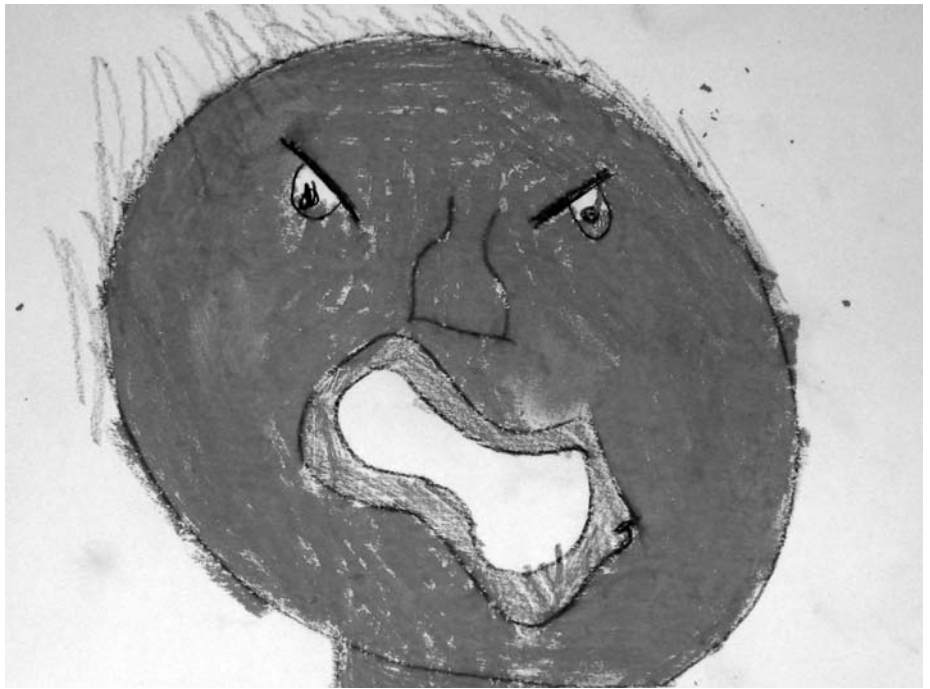
2| DAS ABC DER EMOTIONEN IST EINFACH

Eine schnelle Suche im Internet ergibt eine Liste von 94 Emotionen, die Suche nach Grundgefühlen kommt zu Ergebnissen zwischen 4 und 12 Grundgefühlen. In der Praxis haben sich die in 2.1 bis 2.7 behandelten Grundgefühle als Modell gut bewährt. Differenzierungen sind möglich und bereichernd. Diese sieben Grundgefühle verwende ich in der Praxis seit einem Seminar bei Dr. Patrick Frottier zur emotionsfokussierten Beratung und Therapie. Diese Liste erleichtert die Arbeit. Das ABC der Gefühle ist einfach, die Anzahl der Möglichkeiten und Variationen ist so komplex wie der Mensch. Ein Artikel in Wikipedia verweist auf Robert Plutchik, er kommt auf acht Basisemotionen, die jeweils noch in ihrer Intensität verschieden stark ausgeprägt sein können und ringförmig angeordnet wurden. Diese acht Basisemotionen sind:

- Furcht / Panik
- Zorn / Wut
- Freude / Ekstase
- Traurigkeit / Kummer
- Akzeptanz / Vertrauen
- Ekel / Abscheu
- Überraschung / Erstaunen
- Neugierde / Erwartung

Die einfache Frage lautet: Was merke ich in mir?

Der schnelle Überblick soll ermutigen



Rotes Wut Bild, Kreide, Workshopteilnehmer MännerWelten, 12 Jahre

Emotionen abzufragen, die von einem Phänomen ausgelöst werden und Gefühle selbst als Phänomen zu nutzen. Dann wende ich mich dem Einfluss von Bewertungen auf die Wahrnehmung und Kommunikation von Gefühlen zu.

2.1 Glück und Freude

Kann man Gefühle erklären? Vermutlich nicht. Aber wir wissen, wie es ist, in einem Kunstwerk – ob Bild, Skulptur, Melodie oder Text – die erfreuliche Erfahrung zu machen: Da gibt es jemanden, dem es gelingt auszudrücken, was ich empfinde. Emotionales erkennen macht Freude. Glück, Freude, Zufriedenheit, etc., sind die Emotionen, die wir anstreben. Doch wenn man Glück genauer betrachtet, ist es ein flüchtiger Zustand, wie andere Emotionen auch.

2.2 Neugier und Interesse

Was bringt uns in Bewegung? Entwickeln, lernen, Erfahrungen sammeln und Fähigkeiten üben, ist ohne Neugier nicht wirklich vorstellbar. Wie jedes andere Gefühl kann die Neugier – wie das deutsche Wort verrät – im Bestreben enden, die eigenen Vorstellungen und Ansichten bestätigt zu wissen. Interesse ist offen und die Fähigkeit, sich in eine Handlung zu vertiefen. „Leben Sie jetzt die Fragen. Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken, eines Tages in die Antwort hinein“ (Rainer Maria Rilke)

2.3 Schock und Überraschung

In ihrem Artikel „Was mich bewegt verän-

dert mich“ schreibt Barbara Schütze: „Veränderungen, sei es innerhalb einer Person, einer Gruppe oder einer Organisation, folgen mehr oder weniger einer Kurve. Wesentlicher Faktor aller dieser Veränderungskurven ist die sich stark verändernde Einschätzung der Kompetenz, das Gefühl, aktiv etwas zu seinen Gunsten bewirken zu können. Die Phasen der Kurve gelten für jede Veränderung:

1. Schock/Überraschung
2. Verneinung
3. rationale Einsicht
4. emotionale Akzeptanz
5. Ausprobieren
6. Erkenntnis/Integration

Schock/Überraschung: Die Notwendigkeit der Veränderung, die Anpassungsleistung, beginnt mit der Konfrontation von Bedingungen, die gar nicht, nicht in der Form oder nicht zu diesem Zeitpunkt erwartet oder gewünscht werden. Diese Nichtübereinstimmung der eigenen Erwartungen/Wünsche mit der Wirklichkeit führt zu einer kürzeren oder längeren Verwirrung und Starre. Es kommt zu einem Absinken der wahrgenommenen eigenen Kompetenz.“ (Schütze, 2010) Darauf können dann die anderen Phasen der Kurve folgen. Zusammengefasst: Schock und Überraschung brauchen wir für Veränderung.

2.4 Angst

Angst hat Hochkonjunktur und mit Angst verbinden wir besonders starke Vorstellungen und haben bei diesem Gefühl oft den Blick auf die Todesangst als extrem-

MUT ZUM GEFÜHL

tes Erleben. Das ist auch kein Wunder, wenn man in martialischen Bildern denkt. Eine differenzierte Wahrnehmung von Angst ist Voraussetzung für ein qualifiziertes Risikomanagement.

Angst ist existenzsichernd, wenn sie in ihren feinen Abstufungen wahrgenommen wird. Das ist speziell für die Arbeit mit Jungen wichtig, denn sie weisen eine erhöhte Sterblichkeit auf, die auf die Leugnung von Angst oder deren Überwindung zurückzuführen ist. Jungen haben jedoch allen Grund zur Angst: Von 15 bis 25 Jahre steht das Verhältnis der Sterblichkeit zwischen Frauen und Männern bei 1:2,7.

2.5 Ekel

Ekel ist als körperliche Erfahrung ebenfalls existentiell. Es ist vorstellbar, dass Ekel stammesgeschichtlich genauso das Überleben sicherte, wie andere Emotionen. Sozial ist Ekel Widerwillen und Ablehnung, die dazu dienen, soziale Grenzen zu erkennen. Ekel kann ein sehr hilfreicher Indikator sein, wann es Zeit ist Nein zu sagen.

2.6 Trauer

Am Beispiel der Trauer lässt sich aufzeigen, wie ein Gefühl durch Leugnung, Kompensation und Verdrängung nicht verschwindet und dennoch zur treibenden Kraft für zunächst unverständliche Handlungen wird. Das folgende Beispiel aus der Beratung von Männern, die wegen ihrer Gewaltbereitschaft in die Beratungsstelle kommen, soll das veranschaulichen: Ein junger Mann schildert im Erstgespräch seine Situation. Er berichtet von seinen Vorstrafen und dass er regelmäßig nach exzessivem Alkoholmissbrauch in Streit verwickelt wird. Er beschwert sich darüber, dass er wegen jeder „Kleinigkeit“ gleich angezeigt wird, und daher nun schon mehrfach mit der Justiz Kontakt hatte und bereits verurteilt wurde. Er erzählt, dass er mittlerweile seit einigen Monaten keinen Alkohol mehr trinkt, aber dennoch immer wieder eine hohe Gewaltbereitschaft und viele Aggressionen in sich spürt. Im weiteren Gespräch erfahre ich, dass er vor einigen Jahren seinen Vater verloren hat, und dass „da noch ein paar Dinge nicht so geklappt haben, wie man sich das so vorstellt.“ Die Schilderung ist „cool“ im wahren Sinn des Wortes. Die einfache Frage, wann er denn das letzte Mal das Grab sei-

nes Vaters besucht hätte, verändert die Atmosphäre des Gespräches radikal. Plötzlich ist Trauer, Angst und Wut und der unverarbeitete Schock spürbar. Dadurch findet der Kontakt statt, der die Basis für ein nächstes Gespräch bildet. Gefühle bringen Männer in Kontakt.

2.7 Wut

Ärger, Zorn und Wut sind Emotionen, die eindeutig mit Männlichkeit in Verbindung gebracht werden. Aggression ist für Männer fast ausschließlich mit dem Ausdruck von Emotionen aus dieser Gruppe gleichgesetzt. Darin liegt das Problem. Es bleibt die Wut, um Emotionen auszudrücken. Manche Menschen erwecken diesen Eindruck. Vielleicht folgt später ein Satz dieser Art: „Du kennst mich doch, ich neige dazu, leicht emotional zu werden.“ Das ist weder eine Entschuldigung für verbale Entgleisungen noch eine haltbare Rechtfertigung für eine unehrliche Kommunikation. Und es ist keine Rechtfertigung für Gewalt. Die meisten Menschen bestätigen, dass es in den Situationen, in denen ihnen „der Kragen platzt“, eigentlich nicht um Wut geht, sondern um eines der anderen Gefühle. Der Wutausbruch ist das Vehikel für alles das, was nicht ausgedrückt wurde. Die Gewalt beginnt dann, wenn dies mit der Androhung von mehr demselben und Schlimmerem verbunden ist. Dennoch ist Wut an sich genau so gut wie jedes andere Gefühl.

3 | BEWERTUNGEN BLENDEN GEFÜHLE AUS

Pädagogische Rationalisierungen sind professionelle Coolness-Barrieren. Diagnosen und Kategorien bieten die Möglichkeit, Distanz herzustellen, wo Nähe erforderlich ist. Ein Gefühl ist an sich weder gut noch schlecht. Die Bewertung von Emotionen ist letztlich nur eine Vorstufe der Zensur. Die Botschaft dahinter lautet: Ein Gefühl, das „negativ“ bewertet wird, ist zu vermeiden. Wem das nicht gelingt, der ist als Mann ein Versager. Die Ansprüche an Mädchen und Frauen sind diesbezüglich gleichermaßen einer lauffenden Bewertung ausgesetzt. Bei dem jungen zornigen Mann, der seine unbewältigte Trauer mit Wut und Gewalt ausdrückte, wäre die Diagnose „Posttrau-

matische Belastungsstörung“ vermutlich „richtig“, aber auch eine Möglichkeit, um das emotionale Erleben eines Jungen, der seinen Vater durch Selbstmord verliert, auf Distanz zu halten. Vielfach wird unterschätzt, dass dies oft den viel höheren Energieaufwand erfordert, als eine fließende Kommunikation über Gefühle.

Aus der Praxis der Gewaltberatung ergibt sich folgende Erkenntnis. Diagnosen sind wenig hilfreich, wenn sie zur Erklärung eines Verhaltens benutzt werden. Diagnosen und Kategorien sind als Beschreibungen dienlich.

Professionelle Interventionen erfordern emotionalen Überblick. Begleitung und Konfrontation sind gleichermaßen ein empathischer Akt. Die eingeschränkte Wahrnehmung, die systematische Be- und Abwertung von Gefühlen sowie ihre unklare Kommunikation, fördern Gewalt. Wer manche Emotionen ausblendet, läuft Gefahr sich in Opfer- oder Täter-Mustern zu verfangen. Wenn Sie noch einmal einen Blick auf die Grundgefühle werfen, dann werden Sie feststellen, dass Gewalt alle Basisemotionen berührt.

*Erstveröffentlichung in: Jugendhilfe 3/2010 Wolters Kluwer Deutschland GmbH

Mag. Harald Burgauner,
Fachliche Leitung von MännerWelten,
Salzburg; Männerberater, Dipl. Lebens-
und Sozialberater
harald.burgauner@maennerwelten.at

LITERATUR:

Rojas Marcos: *La Autoestima, 2007*, (S. 101, Übersetzung: Harald Burgauner)
Schütze, Barbara: *Was mich bewegt verändert mich* (www.barbara-schuetze.at)

LINKS:

www.maennerwelten.at
www.maenner.at
www.mannsbilder.at
www.maennerberatung.at
www.gewaltberatung.org
www.forum-intervention.de
www.barbara-schuetze.at
http://de.wikipedia.org/wiki/Robert_Plutchik
<http://de.wikipedia.org/wiki/Kategorie:Emotion>
www.burgauner.net

BUCHTIPP

LIEBE – EIN UNORDENTLICHES GEFÜHL

Schon lang nichts mehr über „LIEBE“ gelesen? – dann bietet Richard David Precht auf knappen 400 Seiten ausreichend recht intelligente Gelegenheit dazu.

„Denn dass Liebe und Partnerschaft zwei verschiedene Dinge sind, ist in den Köpfen der mittleren und jüngeren Generation bereits fest verankert. Partnerschaft verhält sich zur Liebe wie Zufriedenheit zu Glück. Für die Partnerschaft sind regelmäßige Dosen an Oxytocin und Vasopressin die halbe Miete. Für die Liebe sind Dopamin- und Adrenalinstitute hingegen unumgänglich. Muss man für eine Partnerschaft gut zueinander passen, so braucht man für eine Liebe notwendig auch immer Gegensatz, Fremdheit und Reibung. Der Anspruch in einer längerfristigen Liebesbeziehung ist somit ein doppelter: Man will Aufregendes erleben und braucht den Partner als Garant für Abwechslung. Und man will Gleiches erleben und braucht den Partner als Garant für emotionale Stabilität.“ So lesen wir's in Richard David Prechts neuestem Buch: Liebe ein unordentliches Gefühl (auf Seite 255 f)

Precht lädt die LeserInnen ein zu einem LIEBEvollen Streifzug durch gängige Thesen aus dem Bereich der Psychologie, Philosophie, Biologie und Medizin. Dabei stellt er Mainstreamtheorien (wie Marsmänner und Schuhe kaufende Frauen) in Frage und geht an manch geistige Größe (wie zum Beispiel Erich Fromm, Richard Dawkins, David Schnarch usw.) mit an Blasphemie grenzender Respektlosigkeit heran. Doch nie verliert er die LeserInnen sondern begeistert mit eleganter Leichtigkeit bis zur letzten Zeile.

Wir BeraterInnen in Sachen Liebesdingen, vor allem jene die viel gelesene Bücher geschrieben, kommen nicht immer ganz gut weg, wenngleich er uns in seiner charmanten Art auf Seite 250 Lernfähigkeit zuspricht: „Die Paartherapie ist eine Boomdisziplin. ‚Jede Ehe verdient gerettet zu werden‘, droht es unheilvoll aus Anzeigen und Broschüren. Mehr und mehr



Paare zieht es in die Eheberatung. Und weil deren Erfolg zumeist überschaubar ist, hat sie sich heute verändert. Noch vor wenigen Jahren bestand das Ziel einer Paartherapie in einer gelingenden Partnerschaft. Die Absicht des Therapeuten lag daran, die Bindung des Paares zu stabilisieren. Wenn dies gelang, war das Soll erfüllt. Die Partner wurden netter zueinander und verstanden sich besser; eine Weile später ließen sie sich in aller Freundlichkeit scheiden.

Das Problem der Paartherapie alter Schule war, dass Partnerschaft nicht das Ziel einer Liebesbeziehung ist; jedenfalls nicht heute und schon gar nicht bei jüngeren Menschen. Die Paartherapie neuer Schule hat dies verstanden. Andere Zeiten, andere Erwartungen an eine Therapie. Wer früher Ehen retten wollte, will heute viel mehr: Er will *die Liebe* retten. Konflikte zu vermeiden reicht da nicht aus.“

Precht selbst jedenfalls ist verliebt. Den Umstand, vor einigen Jahren seine Frau Caroline Mart getroffen zu haben, bezeichnet er in den zahlreichen Interviews immer wieder als sein größtes Glück.

Es bleibt die Frage: Würde Precht ein anderes Buch geschrieben haben, wenn er bereits 20 Ehejahre auf dem Buckel hätte? Wir wissen es nicht, aber es zahlt sich in jedem Fall aus, dieses Buch zu lesen.

Buchtipp von Elisabeth Birkhuber

REGEN IN MIR

Ingo Vogl

Vor kurzem hat es in mir geregnet. Und zwar in mir drinnen. Angefangen hat es mit einem feuchten Gefühl – irgendwie bin ich mir sehr nebelig vorgekommen und habe mir gedacht, dass mir die Flüssigkeit aus den Adern verdunstet. Dichte Nebelschwaden sind durch meinen Körper gezogen wie durch einen Winterwald, nur dass sie die Organe, die Muskeln, selbst mein Herz nicht wahrnahmen. Sie sind durch sie durch und haben sie in sich unsichtbar gehalten. Mein ganzer Körper war innen bis in den Kopf hinauf hohl, und der Nebel hat sich meiner bemächtigt. Nur die Hülle meines Körpers vermochte den Nebel aufzuhalten, doch mir war nicht klar, ob diese Eigenschaft meiner Hülle positiv oder negativ zu bewerten sei. Ich dachte, wenn dieser Nebel aus mir herauskommt, kann ich selbst vielleicht wieder klarer werden, aber die Gefahr bestand darin, dass der Nebel mich aus mir herausreißt, und ich selbst in eine ungewisse fremde Welt verpuffe. Ich beobachtete mich mit meinen inneren Augen, und auch diese waren getrübt von diesem Nebel. Aber was ich eigentlich erzählen wollte, war Folgendes: Der Nebel in mir schien immer dichter und dichter zu werden. Bereits bildete sich Kondenswasser an meiner Schädeldecke und tropfte unregelmäßig in Richtung Hals. Nur wenige Tropfen trafen den Hals genau und fielen gleich durch bis in den anderen Körper. Die anderen sammelten sich in der Hirnschale und ver-

REGEN IN MIR

wandelten diese zu einem See. Einige meiner Nervenzellen schienen in diesem See zu ertrinken, andere wieder spielten wie kleine Kinder in dem See und schwammen um die Wette. Sie holten sich einen roten Stern aus der Kleinhirnrinde – spielten mit ihm Wasserball.

Einer der Tropfen ist gerade bis auf meine Fußsohlen-Innenseite heruntergefallen. Dort angekommen begann er wieder zu verdunsten. Ich vermute, dass dieser Zustand, dieser Wandel von Nebel in Tropfen und wieder in Nebel jetzt so bleiben wird. Diese Veränderungen in mir schienen nicht von mir steuerbar zu sein, aber offensichtlich hatten sie auch wenige negative Auswirkungen auf mich und meine Außenwelt. Eigentlich hat niemand die Veränderung in mir bemerkt, nur manchmal sprach mich jemand an, ob ich Tränen in den Augen hätte, oder warum ich so schlaff unterwegs sei, und einmal machte jemand eine Bemerkung, ob meine Sinne umnebelt seien. Aber keiner beobachtete lange genug, um zu sehen, dass ich am besten Wege war, mich innerlich zu einem Feuchtbiotop zu verändern. Oft, wenn ich in dieser Zeit abends ins Bett ging, hatte ich Angst am Morgen zu erwachen und feststellen zu müssen, dass sich Tiere in mir eingestrichelt haben. Über Nacht, sich dieses für mich so unwirtliche Klima in mir zu ihrem Zuhause erklärt haben, in meinem Körper eine neue Heimat gefunden haben. Doch wie gesagt, vor kurzem hat es in mir geregnet. Die Vorgeschichte ist ihnen ja bekannt, aber das war dann doch ein starkes Stück. Ich saß gerade bei meiner Mahlzeit, ich aß Cornflakes ohne Milch und Haferschleim ohne Schleim, da ich die Feuchtigkeit in mir auftunken wollte. Da merkte ich, wie sich die Frequenz der fallenden Tropfen in mir erhöhte. Die Tropfen bildeten sich immer schneller nach und fielen in die Tiefe in einen Nebel, der sich immer schneller neu bildete. Jetzt bildeten sich auch schon Tropfen in meiner Schulter und an jeder Stelle, die hervorragte, an Fortsätzen jedes einzelnen Wirbels und an den Rippen und fielen hinunter. Der See in meiner Hirnschale floss bereits über und ergoss sich in den Rückenmarkskanal. Sammelte sich mit den anderen Bächen im Becken und

floss hinunter in die Beine. Ich hoffte zuerst noch, dass es sich um einen gemütlichen Sommerregen handelte, aber die Regenfälle wurden immer stärker und stärker. Es war direkt ein Gewitterregen und kalt. Kalt ergossen sich die Wassermassen in mir, und nichts schien mehr an seinem Platz zu sein, nein, noch viel schlimmer – weder Organe noch meine Muskeln oder mein Gehirn waren vorhanden, sie hatten sich offensichtlich in Nebel aufgelöst und ergossen sich nun in Form von Wassertropfen in die Tiefe meines Körpers. Lösten sich dort wieder auf in Nebel, um sich durch den Regen nach oben hochzukämpfen und als neue Wassertropfen wieder hinunterzufallen. Doch nicht alle Tropfen wurden wieder zu Nebel. Einige blieben liegen und sammelten sich. Ich hatte also einen weiteren See in mir. Dieser war in meinen Füßen, und der Spiegel, die Oberfläche stieg konstant nach oben.

Das überraschte mich doch sehr, denn ich konnte nicht verstehen, wo die neuen Tropfen herkamen, wo doch viele von ihnen unten in mir lagen und bereits die Knöchel überschritten hatten. In meiner Angst, etwas nass zu machen, habe ich mich in die Badewanne gestellt und wie gewohnt bei Regen einen Schirm aufgespannt. Der Wasserspiegel war in der Zwischenzeit bis zu meinen Knien angestiegen, und es war kein Lichtblick am Horizont. Überall Wolken und Nebel in meinem Kopf, in meinem Körper – alles nass und schwer, dieses Wasser war schwer, viel schwerer als ich und trotzdem in mir. Ich wollte dieses Unwetter in mir durcheinanderbringen, um es dadurch zu beruhigen. Ich legte mich in die Badewanne und lagerte meine Beine hoch. Das Wasser schoss mit einem Mal in meinen Bauch und bildete einen neuen See, der nun wieder anstieg. Durch meine waagrechte Lage konnte aber das Wasser aus dem Kopf nicht mehr so gut abrinnen – es sammelte sich, und ich hatte Angst zu ertrinken. So setzte ich mich auf, um das Wasser aus meinem Kopf zu kriegen, es gelang, es rann ab, ein Wasserfall ergoss sich in die Tiefe und brachte den Spiegel in mir wieder zum Steigen. Die Nervenzellen, die früher noch lustig im See gespielt haben, waren in der Zwischenzeit auch



aufgelöst in Wasser und ergossen sich in tausenden Tropfen in mein Innerstes. Jetzt musste ich wieder den Raum der Beine ausnützen, um das ganze Wasser unterzubringen. Ich stand also wieder in der Badewanne. Mir war klar, dass ich schnell einen Ausweg finden musste, nur wovor und wohin und wie. Urinieren, urinieren – ja das konnte eine Lösung sein. Das Wasser war hoch genug, um durch die Harnröhre abrinnen zu können. Ich versuchte mich zu entspannen, um meinem neu entdeckten Überdruckventil die Chance zu geben alles Wasser abzulassen. Nichts, nichts – ich konnte nicht einmal urinieren. Ich hatte auch keinen Drang zu urinieren, obwohl ich im Innersten mehr Wasser hatte denn je. Und dieses stieg unnachgiebig an. Das Wasser stand mir bereits bis zum Hals. Nur nicht von außen, sondern von innen. Außen war alles trocken wie immer, ich versuchte nicht zu sprechen, da ich Angst hatte, dass nur Geblubber und Geplätscher aus mir herauskommen könnte. Das Wasser begann mir in den Kopf zu steigen. Es waren jetzt nicht mehr so viele Tropfen wie zur stärksten Zeit des Regens, die in mir herunterfielen, aber immer noch genug um den Spiegel steigen zu lassen. Und ganz plötzlich war der Regen wieder vorbei. Gerade noch rechtzeitig, dachte ich mir. Rechtzeitig wovor? Bevor ich nicht mehr in mir Platz gehabt hätte, weil nur noch Wasser in mir gewesen wäre. Aber so waren noch 3 cm frei bis zur Schädeldecke. Und was sah ich da auf diesem nun ruhigen, aber tiefen See? Ein kleines Schlauchboot. Es fährt mit zwei Tauchern und vielen Messgeräten herum und versucht, mit einem Lot die Tiefe zu ergründen, einmal bis zur Schädeldecke, dann bis in den Rumpf. Einmal sogar bis hinunter in die Füße. Sie blickten sich bei diesem Maß nur kurz an, und der eine, der gemessen hatte sagte zu dem, der die Werte notierte: So tief war's noch nie.

KREATIVE METHODEN

Eva Bitzan

LIEBE KOLLEGINNEN, LIEBE KOLLEGEN!

Die Hummel

Flügelfläche: 0,7 cm²

Gewicht: 1,2 Gramm

Nach den Gesetzen der
Aerodynamik kann sie nicht fliegen.

Die Hummel weiss das aber nicht und fliegt.



Mag^a. Eva Bitzan
Dipl. EFL-Beraterin,
Religionspädagogin

Diese Einsicht steht Pate für eine ganze Box voller Geschichten, Sprüchen und Weisheiten: *Die Hummel, 99 Metaphern, die dem Leben Flügel verleihen*. Zusammengestellt von Christian Tschopp und Susanne Schinagl, erschienen im Junfermann-Verlag.

Die über 100 Karten im A5 Format sind in vier Bereiche eingeteilt und die Karten auch farblich so gekennzeichnet :

- **Grün** – Probleme kreativ lösen: Probleme, Konflikte und Lösungen
- **Rot** – Die Realität gestalten: mit Gedanken die Welt verändern, positiv denken
- **Blau** – Achtsam sein: über den Umgang mit der Zeit, Pausen, Ruhe, Ressourcen
- **Gold** – Visionen leben: Ziele, Motivation, Team, Führung

Auf der Rückseite der Textkarten führen die Autoren manche Gedanken noch aus und weiter. Außerdem gibt es Leerkarten, um eigene, bereits erprobte und gefundene Texte einzuordnen.

Jeder Gruppe vorgeordnet ist eine Übersicht über den Karteninhalt.

Wie man mit Klienten damit arbeiten kann, brauche ich sicher niemandem zu

erklären. Ich habe sogar oft erlebt, dass die Geschichten sich selber ihre Klienten „gesucht“ haben, d.h. ich bin zufällig auf einen Text gestoßen, wenn gerade ein Thema in der Beratung drängend war. Und manches, was ich schon länger kopflastig zu erklären und erläutern versucht hatte, war in einem Satz oder einer Pointe auf den Punkt gebracht. Und die Wirkung dieser Metaphern „grenzt an Zauberei. Sie sind ein Werkzeug der Schöpfung, das Gott im Inneren seiner Geschöpfe vergaß, als er sie schuf“. (so zu lesen auf der Erläuterung in der Geschichtenbox)

Beispiele sind wohl das Beste, um zu zeigen, welche Vielfalt und Weisheit in dieser Kiste steckt:

Eine Geschichte aus dem Bereich „Probleme kreativ lösen“ z.B:

Die Schnur verkürzen
Einst lebte ein weiser König. Um die Qualität und das diplomatische Geschick seiner Minister zu testen, spannte er eines Tages eine Schnur inmitten des Palasthofes. Dann forderte er die Minister auf, die Schnur zu verkürzen. Dabei durften sie sie weder verknoten, noch aufwickeln oder abschneiden.
Die Minister überlegten, schlichen

um die Schnur, beratschlagten, warfen und überlegten wieder. Aber es gelang ihnen nicht, die Aufgabe zu lösen. Schließlich stand der Älteste von ihnen auf, ging weg und kam wieder mit einer Schnur, die viel länger war als jene, die der König gespannt hatte. Die spannte er direkt daneben. Und weil sie viel länger war, auch noch drum herum. So hat er die Schnur des Königs verkürzt, ohne sie auch nur zu berühren. (nach einer indischen Geschichte)

Aus dem Bereich „Achtsam sein“ stammt folgende Weisheit:

Wie weit du im Leben kommst, wird abhängig davon sein, wie weit du zärtlich mit den Kleinen umgegangen bist. Und mitfühlend mit den Alten, Anteil nehmend mit denen, die sich anstrengen und geduldig mit den Schwachen und Starken. Denn eines Tages wirst du alles gewesen sein.
G.W. Carver

In dem Bereich „Visionen leben“ liegt vor allem in der Kürze die Würze:

Ganz gleich, ob Sie glauben, Sie können etwas oder nicht. Sie haben Recht.
(Henry Ford)

Oder:

Tradition ist nicht die Verehrung der

Asche, sondern die Weitergabe des Feuers. (nach Gustav Mahler)

Die Geschichte der Hummel zu Beginn dieses Textes stammt übrigens aus dem roten Bereich „Realität gestalten“.

Die Karten sind mit liebevollen Figuren und sehr humorvoll gestaltet und laden ein, sie über den Schreibtisch zu hängen, als Team-Motto im Büro aufzuhängen, einzurahmen oder zu verschenken. (Wer sich nicht trennen kann: Fotokopien funktionieren sehr gut!)

Erhältlich ist die Box z.B. beim Verlag Jungfermann (€ 25,-) aber auch im Handel.

Man kann mit diesen Geschichten und Sprüchen sehr gut Augen und Gedanken öffnen, Lernprozesse fördern, zum Umdenken anregen oder einfach nur Freude machen – den Klienten, aber vor allem auch sich selbst.

Somit schließe ich mit einem Ausspruch von Henry Ford, der offenbar Einiges von unserer Arbeit als Berater und Beraterinnen geahnt hat:

Wenn es ein Geheimnis des Erfolges gibt, so ist es dies: den Standpunkt der anderen verstehen und die Welt mit ihren Augen sehen. (aus dem Bereich „Visionen leben“)

Viel Freude beim Lesen und Schmökern!



DomBuchhandlung

5020 Salzburg
Kapitelplatz 6
Tel. 0662 / 84 21 48
Fax 0662 / 84 21 48-75
e-mail: dombuchhandlung@buchzentrale.at
www.dombuchhandlung.com

**BÜCHER
DIE
SINN
GEBEN**

ÜBER DIE ENTWICKLUNG DES SÄUGLINGSSCHLAFS UND KINDGERECHTE ELTERLICHE HILFESTELLUNGEN

NACH DER GEBURT EINES KINDES ÄNDERT SICH VIELES IM LEBEN DER ELTERN. DIES TRIFFT IN BESONDEREM MAßE AUF IHREN LEBENSRYTHMUS, INSBESONDERE DEN SCHLAF-WACH-RHYTHMUS ZU. DIE INNERE UHR IHRES BABYS TICKT NÄMLICH NOCH ANDERS. EIN AM TAG-NACHT-SCHEMA DER AUßENWELT ORIENTIERTER WECHSEL ZWISCHEN LANGEN WACH- BZW. LANGEN SCHLAFPHASEN MUSS SICH ERST NOCH ENTWICKELN.

von Joachim Bense

Eine erste Basis für einen 24-Stunden-Rhythmus ist von Anfang an da: Neugeborene schlafen bereits nachts doppelt so viel wie tagsüber. Der Nachtschlaf wird jedoch durch viele Wachepisoden unterbrochen, und am Tag finden viele Schläfchen statt. Auf dem Weg zu einem echten 24-Stunden-Rhythmus zeigen sich Rhythmen in kleineren Einheiten, in denen sich Wachen und Schlafen abwechseln. Diese liegen im Bereich zwischen zwei und acht Stunden. Sie können von Baby zu Baby variieren, aber bei jedem Einzelnen selbst sind diese kleinen (ultradianen) Schlaf-Wach-Rhythmen relativ konstant. Häufig findet sich ein Drei-Stunden-Rhythmus, der mit einem entsprechenden Stillrhythmus einhergehen kann, aber nicht muss. Hunger und Aufwachzeiten sind nicht – wie früher vermutet – automatisch aneinander gekoppelt (Löhr & Siegmund 1999).

WIE KÖNNEN ELTERN IHR BABY AUF DEM WEG ZU EINEM TAG-NACHT-RHYTHMUS UNTERSTÜTZEN?

Die Entwicklung von den kleinen Rhythmen zum großen Rhythmus ist eine der ersten großen Aufgaben für den Säugling. Die Entwicklungsschritte sind weitgehend genetisch vorgegeben und beruhen auf einem zunehmenden Wachstum und einer zunehmenden Ausdifferenzierung des Rautenhirns. Dieser Reifungsprozess vollzieht sich bei jedem Kind in seinem eigenen Entwicklungstempo. Die Reifung dieser inneren Uhr kann man von außen nicht beeinflussen. Jedoch stellt sich jede innere Uhr mit der Zeit auf so genannte „äußere Zeitgeber“ ein. Der wichtigste

Zeitgeber für Säuglinge sind nicht etwa der Hell-Dunkel-Wechsel, sondern soziale Hinweissignale. Das Neugeborene hat einen angeborenen Drang, sich mit dem Aktivitätsrhythmus seiner sozialen Umwelt zu synchronisieren.

Natürlich ist das nächtliche Aufwachen durch das Baby bestimmt, und die Mutter passt sich anfänglich daran an. Aber indem sie die nächtlichen Interaktionen mit dem Baby möglichst kurz hält und auf das Nötigste, d.h. Beruhigen, gegebenenfalls Stillen beschränkt, macht sie dem Baby und dessen innerer Uhr den Unterschied zum Tag deutlich. Tagsüber ist für längere Blickwechsel, Kommunikation und Spiele der richtige Zeitpunkt. Auch wiederkehrende Rituale am Tag erleichtern es dem Baby sich zu orientieren und Abläufe mit der Zeit voraussagen zu können. Nach der Morgenmahlzeit zu spielen, ein regelmäßiger Vormittags- und/oder Nachmittagsspaziergang, ein abendliches Bad oder eine Streichelmassage sind Abläufe, an denen der Säugling seinen Rhythmus mit der Zeit ausrichten kann.

WIE VIEL SCHLAF?

Das Schlafbedürfnis nimmt mit zunehmendem Alter ab, dabei zeigt sich eine große Varianz des individuellen Schlafbedarfs. Es gibt eine große Bandbreite zwischen Wenigschläfern (ab elf Stunden) und Vielschläfern (bis zu 17 Stunden) (Bense 2003). Ein Kind kann nur so viel schlafen, wie es seinem individuellen Schlafbedarf entspricht. Ein Wenigschläfer beispielsweise wird dagegen protes-

tieren, mehrmals am Tag ins Bett gelegt zu werden und zudem nachts noch lange zu schlafen. Eltern sollten auf die Müdigkeitsanzeichen ihres Babys achten, wenn sie es zum Schlafen hinlegen und nicht auf die Uhr. Über die ersten Monate nimmt die Schlafdauer am Tag ab (in den ersten drei Monaten von sechseinhalb auf knapp vier Stunden). Dabei verändert sich allerdings nicht die Anzahl der Schläfchen (etwa drei bis vier zwischen neun und 19 Uhr) sondern nur deren Länge. Im Verlauf des ersten Lebensjahres reduziert sich die Anzahl der Tagesschlafphasen auf meist zwei (Bense 2003).

Einschlafen kann eine schwierige Aufgabe sein, besonders für ein unerfahrenes Neugeborenes. Auch wenn es müde ist, eignet sich nicht jeder Zeitpunkt gleichermaßen dazu. Dem menschlichen Verhalten unterliegt ein Grundzyklus des Wechsels von Ruhe und Aktivität. Tagsüber wechseln sich ruhigere und aktivere Tätigkeiten ab, nachts ruhigere Tiefschlafphasen mit aktiveren Traumphasen. Dieser Ruhe-Aktivitäts-Zyklus besteht beim Säugling noch aus 50-Minuten-Einheiten. Alle 50 Minuten tritt der Säugling wieder von einer aktiveren in eine ruhigere Phase ein, zu diesem Zeitpunkt öffnet sich quasi ein „Tor zum Einschlafen“. Ist diese Zeit verstrichen und das Kind über den optimalen Einschlafzeitpunkt hinweg, wird es wieder aktiv und bleibt meist für weitere 50 Minuten oder ein Vielfaches davon wach, bis sich ein neues Einschlaf-tor auftut. Außerhalb dieser bevorzugten Einschlafzeiten ist der Versuch, das Kind in den Schlaf zu bringen, weitaus schwe-

I ÜBER DIE ENTWICKLUNG DES SÄUGLINGSSCHLAFS UND KINDGEREC

rer, wenn nicht sogar unmöglich.

EINSCHLAFEN, ABER WO?

Es gibt viele Varianten, wie ein Kind einschläft. An dem einen Ende des Spektrums finden wir das Einschlafen mit Hilfe intensiver körperlicher Anwesenheitssignale der Bezugspersonen, am anderen Ende das Einschlafen des Säuglings ganz von allein. Nicht jede Praxis passt zu jedem Elternpaar und auch nicht zu jedem Kind.

Während das Schlafen des Babys im Elternzimmer in den ersten Monaten ein recht häufiges Ereignis ist (circa die Hälfte aller Eltern tun es), ist das Schlafen im Elternbett in Deutschland recht selten (circa 10%) (Nolting et al. 1993). In zwei Dritteln aller menschlichen Kulturen ist jedoch das Familienbett die Regel, nicht nur in traditionellen Gesellschaften sondern auch in Industrienationen wie Japan. Manche Eltern lassen sich durch Berichte verunsichern, die das Familienbett als gefährlich für Säuglinge darstellen. Nächtliche Infrarotaufnahmen des Bewegungsverhaltens von Eltern und Kind im Familienbett haben jedoch gezeigt, dass die Eltern unbewusst auch im Schlaf darauf achten, sich nicht auf das Kind zu legen oder es zu überrollen. Eltern scheinen intuitiv darauf vorbereitet zu sein, speziell auf Berührungsreize des Kindes zu reagieren, ähnlich wie beim Ammen-schlaf auf nächtliche Lautäußerungen. Das Familienbett sollte jedoch in dem Moment für ein Baby tabu sein, wenn einer der elterlichen Mitschläfer sedierende Medikamente oder Alkohol zu sich genommen hat und damit seine Wahrnehmungs- und Reaktionsfähigkeit stark herabgesetzt ist.

Vorteile des Familienbetts zeigen sich in der körperlichen Nähe und der Möglichkeit, ohne großen Aufwand nachts zu stillen. Auch hat sich gezeigt, dass Babys im Elternbett nachts weniger schreien, die Reaktion auf kindliche Signale kann schneller erfolgen. Dagegen wird erst nach längerem lautem Schreien das Baby aus dem Kinderzimmer gehört. Entsprechend länger dauert es, das dann bereits

stark erregte Baby wieder zu beruhigen. Viele Eltern können auch ruhiger schlafen, wenn sie ihr Baby in Reichweite wissen und die beruhigenden Atemzüge und Schlaflaute mitbekommen. Eine Alternative zum Schlafen im Elternbett ist es, das Babybett in unmittelbarer Nähe zum Elternbett zu positionieren oder ein Schlafgestell am Elternbett aufzustellen. Dies engt die Eltern beim Schlafen weniger ein, allerdings ist die körperliche Nähe und die Synchronisation zwischen Eltern und Kind auch geringer.

EINSCHLAFEN, ABER WIE?

Babys bringen unterschiedliche Fähigkeiten mit auf die Welt, sich selbst zu beruhigen und ihr Verhalten zu regulieren. Dies macht sich gerade beim Einschlafen bemerkbar. Einige Babys lassen sich problemlos in ihr Bettchen legen, wenn sie müde sind und brauchen keine große Einschlaflhilfe, andere brauchen deutliche Signale der elterlichen Anwesenheit, um in den Schlaf zu finden.

Viele Babys, die gestillt werden, schlafen am liebsten an der mütterlichen Brust ein. Das Saugen vor dem Einschlafen dient dann der Beruhigung und nicht mehr der Nahrungsaufnahme. Anderen Babys reicht es, wenn sie in den Armen der Eltern oder angekuschelt daneben liegen oder sanft geschaukelt werden. Bevor die Eltern ihr Baby in die endgültige Schlafposition bringen oder sich entfernen, sollten sie sicher sein, dass ihr Baby richtig eingeschlafen ist. Der Körpertonus ist schlaff, die Händchen haben keinen Druck mehr. Wacht das Baby in dieser Einschlafphase auf, weil es das Weggehen der Bezugsperson bemerkt, wird es protestieren und man muss erneut warten, bis es sicher schläft. Jetzt wegzugehen und es schreien zu lassen, führt nur dazu, dass es richtig aufwacht und anhaltend schreien wird. Selbst wenn es älter ist und keine Nacht Mahlzeiten mehr braucht, kontrolliert es immer, wenn es nachts aufwacht, die elterliche Präsenz.

Jedes Kind wacht jede Nacht ein- bis dreimal auf, wenn auch nur für wenige Minuten, bevor es weiterschläft. Diese spontanen Aufwachphasen sind ganz nor-

malere Bestandteil der Wechsel von flacheren und tieferen Schlafphasen in der Nacht. Es gibt Babys, die so autonom sind, dass sie nach dem Aufwachen meist wieder alleine einschlafen. Anders als diese so genannten „Selbstberuhiger“ brauchen die „Zeichengeber“ jedoch elterliche Hilfe, um wieder in den Schlaf zu finden. Die Hilfe sollte stufenweise angeboten werden. Auf eine kurze Lautgebung oder ein kurzes Quengeln sollte man mit einer kurzen sprachlichen Beruhigung antworten. Reicht dem Zeichen gebenden Baby die akustische Rückmeldung nicht, sollte man es sanft streicheln, um ihm den Weg zurück in den Schlaf finden zu lassen. Hilft auch das nicht, scheint es Zeit fürs Stillen zu sein.

KULTURELLE EINSCHLAFHILFEN

Verschiedene Kulturtechniken haben sich im Laufe der Jahrhunderte entwickelt, um die elterliche Nähe beim Einschlafen nachzuahmen und damit teilweise oder ganz zu ersetzen. Die Babywiege imitiert das Getragenwerden, der Schnuller das Trostsaugen an der Brust, die Milchflasche das Gestilltwerden. Nichts spricht dagegen, diese Kulturtechniken einzusetzen, wenn einem Tragen, Stillen und körperliche Nähe einfach zu viel werden. Die elterliche Anwesenheit ist jedoch auch hier erforderlich, wenn die Flasche zubereitet und gehalten werden muss, der herausgefallene Schnuller wieder zurückgegeben oder die Wiege bewegt werden muss.

Die Theorie der „Einschlafassoziationen“ geht davon aus, dass ein Baby sich merkt, unter welchen Umständen es eingeschlafen ist, und diese Bedingungen wiederhergestellt werden müssen, damit es nach dem nächtlichen Aufwachen wieder einschlafen kann. Deswegen erwartet ein Säugling, der mit Schnuller oder Flasche eingeschlafen ist, wenn er nachts aufwacht, auch mit dieser Hilfe wieder in den Schlaf zu finden. Nach identischem Muster braucht der in körperlicher Elternnähe eingeschlafene Säugling oft zum erneuten Einschlafen Elternkontakt. Für Säuglinge, die mindestens sechs Monate alt sind und nun auf Elternwunsch alleine

HTE ELTERLICHE HILFESTELLUNGEN

einschlafen sollen, ist ein verhaltenstherapeutisches Programm entwickelt worden: Beginnt das Baby nach dem Ablegen oder nach dem Aufwachen in der Nacht zu schreien, lassen die Eltern es nach einem festgelegten Zeitplan für wenige Minuten alleine schreien, bevor sie es kurz trösten. Danach verlassen die Eltern das Zimmer erneut und kehren erst bei Bedarf nach Ablauf einer langsam zu steigenden Frist zurück. Manche Eltern-Kind-Paare kommen mit diesem Trainingschritt zurecht, andere begleiten die meist kurze Zeit der Unselbständigkeit.

DURCHSCHLAFEN

70% aller Babys schlafen mit drei Monaten nachts durch, d.h. nicht etwa von 21 bis acht Uhr am Stück, aber immerhin sechs bis acht Stunden (Largo 2001). Das bedeutet aber auch, dass 30% der Babys noch häufig nachts aufwachen und ohne Zutun von außen nicht wieder einschlafen können. Nach dem sechsten Monat sind dies immerhin noch 12%. Stillbabys und solche, die es gewohnt sind, mit Elternhilfe einzuschlafen, sind dabei häufiger vertreten. Gegenüber diesem nächtlichen Aufwachen besteht in unterschiedlichen Kulturkreisen eine unterschiedliche Toleranz. Traditionale Gesellschaften stehen diesem Schlafmuster gelassen gegenüber und dies, obwohl die Häufigkeit des nächtlichen Erwachens weitaus höher sein kann als bei uns.

Für immerhin ein Fünftel bis ein Drittel der deutschen Eltern ist das nächtliche Gewecktwerden ein leichtes bis schwieriges Problem (Wolke 1994). Holen die Eltern ihr aufgewachtes und schreiendes Kind nur deswegen in ihr Bett, weil sie sich nicht anders zu helfen wissen und betrachten dies als Zeichen eigener Defizite oder als solche des Kindes, kann dies die bestehenden Schlafprobleme noch verschlimmern. Schlafen im Elternbett kann nur als primäre freiwillige Betreuungspraktik, die alle genießen, funktionieren, nicht als sekundäre Notfallstrategie.

Ein paar Hinweise sollen den Eltern helfen, die kindlichen Schlafbedürfnisse besser zu verstehen und zu befriedigen:



Vor allem Babys, die wenig Schlaf brauchen, sollten nicht ins Bett gelegt werden, bevor sie wirklich müde sind. Dem längsten Schlaf, also dem Nachtschlaf, sollte die längste Wachzeit vorangegangen sein. Schläft das Kind also am späten Nachmittag im Auto ein, sollten die Eltern nicht erwarten, dass es zum üblichen Zeitpunkt abends müde sein wird. Die Eltern sollten ihm ein, zwei Stunden mehr Wachzeit als üblich geben, wenn sie merken, dass es nicht in den Schlaf findet. Schwierige Nachtschläfer sollten am Tag nur hingelegt werden, wenn sie wirklich müde sind, damit sie sich ihren Hauptschlaf in der Nacht suchen.

Eltern sollten beobachten, ob ihr Kind zu den „Eulen“ oder zu den „Lerchen“ gehört, und die Zubettgehzeiten dementsprechend anpassen. Eulen, Abendkinder, sind von ihrem angeborenen biologischen Rhythmus her abends noch lange munter und wollen am liebsten spät ins Bett, dafür schlafen sie morgens gerne lang. Eine längere abendliche Aktivitätsperiode kann auch eine Chance für den berufstätigen Elternteil sein, abends noch mit seinem Kind spielen zu können. „Lerchen“ sind abends früh müde, morgens jedoch genauso früh putzmunter. Es sollte vermieden werden, Morgenkinder morgens mit Gewalt im Bett halten zu wollen. Sind die Eltern Nachtmenschen, sollten sie abends versuchen, selbst früher einzuschlafen, oder sich beim Morgenprogramm mit der bereits munteren „Lerche“ mit ihrem Partner abwechseln.

LITERATURANGABEN:

Bensel, J. (2003) *Frühe Säuglingsunruhe – Einfluss westlicher Betreuungspraktiken und Effekte auf Aktivitätsmuster und biologischen Rhythmus*. Berlin, VWB.

Largo, R. H. (2001) *Babyjahre. Die frühkindliche Entwicklung aus biologischer Sicht*. München, Piper.

Löhr, B., Siegmund, R. (1999) *Ultradian and circadian rhythms of sleep-wake and food-intake behavior during early infancy*. *Chronobiology International* 16 (2), 129–148.

Nolting, H.-D., Schlegelmilch, S., Trumann, B., Tietze, K. W. (1993) *Schlaflagen, Schlafumgebung und Schlafverhalten von Säuglingen*. München, MMV Medizin Verlag.

Wolke, D. (1994) *Die Entwicklung und Behandlung von Schlafproblemen und exzessivem Schreien im Vorschulalter*. S. 154–208 in: Petermann, F. (ed.): *Verhaltenstherapie mit Kindern*. München, Gerhard Röttinger Verlag.

Dr. Joachim Bensel ist Mitinhaber der Forschungsgruppe Verhaltensbiologie des Menschen (FVM) in Kandern, Deutschland. www.verhaltensbiologie.com



Joachim Bensel

Wie Sie Ihr Schreibaby verstehen und beruhigen: Entlastung für Eltern – Beruhigung fürs Baby.

Oberstebink Verlag 2009

EIN BUCH VOM UND ZUM TRÄUMEN

Elisabeth Birkhuber

SYMBOLKRAFT DER TRÄUME – das praxisnahe Handbuch für alle, die sich für die Welt ihrer Träume interessieren und ihre Botschaft für das praktische Leben nützen wollen.

Das Buch kann helfen, den Reichtum unserer Träume zu entdecken und im täglichen Leben fruchtbar zu machen.

Das Buch bietet zahlreiche Tipps zum Erinnern und Verstehen von Träumen. Es beschreibt Traumotive wie: Verfolgung im Traum, Spielarten von Kloträumen, Sexualität und Nacktheit im Traum, Züge versäumen, Fliegen und Fallen im Traum und Todesträume, die fast jeder kennt.

Traumsymbole wie: Auto, Häuser und Wohnungen, Zahnträume, Tiere, Wasser, Kindheit und Kind werden betrachtet, immer mit Rücksicht darauf, „wie ein Mensch ein solches Element im Traum erlebt und welchen Stellenwert es im Zusammenhang des Traums einnimmt.“ (Riebl 2010, S.67)

Das Kapitel 4 beschäftigt sich mit der bunten Welt der Kinderträume und wie Erwachsene Kinder in ihrem Traumerleben hilfreich unterstützen können. Für die Autorin sind Kinder die wahren Spezialisten für Träume. Sie plädiert dafür, der kindlichen Traumwelt mit Respekt und Zurückhaltung zu begegnen und sie nicht zu deuten oder zu bewerten.

Gerade bei Angstträumen brauchen Kinder reflektierte, erwachsene Unterstützung. „Denn ein Kind mit seinen angstbesetzten Träumen konfrontiert den Erwachsenen mit seinen eigenen Ängsten. Das kann sehr unangenehm sein, wäre aber für alle Betroffenen äußerst heilsam, wenn der Erwachsene sich dessen bewusst ist! Denn nur wer selbst erlebt hat, dass gerade diese unangenehmen Träume in der Entwicklung weiterführen, wird dem Kind auch in seinen Angstträumen bestehen können.“ Hemmend ist oft das Wirklichkeitsverständnis der Erwachsenen: „Wahr ist nur, was der äußeren Realität entspricht. ... Eine solche fragwürdige Einstellung Erwachsener drückt

sich oft in Tröstungsversuchen aus (so gut sie auch gemeint sind): ‚Aber geh, es ist doch kein Einbrecher im Zimmer, es gibt doch keine Geister!‘ Wenn ein Kind mit so billigen Sprüchen abgespeist oder gar als realitätsfremder Angsthase hingestellt und damit im Grunde verspottet wird, ist das nicht nur demütigend für das Kind, sondern widerspricht den Prinzipien der Traumsprache.“ Viel hilfreicher ist es die Not des Kindes zu verstehen: „Es ist schlimm von bösen Räufern und Einbrechern zu träumen ... Dass du dir solche argen Träume überhaupt merken kannst, ist einfach toll! Das können viele Erwachsene nicht.“ Solche durchaus sachgerechten Aussagen stärken das Selbstwertgefühl des Kindes und tragen so zur Unterstützung gegen seine Angst bei. Weiterführend können Impulsfragen wie diese sein: ‚Was meinst du können wir gegen die Räuber unternehmen? Hast du eine Idee, wie du dich noch besser wehren könntest? Werkönnte dir dabei helfen? ...‘ Solche Stellungnahmen Erwachsener nehmen die Angst des Kindes ernst und ermutigen das Kind, eigene Lösungen zu suchen. Besonders entlastend ist es für das Kind zu wissen: Auch Erwachsene haben Ängste und schlimme Träume.“ (Riebl 2010 S. 107 ff)

In den methodischen Anregungen für die Arbeit mit Träumen gibt es Vorschläge, wie wir Träume mit allen Sinnen erleben und umsetzen können und auch wie wir andere Menschen bei ihren Träumen begleiten können.

Neben einem kurzen Ausflug in die tiefenpsychologische Traumtheorie nach C.G. Jung eröffnet die Autorin religiös orientierten Menschen auch spirituelle Zugänge und sieht Träume als Sprache der Seele und Sprache Gottes.

Mich haben an der Lektüre dieses Buches zwei Dinge besonders fasziniert:

Zum einen der Zugang, dass es Mut braucht unangenehme Träume zu erinnern. „Oft ist das Nichtbehalten oder auch das rasche Vergessen der Träume

ein innerer Schutz des Menschen vor sich selbst. Denn viele Menschen, die schwer Zugang zu ihrem Gefühlsleben haben, erinnern sich auch weniger an ihre Träume. Oder jemand merkt sich Träume nicht, weil sie dem, was ein Mensch sonst von sich hält, widersprechen.“ (Riebl 2010, S.15)

Zum andern, wann immer ich zum Einschlafen in diesem Buch gelesen habe, konnte ich mich beim Aufwachen an einen Traum erinnern.

Ich kann mich dem Schlusswort „Traum was Schönes!“ von Maria Riebl nur anschließen und Ihnen und mir weiterhin Träume wünschen, die uns auf unserem Lebensweg weiterführen, auch wenn er eine Kurve nimmt, die uns vielleicht überrascht.

Maria Riebl,
**SYMBOLKRAFT
DER TRÄUME.**
*Ihre Botschaft
verstehen und
nützen.*

Tyrolia, 2010.

136 Seiten.

14,95 €.

ISBN 978-3-7022-3058-6 WG 1543

Zu beziehen im Buchhandel und über www.mariariebl.at

Dr. Maria Riebl, geb. 1947, Psychotherapeutin (nach C.G. Jung) und Theologin, in freier Praxis sowie als Erwachsenenbildnerin und Autorin tätig. Bereits 2008 erschien bei Tyrolia ihr Buch „Schuldgefühle? Worin sie gründen. Wie sie heilsam werden.“



WIR WOLLEN IN BEWEGUNG BLEIBEN! TAGUNG SALZBURG 2010



TAGUNGSANKÜNDIGUNG

JAHRESTAGUNG 2011

20. – 22. MAI 2011, SALZBURG, ST. VIRGIL

Absender:

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

Paare in Zeiten wie diesen

AUSWIRKUNGEN GESELLSCHAFTLICHER VERÄNDERUNGEN AUF PAARE UND DIE PAARBERATUNG

Trotz der vielen Scheidungen gab es bisher keine Zeit, in der so viele Menschen über so lange Strecken mit demselben Partner zusammenlebten.

Doch das Paarleben ist in mancher Hinsicht in den letzten Jahren schwieriger geworden. Früher musste man(n) eine gute Ehe führen und was eine gute Ehe ist, war durch Autoritäten klar geregelt. Heute müssen Mann und Frau eine glückliche Partnerschaft leben, stark beeinflusst vom konsumorientierten Zeitgeist und multimedialen Ansprüchen. Durch die Emanzipation der Frau hat sich der Hintergrund der Bindung zw. Mann und Frau stark verändert – aus einer primären Versorgungsgemeinschaft ist eine reine Beziehungs- beziehungsweise Gefühlsgemeinschaft geworden. Sie baut beinahe ausschließlich auf den emotionalen Gewinn der Partner und Partnerinnen.



Noch vor wenigen Jahren bestand das Ziel einer Paarberatung vielfach darin, die Bindung des Paares zu stabilisieren, seine Konfliktfähigkeit und die Kommunikation zu verbessern und so an einer gelingenden Partnerschaft zu arbeiten. Heute begegnen uns andere Erwartungen: Suchte früher ein Paar Unterstützung, um seine Ehe zu retten, so will es heute viel mehr: Es will die Liebe retten.

Veranstalter: Berufsverband Diplomierter Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen Österreichs

REFERENTINNEN:

- Dr. Erich Lehner, Wien
- Dr. Arnold Retzer, Heidelberg
- Dr. Gabriele Kofler, Wien
- Dr. Christiane Eichenberg, Köln
- Dipl. Psychologe Michael Coellen, Hamburg
- Dipl. Pädagogin Ulla Holm, Hamburg
- Thomas Holtbernd, Bottrop

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: Eva Bitzan; Fotos Seite 1 (Hände und Füße) und 24: fotolia.com; Seite 23: Elisabeth Handschur

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

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