

40 Etappen durch Österreich: *Sinnfindung* auf dem Jakobsweg

no:os } Das Leben stellt Fragen } Haben Sie Antworten?

no:os

Nr. 04, Juni 2004

Österreich = nur 9.99 €*!

International = nur 15 €

EINZIGARTIG NEU

- * Wissen
- * Unterhaltung
- * Hintergründe

Im Interview

Dr. Peter
Amann

Alexandertechnik

Die Kunst
der Veränderung

Veränderung
NEU Beginn!

Wertorientierte Unternehmensführung: *Veränderte Sichtweise!*

Die Zukunft war früher auch besser!

Wirklich?

Liebe Leserin, lieber Leser!

Lassen Sie mich diese Ausgabe von no:os mit einer kleinen Geschichte beginnen:

Ein Mann lebte in einer großen österreichischen Stadt. Er verdiente seinen Lebensunterhalt mit dem Verkauf von Würstchen am Straßenrand. Seine Ohren waren nicht besonders gut und deswegen hörte er nie Radio. Seine Augen waren nicht sehr gut und darum las er nie Zeitung und schaute nie fern. Seine Würstchen waren wirklich gut und er stellte deshalb Schilder auf, um dies den Leuten mitzuteilen. Immer mehr Leute kamen und kauften bei ihm. Deshalb bestellte er immer mehr Würstchen und kaufte bald einen größeren Herd. Schließlich brauchte er einen Helfer und fragte seinen Sohn, der an der Universität studierte. Als der Sohn von den Plänen seines Vaters hörte, schlug er die Hände über den Kopf zusammen und rief: „Vater hast du denn nicht Radio gehört? Hast du nicht ferngesehen? Wir haben eine riesige Rezession! Alles geht vor die Hunde...“. Der Vater sagte daraufhin zu sich selbst: „Mein Sohn geht auf die Universität. Er liest Zeitung, er hört Radio, er schaut fern - er wird es ja wissen.“ Also reduzierte er seine Bestellungen, nahm seine Reklameschilder herein und sparte sich die Mühe, seine Würstchen großartig anzupreisen. Praktisch über Nacht brach sein Geschäft zusammen. Einige Tage später sagte der Vater zu seinem Sohn: „Du hattest recht. Wir befinden uns wirklich in einer gewaltigen Rezession.“

Umzingelt von schlechten Nachrichten, scheinbar - oder auch wirklich - wertlosen Zielen fällt es manchmal schwer „seinen“ Weg zu finden. Seinen eigenen Idealen und für richtig befundenen Intuitionen nachzugeben. Zu verändern, möglicherweise neu zu beginnen.

Wenn es uns gelingt, den Weg so wichtig zu nehmen wie das Ziel, dann wird uns die gesamte Reise erfüllen, nicht nur das Ankommen.

Diesen Mut zum Sinn wünscht Ihnen

Franz Dörner,
Herausgeber von
no:os



Antwort

Im Leben ist es (fast) immer so, dass das Alte gehen muß, um dem Neuen Platz zu machen. Und um das Alte gehen zu lassen, damit wir uns dem Neuen zuwenden können, ist es sehr hilfreich, eine Einstellung anzunehmen, die im »Zen« Anfängergeist genannt wird - eine Einstellung, die der Welt und den Dingen mit einem frischen, unverbrauchten und unvoreingenommenen Blick begegnet und das tut, was zu tun ist. Drei wertvolle Eigenschaften auf dem Weg des Anfängers:

Zweifel

Viel zu oft im Leben glauben wir, schon alles zu wissen, und wenn wir dann mal ehrlich und mutig hinschauen, erkennen wir, dass wir im Grunde genommen gar nichts wissen. Denn das, was wir zu wissen vorgeben, sind nicht mehr als unsere Ideen, Vorstellungen und Konzepte über die Welt - und die trennen uns von dem, was ist. Lassen Sie es doch mal darauf ankommen und schauen noch etwas genauer hin; zweifeln Sie liebevoll gewonnenen Vorstellungen darüber, wie die Dinge zu sein haben, an. Fragen Sie sich, wer Sie sind, was Sie brauchen, was Sie hier zu tun haben und stellen Sie Ihre Antworten immer wieder in Frage, bis Sie an einen Punkt absoluter Gewissheit kommen. Und dann stellen Sie auch diese noch in Frage, bis es um Sie herum ganz still wird. Aus dieser Stille heraus werden Sie intuitiv die Antworten erkennen, die Sie bislang vergeblich gesucht haben. Was es dazu braucht, ist eine ordentliche Portion Mut, gewürzt mit viel Offenheit, Neugier und Forscherdrang. Es geht nicht darum, eine kritische Einstellung allem und jedem gegenüber zu entwickeln oder den Zweifel zu mißbrauchen, sich runterzumachen und in Selbstmitleid zu versinken, sondern vielmehr eine offene und fragende Haltung einzunehmen. Denn das wird Sie dahin führen, dem Leben, wie es wirklich ist, immer mehr auf den Grund zu gehen. Das führt zu einem starken Vertrauen.

Vertrauen

Vertrauen resultiert aus der intuitiven Gewissheit darüber, wie die Dinge wirklich sind; wenn Sie hinter all die Vorstellungen, Konzepte und Identitäten geschaut haben, werden Sie fühlen und erleben, dass Sie tatsächlich mit allen und allem verbunden sind - Sie fühlen sich geborgen im Sein. Das macht es Ihnen leichter, immer wieder auf's Neue loszulassen und sich auf das Abenteuer Leben einzulassen.

Entschlossenheit

Zweifel und Vertrauen führen zu Entschlossenheit. Mit neugierig forschendem Zweifel und intuitiv gewachsenem Vertrauen sind Sie nun viel eher bereit, den Herausforderungen des täglichen Lebens „wirklich“ zu begegnen. Sie wissen, wer Sie „wirklich“ sind und was Sie „wirklich“ wollen, erkennen, was zu tun ist - und tun es einfach. Im Geiste des Anfängers!

Besonders gespannt sind wir auf Ihre Meinung zum neuen no:os und freuen uns auf Ihr Mail an noos@liwest.at oder Ihre Zuschrift. Anregungen, Ideen, Wünsche, redaktionelle Beiträge werden sehr gerne – Beschwerden (auch, aber weniger gern) – entgegengenommen.

NeuBeginn!

Nur der,
der sich die
Gegenwart auch
als eine andere
denken kann als
die existierende,
verfügt über
Zukunft

ADORNO

Sinngehalt

thema



- Neubeginn** 6
nach der Diagnose Leukämie
- Sinnvoll** 23
oder Misere?
- Seminare** 34

interview



FOTO: AMANN

Dr. Amann
im Interview 18

stress



- Sinnlose Hast!**
Sinnvolle Rast? 16
Überlegungen zu einem
menschenwürdigen
Stressmanagement

aktion



- SINN voll LEBEN** 32
- Leserbriefe** 4
- Sinnfrage** 5
Damit alles so bleibt, muss
alles anders werden?
- Wertorientierte**
Unternehmensführung 9
Eine veränderte Sichtweise

suche



- SINNfindung**
auf dem Jakobsweg 30
- Plötzlich** 12
durch unsere Begegnung
- Neubeginn** 29
in der Bibel

körper



- Alexandertechnik** 14
Die Kunst der Veränderung
- Sehnsucht** 25
nach Veränderung
- Keine Entscheidung?** 26
Verhalten, das wir
„verbessern“ können?

Leben SINNlichkeiten

27



ändern



Vorher-Nachher 28



SO VIEL SINN Theorie und Praxis

Ich kenne keine andere Zeitschrift, die so engagiert, gekonnt und komprimiert Lebenssinn aufzeigt. Die Autoren bringen in Kürze zu Papier, was sie sich in jahrelangen Studium angeeignet und in die Praxis umgesetzt haben. Als Leser bekomme ich jede Menge Anregungen zur Sinnfindung in meinem Leben. Als Theologe freue ich mich darüber, daß nicht wenige Autoren in ihren Beiträgen Bibelzitate bearbeiten. Um nur 9,99 Euro so viel Sinn - Danke!

HANS MAISLINGER

MUTIG - UND TROST Eigenschicksal

Erlauben Sie mir ausdrücklich ihren Redakteuren zu danken. Uns ist es ähnlich ergangen wie der Familie von Seite 2. Kein Mensch - kein Freund, kein Arzt, kein Priester - kann erahnen, welch dunkle Wolken über unsere Köpfe gezogen und stehen geblieben sind. Durch „Zufall“ fiel uns ihre Zeitschrift in die Hände. Uns wurde ein kleines Licht entzündet. Herzlichen Dank. Machen sie unbedingt weiter. Endlich eine Publikation die es wirklich „lohnt“ gelesen zu werden, in dieser Werte- und wohl auch immer mehr Gott-losen Zeit. Mit herzlichen Grüßen

FAM. PICHLER

INTERESSANT Thematische Vielfalt

... gefällt mir immer mehr. Ein bunter Regen - wohl von dieser bunten Truppe der letzten Seite - die mir immer mehr und mehr

Ihre Meinung ist gefragt: noos@lwest.at

Von den vielen Zuschriften können wir nur eine kleine Auswahl veröffentlichen. Sinnwährende Kürzungen behalten wir uns vor. Danke für Ihr Verständnis!

Anregung und manch Stunde meines Alltages etwas „versüsst“! Muss mich wohl doch etwas mit diesem „Frankl“ beschäftigen. Oder?

JOHANN KRACHER

MIT-LESERIN Geistige Richtigestellung

Unlängst fiel mir dieses „bunte Blatt“ in die Hände und dachte so bei mir: „Schon wieder ein paar Bäume weniger wegen diesem Schundblatt. Mit welchen Blödsinn die Leute schon heutzutage alles Geld machen wollen!“ Mehr recht und schlecht, unkonzentriert, blättere ich drinn rum und meine ziehenden Gedanken wurden auf einmal immer mehr von eurem Inhalt gefangen. Ich wills kurz machen: „Ich entschuldige mich herzlich und offiziell für meine Gedanken. Es tut mir leid, auch nur so gedacht zu haben. Ihr seid Spitze!“ Betrachten sie diesen Leserbrief bitte als den Versuch einer geistigen Richtigestellung. Und Papier wird ja sowieso aus Bruchholz gemacht ;-)

URSULA

HERZ MIT AUGE Böse Shirley

Als deklarierte „Fan-In“ der Glosse von Anne Shirley greife ich in eurem Magazin zum ersten mal zum Leserbrief und „muss“ meine Herzens-Autorin Shirley ein bisschen rügen: Ich glaube nicht, dass man so viele bittere Abschiede hinter sich bringen muss, bevor man wirklich lieben kann. Nur halt ein bisschen genauer hinschauen. Wie war das mit ... „Man sieht halt nur mit dem Herzen wirklich gut!“ Liebe Anne, mach' weiter so: Kämpfe für die Liebe!

BARBARA

impressum

Herausgeber, Verleger: Institut »abile«
Kaiser Josef Platz 52, 4600 Wels

Hersteller, Chefredakteur, Layouter, Fotograf, Kolporteur: Franz Dorner. Einige Bilder stammen von privaten Webseiten, wobei Hinweise auf Rechtsinhaber fehlten. Wurde ein Urheberrecht an einem Bild verletzt, senden Sie bitte eine Mail.

Redaktion: noos@lwest.at

Autoren: Dr. Brigitte Ettl, Dr. Katja Orter, Anne Shirley, Sabine Gerdenits, Sabine Kraberger, Petra Wimmer, Gerhard Fröhlich

International: Alexandra Beck, Hans Maislinger, Mag. Dr. Dieter Schauer, MBA, Dr. Erich Schechner, Mag. Ursula Zidek-Eitzlstorfer

Blattichtung gemäß §25 Mediengesetz: Hauptbestandteil neben Berichterstattung, Reportagen und Interviews ist das Thema »Existenzanalyse und Logotherapie«.

Mehr Hintergrund, mehr Wissen, mehr Sinnfindung!

Einmal, in einer lauen Sommernacht voller Blütenduft und Sternengeflimmer am Himmel, ging der kleine Nachtwächter mit seiner Laterne am Rande einer Wiese entlang. Da sah er plötzlich, genau vor seinen Füßen, ein vierblättriges Kleeblatt.

„Oh“, sagte der kleine Nachtwächter ganz erfreut. Er bückte sich und pflückte es ganz vorsichtig. Weil ein vierblättriges Kleeblatt Glück bringen soll, beschloß er just, die Leute in der kleinen Stadt zu wecken. Denn das Glück ist noch viel schöner, wenn man es mit anderen teilt.

„Steht auf!“ rief er fröhlich mitten in der Nacht. „Ich habe ein vierblättriges Kleeblatt gefunden!“ Und bald schon waren die ersten Leute aus ihren Betten und bei ihm.

Die Blumenfrau, der Dichter, der Drehorgelmann, das Luftballonmädchen und der Bauer.

Sie alle setzten sich vor ihre Häuser und hielten Ausschau nach dem Glück.

Ob es von links oder von rechts kommen würde, oder vielleicht gar von oben? Sie liessen ihre Blicke wandern und lauschten behutsam in die Nacht.

Am Waldrand spielten vergnügt die Rehe, und die Fuchsmutter balgte sich mit ihren frechen Kindern herum. Ganz in der Nähe geigte eine Grille ihr schönstes Lied, und der sanfte Nachtwind pflückte Blütenflocken von den Bäumen und liess sie sanft über die Dächer rieseln, wie Schnee.

Da spazierten fünfzehn Mäuschen die Dorfstraße entlang. Immer eines ein bißchen kleiner wie das andere und der Mond spiegelte sich golden im Dorfteich. Das sah so bezaubernd aus, dass die Frösche einen Kreis um ihn bildeten und ihm ihr schönstes Froschlied sangen.

Das Bächlein murmelte sanft vor sich hin.

In der uralten Kastanie sassen die Eulen und träumten mit leuchtenden Augen in die verzau- bert, klare Nacht. Und die Leute waren ganz wachsam und ganz still. Sie beobachteten die Hasen, die auf der Wiese Männchen machten, und hörten sogar die Glockenblumen läuten.

„Wann kommt denn nun endlich das Glück zu uns?“ fragte da plötzlich das Luftballonmädchen in die geheimnisvolle Nacht.

„Pst“, antwortete der kleine Nachtwächter strahlend und legte den Finger an den Mund. „Es ist längst da. Die ganze Nacht ist angefüllt mit Glück. Spürt ihr es denn nicht?“

sinnfrage

Veränderungen: Damit alles so bleibt, muss alles anders werden?



< DR. KATJA ORTER
Veränderung bedeutet, durch eine scheinbar zufällige Begegnung oder ein Ereignis das Leben plötzlich mit anderen Augen zu betrachten.



< SABINE GERDENITS
Veränderungen können einen neuen Weg aufzeigen auch wenn dieser nicht immer erfolgreich sein muss. Die Erkenntnis, dass ein neuer Weg eventuell nicht ans Ziel führen muss, ist bereits Fortschritt und bewirkt eine Erweiterung des Spektrums an Möglichkeiten.

DR. BRIGITTE Ettl >
In den Tiefen die Gewissheit, daß die Sonne schon am Weg zum Gipfel ist. Das schattenlose Licht des Gipfels mit allen Sinnen genießen - im Wissen um seine Vergänglichkeit - und seine Wiederkehr: neu, anders - und ebenso schattenlos.



GERHARD FRÖHLICH >
*Manchmal begegnet man Menschen, deren bloße Anwesenheit, Nähe und Ausstrahlung, Veränderung und Bereicherung in einem selbst bewirken.
(für Manuela)*



< PETRA WIMMER
Diese Frage stellen sich meiner Meinung nach nur Abhängige, denn soll bei denen alles so bleiben wie es ist, muss sich alles andere ändern - Umfeld, Arbeit, die gesamte Welt, denn die anderen „gesunden“ Menschen verändern sich, damit alles so bleibt!



< MAG. ROSWITHA GRONISTER
Wenn wir davon ausgehen, dass jemand erfüllt sein Leben lebt, dabei aber wenig Abwechslung einbringt ob es günstig wäre, dass alles anders wird, also ich seh das nicht so. Der Spruch taugt also nur für ein paar ausgewählte Situationen wo es wünschenswert ist.

Heft 05, September 2004, SINN-Frage:

Im ALTER: Alles aus und vorbei?

Nehmen doch auch Sie dazu Stellung und sagen Sie uns doch so richtig „Ihre Meinung“ zum Thema »Alter«: Was ist alt? Wer ist alt? ...

Antworten und gerne auch Fotos bis Ende August 2004 an noos@lwest.at
Wir freuen uns darüber!

José Carreras

Mein Leben danach



Neubeginn

nach der Diagnose Leukämie

„21. Juli 1988. Ein wunderbarer Tag - mein Tag. Heute werde ich wieder singen, heute abend in meinem geliebten Barcelona.“

Was hinter mir liegt, ist ein Albtraum. Aber schon seit Wochen fühle ich mich wieder unsagbar gelöst, heiter und völlig unbeschwert - und zugleich ruhig und voller Optimismus.

Vor einem Jahr war es, daß diese grausamste Periode meines Lebens begonnen hatte, aber alles scheint schon ewig lang zurückzuliegen, der Ausbruch der Krankheit, die

monatelange Behandlung. Ich habe es überstanden, ich lebe. Viel schöner noch - ich kann wieder singen. Ich bin hundertprozentig ich selbst. Mein Tag. Der Tag, an dem ich der Opernwelt sagen will: Seht her, ich bin zurückgekommen, ich bin wieder unter euch Lebenden. Aber in Wirklichkeit motiviert mich nichts so sehr wie die Tatsache, den Leuten sagen zu können: Ich danke euch allen für die große Unterstützung, die ihr mir in den letzten Monaten gewährt habt, und für die Zuneigung, die ihr mir gezeigt habt.“

Es waren die letzten Minuten einer TV-Übertragung der Oper „Carmen“. Zufällig schaltete ich auf dieses Programm, sah und hörte nur den Schlußmonolog des Don Jose - jener aber genügte, um in mir eine tiefe Er-

griffenheit auszulösen.

War es diese einzigartige Stimme, war es diese charismatische Ausstrahlung? Ich denke, es war eine Symbiose von beiden.

Seit diesem Moment - und bald zwanzig Jahre sind seither vergan-

gen - ist Jose Carreras mein absoluter Lieblingstenor geblieben.

Unzählig schöne Opernabende durfte ich mit ihm erleben, ebensooft ein „Mitbängen und Zittern“, daß er die höheren Töne ohne größere Probleme

schaffen möge. Wenige Sänger und Sängerinnen haben danach mein Innerstes erreicht - als Ausnahmen seien hier jedoch Plácido Domingo, Neil Shicoff und Anna Netrebko erwähnt.

Carreras mußte für sich selbst herausfinden, ob er noch imstande sei zu singen. Natürlich hatte er die Befürchtung, daß der Stimmapparat durch die Chemotherapie und die Bestrahlungen in Mitleidenschaft gezogen sein könnte. Doch alles war in Ordnung - es wurde ihm nur geraten eher zurückhaltend zu üben, nur mit kleinen Stimmübungen zu beginnen.

Begonnen hatten die Schwierigkeiten im Frühsommer 1987. Carreras fühlte sich ziemlich zerschlagen und dementsprechend lustlos, führte aber seinen Zustand - vor allem die andauernde Müdigkeit - auf Streß zurück.

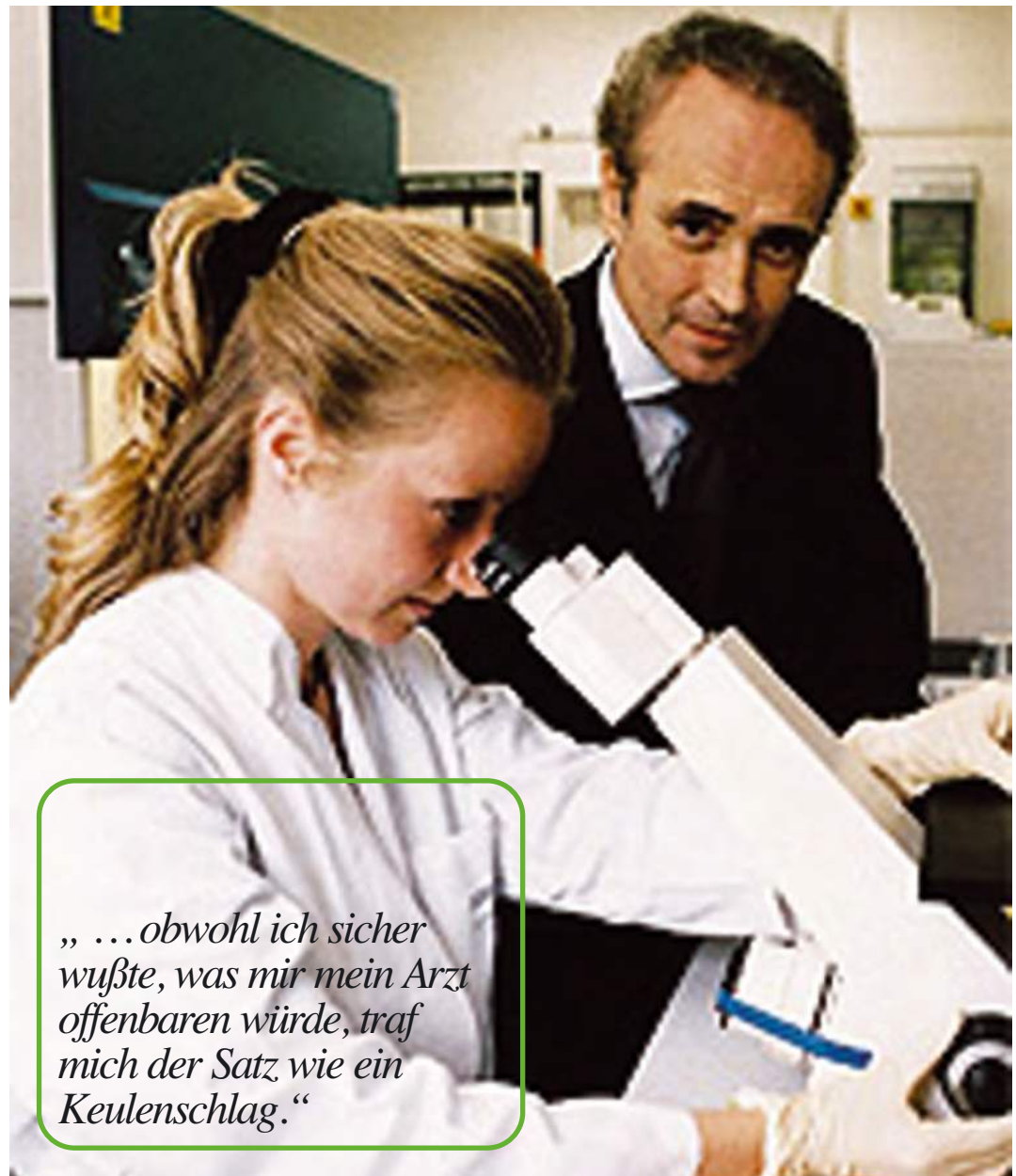
Es folgten EKG, Blutabnahme und ein totaler Checkup. Es wurde ihm mitgeteilt, daß der Stand seiner Blutplättchen nicht in Ordnung sei, dieser sei zu niedrig. Sein Arzt erläuterte ihm aber zunächst lediglich, daß man eine Knochenmarkprobe entnehmen werde, um alles genau untersuchen zu können.

Nach all dem, was er nun schon wußte, erhärtete sich sein Verdacht, an Leukämie erkrankt zu sein, immer mehr.

Ein paar Tage später wurde der Verdacht zur Gewißheit: Es wurde ihm nun offiziell mitgeteilt, daß er an Leukämie erkrankt ist. „*Seltsam, obwohl ich sicher wußte, was mir mein Arzt offenbaren würde, traf mich der Satz wie ein Keulenschlag.*“

BARCELONA

Der erste Teil der Leukämiebehandlung fand in Barcelona statt. Carreras ging es schlechter, denn die Krankheit war so weit fortgeschritten, daß sein Immunsystem praktisch nicht mehr funktionierte. Und so geschah prompt, was die Ärzte befürchteten hatten: Er bekam eine Lungenentzündung mit hohem Fieber - es bestand höchste Lebensgefahr. Nur mit schweren Medikamenten gelang es, das Fieber zu senken, ihn fürs erste zu retten. Längst lag er in einem keimfreien Raum, durfte keine Besuche empfangen, war von der Außenwelt de facto ab-



„ ... obwohl ich sicher wußte, was mir mein Arzt offenbaren würde, traf mich der Satz wie ein Keulenschlag.“

geschlossen. Die geringste Infektion hätte tödliche Folgen haben können.

Die Chance auf Heilung besteht aber meist nur nach einer Transplantation des Knochenmarks - aber bis dahin hat der Patient einen dornenreichen Weg zurückzulegen.

Die Befunde der Chemotherapie waren glücklicherweise so, daß keine neuen Krebszellen entdeckt wurden. Für die nachfolgende Transplantation war die wesentliche Voraussetzung, einen geeigneten Spender zu finden, wo eine Gewebeerträglichkeit zwischen Spender und Empfänger gegeben ist.

SEATTLE

Nach Beendigung der zweiten Chemotherapie war nun endgültig geklärt, daß die Transplantation in den Vereinigten Staaten durchgeführt werden

wird. Das Hutchinson-Institut gilt als die führende Krebsklinik der Welt.

Besonders unter dem Eindruck der vielen leukämiekranken Kinder wuchs in dieser Zeit Carreras Plan: „*Sollte ich hier jemals lebend herauskommen, muß ich etwas tun. Das Elend rund um mich war der größte Antrieb für die spätere Gründung der Leukämie-Stiftung.*“

Der weitere Verlauf der Behandlung ist in Stichworten relativ schnell gesagt: Knochenmarkentnahme, Chemotherapie, Bestrahlung, Transplantation. Da für Carreras kein geeigneter Knochenmarkspender gefunden wurde, kam für ihn nur eine „autogene“ Transplantation in Frage. Dies bedeutete, daß zunächst die nötige Menge an Knochenmark entnommen werden mußte.

Das Knochenmark, eine

blutige, fetthaltige Flüssigkeit, stand nun zur Weiterbehandlung, zur Reinigung von kranken Zellen, zur Verfügung, ehe es vorübergehend eingefroren werden mußte.

Die folgenden Tage waren sicher die radikalste und brutalste Phase: Das blutbildende Knochenmark wurde vollständig zerstört. Diese Phase war die härteste Zeit für Carreras, er fühlte sich elend und schwach, konnte sich als Folge der Knochenmarkentnahme kaum bewegen, begleitet von fast unerträglicher Übelkeit.

Gespannt sah er der Stunde Null entgegen, jenem Tag, an dem er das neue Knochenmark, bzw. sein eigenes, von Krebszellen befreites zurückbekäme.

Die Zeit des Hoffens war angebrochen, wird das Knochenmark arbeiten? Durch die vorangegangenen Behandlungen

war ja nicht nur das verbliebene Knochenmark zerstört worden, sondern auch das Immunsystem.

In der Regel dauert es drei bis sechs Wochen, bis sich das neue Knochenmark ansiedelt und vermehrt, ehe es die ersten funktionstüchtigen Blutzellen produziert.

Viele Patienten überleben diese kritische Phase nicht, weil sie durch die Ausschaltung des Immunsystems wehrlos gegen Virus- und Bakterien-Infektionen oder Lungenentzündung sind.

„Die Tage krochen dahin. Sooft es ging, telefonierte ich mit den Kindern und freute mich über ihre Erzählungen. In diesen Tagen der Ungewißheit gab mir die Familie wieder sehr viel Kraft. Was liebevolle Zuneigung und Aufmunterung bewirken, wie sehr es hilft, wenn außer dem noch so aufopferungsbereiten Klinikpersonal jemand von der Familie da ist, das habe ich in

dieser Situation einmal mehr feststellen dürfen.“

Die Bildung des Knochenmarks verlief zwar langsam, aber gleichmäßig.

„Alles in allem begann mein Weg zurück ins Leben doch recht zaghaft. Ich war ziemlich geschwächt und ermüdete daher relativ rasch. Aber ich registrierte doch Tag für Tag, daß es aufwärts ging.“

WIEDER DAHEIM IN BARCELONA

„Ich wußte, es wird einige Zeit dauern, bis ich mich seelisch und geistig wieder gefestigt habe. Bis ich zu einer normalen Gelassenheit, zu einem normalen Leben, zu der mir eigenen Heiterkeit zurückfinden würde. Fast acht Monate im Krankenhaus in Behandlung - das alles verändert einen Menschen schon. In mir schwebte das brennende Verlangen, wieder zu singen, daran war freilich fürs erste nicht zu denken. Erst langsam

mußte ich mich an diesen Punkt herantasten.“

In dieser Zeit wurde der Plan einer eigenen Leukämienstiftung in die Realität umgesetzt. Bis zum heutigen Tag sind aus unzähligen PR-Terminen, Benefizveranstaltungen und Konzerten die unglaubliche Summe von 85 Mio Euro in die Stiftung geflossen, welche der Leukämieforschung und Behandlung zugute kommen.

COMEBACK

Die Ärzte gaben grünes Licht, die monatelange Behandlung hat an den Stimmbändern keine Spuren hinterlassen. Es war die Zeit des stimmlichen Neubeginns gekommen.

Vorerst in Form von Liederabenden und Konzerten. Das Herantasten an das Genre Oper nahm konkrete Konturen an. Im Jänner 1991 war der Zeitpunkt gekommen - in der Wiener Staatsoper sang er „seine Rolle“ als Don Jose gemeinsam mit

seiner Lieblingspartnerin Agnes Baltsa. Ich glaube sagen zu können (ich war selbst dort), daß es einer dieser Abende war - wenn nicht der Abend schlechthin - wo der stürmische Applaus einfach nicht enden wollte. Wenngleich Carreras Stimme ein wenig dünkler geworden ist, so hat er bis zum heutigen Tag an Ausdruckskraft und Reife dazugewonnen.

1993 sang er in Wien zum letztenmal seine zweite Lieblingsrolle: den Rodolfo in Puccinis „La Boheme“.

In den Jahren danach legte er aus stimmlichen Gründen einige seiner Glanzrollen nieder, jedoch kamen sehr schöne Neue dazu, welche seinen stimmlichen Möglichkeiten entsprachen: Fedora, Herodiade, Bajazzo, Stiffelio und Jerusalem.

Im Februar 2004 - anlässlich seines 30jährigen Bühnenjubiläums in Wien, sang er neben Anderem noch einmal den Schlußakt aus Carmen mit Agnes Baltsa. Es war einer dieser sentimentalen Momente, als er, wie Eingang dieses Artikels erwähnt, den kurzen Schlußmonolog sang. Er ging mit seiner Stimme in dieser Szene auf, mobilisierte seine Kraftreserven und gewann auf allen Linien.

Aller Voraussicht nach war es der Abschied von der Wiener Staatsoper. Weitere Auftritte sind für die nächste Zukunft nicht geplant, aber wer weiß, vielleicht tritt noch einmal das Unerwartete ein, daß sich Direktion und Sänger doch auf weitere Rollen einigen können.

Bis dahin wird Carreras seinen Fans in Form von Konzerten erhalten bleiben - der endgültige Abschied von Bühne und Podium liegt noch in der Zukunft.

Jose Carreras hat überlebt, dank seiner von ihm gegründeten Stiftung ist dieses Geschenk auch einer Vielzahl von Mitmenschen zuteil geworden.

Literaturhinweis:
J.Carreras: Singen mit der Seele, Kindler Verlag München, 1989.

- GERHARD FRÖHLICH



„Alles in allem begann mein Weg zurück ins Leben doch recht zaghaft.“

Wertorientierte Unternehmensführung

Eine veränderte Sichtweise

Das wirtschaftliche Denken und Handeln ist heute sehr einseitig, hoch spezialisiert, aber vor allem dem Nutzen nach orientiert. Gerade in der Wirtschaft ist das Streben nach einfachen Regeln und Formen unübersehbar. Ein Blick auf die Buchtiteln in den Verkaufsregalen zeigt eine kaum überschaubare Zahl von einfachen Ratgebern. Der Mensch ist nicht mehr das Geschöpf Gottes, sondern Produkt der Gesellschaft, also sei er letztlich das Werk von sich selbst, die klassische Grundhaltung des Individualismus. Die ausschließliche Gewinnmaximierung zu Gunsten der Aktionäre, Betriebsverlagerungen in das Ausland, Arbeitsplatzabbau und Betriebsschließungen sind das Resultat individualistischen Denkens. Der Nachteil des aus dem „Spiel der Kräfte“ abgeleiteten Verhaltens ist die Ablehnung eines Ideals als Handlungsgrundlage und die Übertragung der Erkenntnisse auf die Morallehre. Sehen sich die Unternehmen als „autarke Subjekte“, wird die Gesellschaft und die Wirtschaft als eine Summierung von Einzelwesen betrachtet, können apriorische Wirklichkeiten nicht gelebt werden und der Mensch innerhalb der Arbeitswelt wird auf seine zweite Dimension, der Psyche reduziert.

Dem gegenüber steht die soziale Betriebsführung in der Grundlegung des Universalismus mit dem Grunderleben des Geistigen. Da eine soziale Betriebsführung im Sinne eines Universalismus nicht als Werkzeug für eine maximale Gewinnerzielung dienen kann – Gewinnerzielung ist und bleibt die Grundlage allen Wirtschaftens – sondern aufgrund ihrer Begründung als Gesellschaftswissenschaft eine Teilordnung in der Gesellschaft ist, gelten die Erkenntnisse als eine strukturierende ganzheitliche Wirtschaftsgrundhaltung. Der Mensch ist dienend und empfangend und durch seine gegenseitige Dienstbarkeit vom Ich am Du ein kategorialer Bestandsgrund allen Daseins und dem Wir. Die Logotherapie wiederum ist ebenso auf eine Lebens-

grundhaltung - auf den Willen zum Sinn - aufbauend eine primäre Definition menschlichen Daseins. Sie ist ebenso kein Werkzeug für utilitaristische (=Erhebung des Nutzens zum Prinzip) Ziele, insbesondere in der Wirtschaft.

Eine wertorientierte Unternehmensführung ist somit eine die Grundhaltung und das Grundverständnis dienende Erkenntnis in der Umsetzung eines Leitbildes für den sinnsuchenden homo faber.

Die Umsetzung eines Leitbildes bedarf nicht nur einzelner Träger und kann nicht gleichfalls wie ein Rezept verordnet werden, nein, das Leitbild muß in allen Gliedern gelebt werden als dem Sein betreffend und nicht dem Haben zugeordnet. Es ist eine *geistige Grundhaltung* und muß sich durch ihre Glieder entfalten. Die Grundhaltung kann nicht verordnet werden, sie muß gelebt werden. Für den in tieferer Erkenntnis stehenden homo faber lohnt es sich, die geistigen Kräfte für die Umsetzung eines wertorientierten Leitbildes zu mobilisieren und als Ich das Leitbild zu visieren, anzupeilen, als Visionär umzusetzen. Nicht die Lampe des Habens leuchtet den Weg, sondern der Visionär, der Führer und Seher, ob für sich selbst oder für Andere, ist der Leuchtende selbst.

Das Ich kann in seinem Freiraum entscheiden, den Weg zu gehen, bestenfalls folgt das Du, und es entsteht eine Bewegung im Kleinen.

Den Begriff einer *sinnzentrierten Unternehmensführung* möchte ich ablehnen, da wir um den individuellen Bezug des Sinns wissen und dieser für ein Leitbild von vielen Mitarbeitern eines Unternehmens nicht zur Verfügung stehen kann. Der universalere Begriff ist der Begriff „Wert“, da Sinnuniversalien Werte sind und Werte von vielen Individuen sinnvoll gelebt werden können. Ein *wertorientiertes Unternehmensleitbild* kann daher als eine Be-Sinn-ung des homo faber gesehen werden.

Welchen formalen und inhaltlichen Ansatz für ein wertorientiertes Leitbild können wir wählen?

1. Menschenbild:

Zu jeder Wirtschaftsordnung gehört auch ein Bild vom darin agierenden Menschen. Der Ansatz einer Betriebswirtschaftslehre, die dem homo faber die Möglichkeit bietet, persönlichen Sinn zu finden und Werte zu verwirklichen als eine Lehre von einer sozialen Leistungsordnung nimmt sich zur Grundlage die Anthropologie des Menschen aus der Logotherapie. Damit werden erste Spuren gelegt für eine humane Kultur aus einer geistes-, genauer sozialwissenschaftlichen Unternehmensführung, die den *Menschen und die Arbeit*, aber auch den *Menschen und die Wirtschaft* in adäquater Weise beschreibt und darstellt.

Der Mensch ist eine Ganzheit und die Vernachlässigung einer seiner Komponenten bedeutet einen Schaden für diese Einheit. Er ist eine Ganzheit aus Soma, Psyche und Geist, daher darf der homo faber nicht zerlegt werden.

Die Tatsache, daß wir aus der Sicht in die Vergangenheit unterschiedliche Menschenbilder haben, die in den einzelnen Wirtschaftsepochen entstanden sind, nehmen wir heute die Erkenntnisse der Anthropologie aus der Logotherapie zum Anlaß, mit diesem Menschenbild der Wahrheit näher zu kommen. Es gibt heute in der Wirtschaft große Bereiche, in denen die Menschen verschiedene, nicht miteinander kompatible Theorien auf die Theorie der Arbeit anwenden. Um die Möglichkeit der Erkenntnis zu klären, haben wir die Existenz einer Gesetzmäßigkeit – der Mensch ist ein dreidimensionales Wesen – vorausgesetzt, die allerdings keine Wahrheitsgarantie darstellen soll, da wir sonst in ein Dogma verfallen würden. Die Anthropologie der Logotherapie stellt keine scharfe Abgrenzung zu anderen Disziplinen dar, es ist somit unseres Erachtens eine Rückkoppelung auch für die Betriebswirtschaftslehre möglich.

2. Einordnung:

Wirtschaft als Leistungsordnung der Gesellschaft begriffen impliziert ein Menschenbild nach geistiger Orientierung.

Mit Hilfe unseres geistigen Potentials sind wir in der Lage, neben dem Mittel zum Zweck einer wirtschaftlichen Handlung auch einen Sinn abzurufen und Werte zu erfüllen. Ein wirtschaftlicher Wert hat einen Nutzen für Ziele, kann aber auch einer Sinnuniversalie, einem Wert dienen. Als geistiges Wesen erkennen wir *innere* Zusammenhänge und durch die Fähigkeit der Selbstdistanzierung können wir uns über das kausallogische Denken von unserer heutigen Welt der Wirtschaft distanzieren und die Handlungen korrigieren. Wir sind daher mit der Anthropologie aus der Logotherapie fähig, einer neuen Bewusstseinsentfaltung zu ermöglichen.

3. Sinn:

Sinnfindung ist eine zutiefst *persönliche* Angelegenheit, ein Unikat. Niemand kann Sinn bieten, aber jeder Mensch kann einem anderen Menschen durchaus mitteilen, daß eine Aufgabe sinnvoll sein kann, in diesem Fall stellt Sinn eine Möglichkeit da. Den Sinn zu entdecken gilt es aber durch jede Person selbst. Kein Mensch auf der Welt kann Sinn bieten, aber jeder Mensch auf der Welt kann anderen Menschen die Möglichkeit einer Sinnerfüllung nehmen. Da der Mensch neben einem Drittel seiner Zeit, die er verschläft, ein weiteres Drittel seiner Zeit einer beruflichen Tätigkeit nachgeht, sieht man die Evidenz der Hinwendung auf sinnvolle *Aufgaben*.

Diese Aufgaben können im Rahmen einer wirtschaftlichen Tätigkeit ausgeübt werden, es ist aber nicht zwingend eine materielle Bezahlung als *Be-Lohn*-ung erforderlich. In der Ausführung der Aufgabe selbst liegt bereits eine Belohnung im Rückflusse einer inneren Erfüllung.

Sinn kann unter anderem in der Wirtschaft genommen werden durch:

- o Zerlegung von Aufgaben
- o Reduzierung des Menschen auf das Mittel zum Zweck
- o Der überhöhte Zweck oder das Ziel des wirtschaftlichen Handelns ist die ausschließliche Gewinnmaximierung
- o Respektlosigkeit dem dreidimensionalen Menschenbild gegenüber
- o Mobbing
- o Dauerhafte Überforderung und Unterforderung am Du.

4. Sinnorgan:

Neben dem Verantwortlichsein gehört das Gewissen zum menschlichen als „entscheidendes Sein“ und „individuellen Sein“ unbedingt hinzu. Es ist kein Moralwächter oder ein Über-Ich, sondern eher ist es so etwas wie eine Stimme, „die zwischen Rechtem und Falschem, Gutem und Bösem scheidet, wobei aber diese Gegenpole weniger moralistisch aufzufassen sind.“ Das Gewissen zeigt gutes

und schlechtes Verhalten auf, aber es kommt die Verantwortung des Ich dazu, das Leben sinnvoll im konkreten zu gestalten. Das Gewissen kann immer arbeiten und sich auch gegen das Über-Ich entscheiden. Das Über-Ich kann auch ein bestimmtes wirtschaftliche Denken sein, dem man als Arbeitnehmer ausgesetzt ist und sich nur über eine Gewissensentscheidung entziehen kann. Gewissensentscheidungen müssen bei Entscheidungen respektiert werden, ganz im Sinne des Wortes *respicio*, Rücksicht nehmen

5. Aufgaben:

Aus der Heilkunde der Logotherapie wissen wir um die essenzielle Bedeutung von Aufgaben für den Patienten. Der Mensch muß auf Aufgaben hingerrichtet sein. Um Aufgaben den Mitarbeitern zu bieten, bedient man sich auch den Erfahrungen von Arbeitsplatzrotation, Arbeitsanreicherung und Arbeitsplatzausweitung. Als Überblick hier eine Aufzählung von Maßnahmen für eine Aufbauorganisation, die Aufgabe betreffend:

- o Jede menschliche Arbeit soll zu einer Aufgabe gestaltet werden
- o Aufgaben aktivieren die innersten *Beziehungen* von Mensch zu Mensch, von Mensch zu Natur, von Mensch zum Universum
- o Durch Aufgaben wird der Mensch *initiativ*
- o Man vermeide Überspezialisierung, die Aufgabe soll *Gestalt* haben, nicht zerstückelt in inhaltlicher und zeitlicher Hinsicht
- o Aufgabenzusammenhänge sollen in einem *Freiraum* für die Individuen abgewickelt werden können
- o Die Führungskraft kann den Menschen *aufgabenstolz* machen und Beurteilung nach Art und Erfüllung der Aufgabe
- o Die Aufgabe soll *Spannung und Entspannung*, ein gewisses Wagnis ermöglichen
- o Aufgaben sollten möglichst *Sinnerfahrungen* zulassen
- o Die Erfüllung der Aufgabe sollte mit dem *individuellen Gewissen* zu vereinbaren sein

6. Werte:

Wirtschaftliche Werte sind der Nutzen für Ziele, Werte im Sinne der Logotherapie sind Sinnuniversalien, d.h. Sinnmöglichkeiten, die sich als Ganzes auf den Menschen beziehen, oder mit Böschmeyer gesprochen: „Werte sind Gründe für sinnvolles Leben. Werte sind Möglichkeiten für Sinnerfahrung.“ Im Gegensatz zum konkreten Sinn, der an die Einmaligkeit der Situation oder Zeitraums gebunden ist, stellen Werte die umfassenden Sinnmöglichkeiten auf viele, sich wiederholende Situationen dar. Werte

können sich an *viele* Personen richten und können angeboten, verändert oder in fragwürdiger Weise aufgezwungen werden. Demnach können Teile der Gesellschaft sich unter einzelne Werte, moralischen und ethischen Prinzipien stellen und das Wertangebot annehmen.

Für den homo faber stehen die schöpferischen Werte infolge der beruflichen Erfüllung im Vordergrund. Werden nun durch ein Unternehmen Werte, moralische und ethische Prinzipien beschrieben, die ein Mitarbeiter nicht verantworten kann, fällt der Mitarbeiter nicht in einen Gewissenskonflikt, da nach Frankl das Gewissen immer klare Aussagen trifft, sondern es entstehen Wertekonflikte. Kann ein Mitarbeiter die Werte des Unternehmens nicht mittragen, wird ihm sein Gewissen eine verantwortliche Entscheidung mitteilen, wobei es zwei Möglichkeiten gibt: Entweder er folgt der Stimme seines Gewissens oder er unterdrückt die Stimme und unterwirft sich dem oktroyierten Wert. Muß einem Großteil von Werten gefolgt werden, obwohl das Gewissen dies eigentlich ablehnt, erhöht sich die Gefahr einer existentiellen Frustration infolge der Konformität der Person. Für die Unternehmensleitung stellt es eine große Verantwortung dar, Werte, moralische und ethische Prinzipien zu formulieren, mit denen die Mehrheit ihrer Mitarbeiter gut zurecht kommen kann. Die Werteformulierung ist eine große verantwortliche Aufgabe der Unternehmensleitung, die formulierten Werte müssen in allen Ebenen einer Hierarchie gelebt werden können. Werte können sehr schnell zerstören werden, aber „tragende Werte aufzubauen, dazu bedarf es einer langen Zeit.“

Orientieren wir uns an der Dimensionalontologie des Menschen, im speziellen mit der dritten Dimension, des Geistes, so können folgende Werte für die Arbeitswelt zum Beispiel formuliert werden (siehe grüner Kasten auf Seite 11)

7. Mitarbeiter:

Wie im Vorkapitel bereits ausgeführt, sind alle Mitarbeiter Träger der Werte, moralischen und ethischen Prinzipien eines Unternehmens. Wenn nunmehr die Mitarbeiter diese Werte durch ihre *Gewissensentscheidungen* zum großen Teil *akzeptieren*, so möchte ich in Form der kopernikanischen Wende darauf hinweisen, daß es dann auch eine Pflicht wird, diese Werte zu leben und den Werten zu dienen. Jeder einzelne Mitarbeiter unterstellt sich dem Geist der Gemeinschaft und es entsteht ein für das *Ich* sehr wichtiges *Wir-Gefühl*.

Der Einzelne, das Ich, kann allerdings nicht den Anspruch stellen, daß die Ge-

meinschaft um seines Dasein willen die Werte teilt. Erst durch Leistung, Dienen am Du wird das Ich Mitbesitzer der Sinnuniversalien, und der Anspruch wird den Wert bestimmen, den die Gemeinschaft seiner Leistung zuerkennt.

Diese Assoziierung der Person an der

aus zu einem Wesen mit einer Vergangenheit dem Dankenden gegenüber. Darauf kommt es an, den Menschen, seinen Mitarbeitern und Untergebenen zu danken, ihn in der Gegenwart zu halten für die Leistung, für die man sich bedanken möchte.

Sicht der Wirtschaft, gelangt man zu wesentlich anderen Folgerungen für das gesamte Wirtschaftsleben. Da im Universalismus nichts für sich alleine sein kann, also auch keine Unternehmen für sich alleine stehen können, ist Alles Mittel und Alles Ziel, somit Alles eine gegenseitige

Werte:	Inhalte:
Liebe	Freude an der Arbeit
Wertempfinden (Sinnhaftes Denken)	Steigerung der eigenen Wertschätzung
Gewissen, Vernunft	Entwicklung von Erfahrung und Weisheit
Schöpferisches Denken	Rückverbundenheit zum Geistursprünglichen durch Aufgaben
Ethisches Denken	Bildung gesellschaftlicher Verantwortung
Gelassenheit	Stärkung der Souveränität der eigenen Person
Humor	Förderung des Er-Tragen von negativen Arbeits-Ergebnissen und wirtschaftlichen Krisen

Ganzheit Unternehmen fragt nach dem ganzen Menschen, nach dem Menschen im besonderen auch in seiner *geistigen* Dimension.

8. Vorgesetzter:

Die Unterscheidung in Leitung und Führung durch Böckmann ist hinreichend beschrieben, desto mehr Anteile von Führung zu übernehmen sind, desto mehr hat dies mit der Person des Führenden und weniger mit der Sache zutun. Der Führende steht zwar in einer Organisation auf einer höheren Hierarchie, aber er steht immer auf dem Boden der Gesellschaft.

Je höher eine Person auf der Stufenleiter der Organisation aufsteigt, umso mehr Entscheidungen müssen getroffen werden, umso weitreichender und größere Bereiche betreffen diese Entscheidungen und umso größere Auswirkungen auf die Zukunft, auf Neues und Unbekanntes, Visionäres hin betreffen diese. Es werden Visionen verlangt, es wird aber auch verlangt, die Wertewelt mit der Gegenwart abzugleichen und gegebenenfalls neu zu bestimmen, um den Mitarbeitern die Möglichkeit einzuräumen aufgrund der Veränderungen in der Wirtschaft neue Sinnerfahrungen zu ermöglichen. Der Mailänder Erzbischof Martini stellt für die Gegenwart fest, daß der Mangel an Motivation und das Fehlen *überzeugender* Werte und der Mangel an Hoffnung (Vision) von innen heraus die persönliche Existenz entleeren und den Menschen zu einem Protagonisten werden lassen, der immer unsicherer wird und immer weniger für die Veränderungen in der Gesellschaft verantwortlich ist. Diese Aussagen gelten auch für die Wirtschaft.

Zu erinnern ist an das Wort des Dankes. Aus dem Mittelhochdeutschen, dem 8. Jahrhundert entwickelt ist es eine Rückbildung zu „denken“, mit dem Sinn „in Gedanken halten“. Mit dem Ausdruck des Dankes Menschen gegenüber wird dieser Mensch aus der Geschichtslosigkeit her-

Es muß durch die Führung ein Denken über den Alltag hinaus geben für die Bildung von konsensfähigen Werten.

9. Unternehmen:

Das Unternehmen ist ein gesellschaftliches *und* wirtschaftliches Gebilde. Es gibt keinen Gegensatz ob der Unternehmer zuerst Menschenführer einer Betriebsgemeinschaft oder zuerst kommerzieller Führer eines auf Erwerb ausgerichteten rationellen Organisationsapparates ist. Das Unternehmen muß geführt werden und kann nicht verwaltet werden. Daher bedarf es in der Aufbauorganisation der arteigenen Freiheit in *jeder* Hierarchie. Konsensfähige Werte in der Wirtschaft werden an das Unternehmen gebunden und müssen durchgängig gelebt werden können. Je höher die Position in einem Unternehmen, desto wichtiger ist auch das Leben dieser Werte. Wenn ein einzelner Mitarbeiter in einer unteren Ebene keine für den Betrieb wichtigen Werte lebt, bzw. diese ablehnt, ist dies noch kein großer Grund zu Beunruhigung, wenn aber die oberste Leitungsebene zwar sich eine Corporate Governance, ein Unternehmensleitbild oder eine Unternehmensphilosophie erarbeitet, dann muß diese zuerst von der obersten Ebene auch gelebt und komplett entfaltet werden, oder mit Rousseau formuliert: „Das erste Gesetz ist, die Gesetze zu achten“. Werte stellen auch ein Stück Zukunft dar, es sind Universalien, nach denen man Entscheidungen treffen kann. Nur Unternehmen mit Zukunft, mit Visionen geben den Mitarbeitern die Hoffnung, das Ziel und den Glauben an eine sichere Existenz, die Mitarbeiter erwarten.

Die Werte, Hoffnungen, Visionen und der Glaube an diese Ziele sind die treibende Kraft und die Herausforderung, die ein Unternehmen zusammenhalten.

10. Weltbild:

Verlässt man die individualistische

Dienstbarkeit. Diese leistenden Mittel bilden wiederum ein Gesamtgeistiges in einem überschaubaren Stufenbau, Haushalt, Unternehmen, Unternehmerverbände, Länderwirtschaft, Wirtschaftsverband und Weltwirtschaft. Sämtliches Handeln innerhalb einer Teilganzheit, wie zum Beispiel Länderwirtschaft, bedingt somit die Gegenseitigkeit. Verändert der Unternehmer seine Grundeinstellung hin zu einer wertorientierten Unternehmensführung, entfaltet sich diese Veränderung auch in der geistigen Gesamtheit. Jeder Unternehmer hat daher nicht nur die Verantwortung zu seiner Wirtschaftsgemeinschaft, sondern auch zur Gesamtgeistigkeit. Die Wirtschaftsgemeinschaft ist daher keine Summe, keine Addition einzelner Unternehmen, sondern vielmehr eine Ganzheit, in der das Unternehmen zu dem wird, was es ist. So, wie das Ich am Du wird, wird das Unternehmen erst in der Gemeinschaft zu dem, was es ist, daß heißt, ein Unternehmen kann nicht aus einer Gemeinschaft austreten oder sich den gemeinschaftlichen Verpflichtungen entziehen, ohne die Gemeinschaft dadurch nachhaltig zu verändern. Hier liegt das Maß der Verantwortung!

Literaturverzeichnis:

- Böschmeyer, Uwe: Vom Typ zum Original, Lahr 1994
- Frankl, Viktor, E.: Ärztliche Seelsorge, Frankfurt 1987
- Heinrich, Walter: Wirtschaft und Persönlichkeit, Salzburg 1957
- Kolbinger, Josef: Die Betriebswirtschaftslehre als Lehre der sozialen Leistungsordnung, Berlin 1980
- Lukas, Elisabeth: Psychotherapie in Würde, Berlin 1994
- Martini, Carlo Maria: Unterwegs zur Stadt Gottes, Salzburg 1986
- Nurmela, Risto: Die innere Freiheit, Das jüdische Element bei Viktor E. Frankl, Frankfurt/Main, 2001
- Spann, Othmar: Gesellschaftslehre, Leipzig, 2. Aufl. 1923,
- Zsok, Otto: Vom guten und bösen Menschen; Sankt Ottilien 2002

- ERICH SCHECHNER

Ing., Mag., Dr. rer. soc. oec. Erich Schechner, Studium der BWL, Uni Linz, Früher Leitender Angestellter eines deutschen Baukonzerns, später Bauträger und Immobilienmakler, jetzt Vertriebsrepräsentant einer Österreichischen Firma für Baden Württemberg, Logotherapeut mit Praxis, Gastdozent am Süddeutschen Institut für den berufsbegeleitenden Lehrgang „Logotherapie in der Wirtschaft und Arbeitswelt“.

Plötzlich

durch unsere Begegnung...

Die Überzeugung, dass etwas oder jemand im Leben einen erwartet, ist die Kernaussage der Logotherapie Viktor Frankls. Versuch eines Tributs an zwei Menschen, die meine Emotionalität für immer verändert haben werden.

*„Something in my heart told me I must have you.“
Frank Sinatra, Strangers in the night*

„Und dann kamst Du mit Deiner anderen Art“ – Oder Sonja. Eine Beziehung.

Kaffeezeit auf der Psychiatrischen Station eines Wiener Gemeindespitals im Juni 2001: Monotones Rauchen in schlecht beleuchteten Gängen, schleppende Schritte und starre Gesichter. In dieser Atmosphäre der Ausdrucks- und Hoffnungslosigkeit treffen zwei junge Frauen erstmals aufeinander. **Die eine:** Akademikerin Ende zwanzig, durchdrungen vom Anfangseifer ihrer Psychotherapieausbildung. **Die andere:** dem Schulalter kaum entwachsen, den Blick in sich gekehrt und verzweifelt, die Hände bandagiert aufgrund der Schnitte ihrer Selbstverletzungen.

Diagnose: Borderline – Persönlichkeitsstörung.

Sie trägt den üblichen blauen Spitalspyjama und sie ist unglaublich zart.

Rückblickend betrachtet weiß ich, dass sich in jenen ersten Minuten Blickkontakt unsere Beziehung entschieden hatte: Es war eine Kombination aus kindlicher Verletzlichkeit und verbissener Entschlossenheit, die mich zu Sonja hinzog. Sie wiederum meint oft, sie habe von Anfang an gespürt, dass meine Anteilnahme eine aufrichtige war. Ehrliches Mitgefühl jenseits der distanziert – profes-

sionellen Hilfe, die sie damals schon jahrelang erfahren hatte, auf ihrer Odyssee von Psychiatrie zu Psychiatrie. Heute, nach drei Jahren intensiven Kontakts und enger Freundschaft, staune ich noch immer über die Intensität unseres ersten Augenblicks.

An jenem Nachmittag sprach ich sie an und dieser ersten Begegnung folgten zahlreiche weitere: zunächst im Rahmen des stationseigenen Begleitprojekts, dann infolge einer intensiven Außenbetreuung, die mich auf den sozialpsychiatrischen Rehabilitationspavillon eines weiteren Wiener Gemeindespitals, in Sonjas damalige Wohnung im elften Bezirk und zahlreiche Kaffeehäuser und Lokale führte.

Im Laufe unserer Treffen erfuhr ich, was die Seele eines Mädchens beinahe zerstört und die lebenswerte junge Frau nicht hätte reifen lassen: denn mit ihrer rauhen, dunklen Stimme und ihrer sachlichen Tonart berichtete Sonja mir von einer Kindheit, wie ich sie bislang nur aus Schreckensreportagen und Psychothrillern kannte: einem Horrorszenario von sexuellem Mißbrauch, Demütigung und brutaler Gewalt: von einem Vater, der seinen zweijährigen Sohn in der Türkei im blinden Zorn erschlug. Von einer Familie, die der damals fünfjährigen Sonja vor den Behörden die Schuld an der Tragödie zuschob: sie habe das Kleinkind beim Spiel versehentlich erwürgt. Vom darauffolgenden Hohn der Verwandtschaft: „**Wie fühlt man sich als Mörderin?**“ Von den Vergewaltigungen des Vaters, als die Familie bereits in Wien lebte. Die Strafe für ihr nie begangenes Verbrechen? Von ihrer Flucht aus dem Elternhaus mit zwanzig, von ihren unentwegten Bemühungen, Liebe bei dazu unfähigen Männern zu finden.

Doch ich sah zugleich, welch unglaublicher Lebenswille, welch Hunger nach Normalität in ihr steckte, welche Ressourcen nur darauf warteten zum Leben erweckt zu werden. Ich erkannte, dass Sonja das berühmte, „... trotzdem ja zum Leben sagen“ auf eine natürliche Weise verinnerlicht hatte, ohne jemals von den Büchern Viktor Frankls gehört zu haben.

Ich schrieb Konzepte über ihre Betreuung, beschönigte die Anzahl der tatsächlich miteinander verbrachten Stunden, las Bücher über die Borderline-Persönlichkeitsstörung und bedachte die Mahnungen der Experten, die zu nahe Beziehungen mit Menschen dieser Diagnose als zum Scheitern verurteilt erachteten. Sonja wurde ein beständiges Thema meiner damaligen Selbsterfahrung, da ich befürchtete, durch eine zu nahe Beziehung womöglich einen schwerwiegenden Fehler zu begehen.

Dennoch – trotz persönlicher Bedenken und fachli-

cher Vorbehalte – hatte ich im Grunde meines Herzens immer das Gefühl, richtig zu handeln. Und es dauerte nicht lange, bis ich mir eingestand, dass jene rührende junge Frau schon lange keine Klientin, sondern ein fixer Bestandteil meines Lebens geworden war. Ich ließ mich ein auf die Beziehung zu einem Menschen, der mit dem, was ich bin, woher ich komme, mit meinen eigenen Wünschen, meiner eigenen Verletzlichkeit, nichts zu tun hatte - auf eine Freundschaft, die zu den meist berührenden meines bisherigen Lebens zählt.

Das theoretische Wissen über die unzerstörbare geistige Dimension des Menschen, zuvor lediglich Thema mittemächtlicher rotweingetränkter Gasthausdebatten, gewinnt angesichts unserer Beziehung eine neue, durch und durch menschliche Perspektive:

Ich sehe die junge Frau, die ihre Vergangenheit fast zerstört hätte, die in ihrer Autoaggression professionelle Helfer hilflos macht - die jedoch unvermutet über Selbstironie verfügt und durchaus reale und praktische Vorstellungen von ihrer künftigen Lebensgestaltung hat. Und auch Sonja verändert mich: ich merke, wie ich meine bisherigen Krisen anhand ihres Schicksals zu relativieren beginne. Durch das uneingeschränkte Vertrauen, das sie mir entgegenbringt, erkenne ich, was ich in meinem Beziehungs- und Freundschaftsleben bislang vermißt hatte.

Nach ihrem dreimonatigem Aufenthalt auf der Akutpsychiatrie 2001 absolviert Sonja ein halbjähriges verhaltenstherapeutisch orientiertes Programm auf einer sozialpsychiatrischen Rehabilitationsstation: dies sind die Monate, in denen ich beschließe, sie nicht aufzugeben. Die Zeit, in der ich erkenne, dass der Abbruch unseres Kontakts um unendlich viel mehr Schaden für sich anrichten würde, als unsere bisherigen Begegnungen hätten Positives bewirken können: Jene Momente, in denen ich spüre, daß es der „Sinn der Situation“ (Frankl) erforderte, mich nicht als angehende Therapeutin aufzuspielen und einen konstruierten Abschiedsprozess einzuleiten, **sondern dass ich hier einen Menschen vor mir habe, der mir vertraut, der auf mich zählt und für den ich Verantwortung übernommen hatte, in dem Moment, wo ich ihm Nähe anbot.**

Im Sommer 2002 kommt es unvermutet zu einem wunderbaren Wendepunkt: Sonja beginnt, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen: Sie meldet sich bei verschiedenen Leihfirmen und erhält Aufträge - von Fabrikarbeit bis zuletzt seit Jänner 2004 im Bereich Telemarketing. Sie findet eine eigene Wohnung und beginnt, das Hier und Jetzt zu genießen. Die Themen unserer Gespräche ändern sich, werden zunehmend alltäglich. Derzeit belaufen sich unsere Treffen auf rund einmal pro Woche. Oft habe ich das Gefühl, dass unsere Freundschaft bestehen bleiben wird. Oder ist es nur der Wunsch danach? Doch auch wenn sie eines Tages beschließt, die Vergangenheit endgültig abzuwerfen und auch die Beziehung zu mir als deren Teil erachtet, wird es immer eine ganz besondere Geschichte gewesen sein: Jene Begegnung zwischen Sonja und mir.

„Bewahre meinen Humor in Dir“ - Oder Bekenntnis zu einem „kurzen Abschied“.

Als die Beatles 1964 ihre Fans in Ekstase setzten, war er bereits über vierzig und konnte „diesen Pubertierenden“ nicht viel abgewinnen. Als ich Ende 1973 geboren wurde, hatte er vor kurzem seine „jahrzehntelange Raucherkarriere“ beendet. Der Erlebnisreichtum, die Bewegtheit und Tragik seiner Biographie erfüllen mich mit

tiefer Anteilnahme. Ebenso die versteckte Emotionalität, die hinter allem steht, was er mir in unseren täglichen Gesprächen sukzessiv erzählt: von seinem Leben als jüdisches Kind und Teenager im zunehmend antisemitischen Wien der 1930er Jahre. Von der Demütigung, im Jahre 1938 von ehemaligen Nachbarn denunziert und delogiert worden zu sein. Von seiner Flucht in die Vereinigten Staaten Ende 1939. Die Tatsache, dass seine Mutter in der Todesmaschine von Auschwitz ermordet wurde, thematisiert er kaum und wenn, betont sachlich. Ich habe jedoch die intuitive Gewissheit, dass die tränenlose Trauer darüber sein gesamtes Leben überschattet hat.

Es begann, als ich mein Praktikum in einem Altersheim der Israelitischen Kultusgemeinde im Jahr 2003 bereits beendet hatte, mit dem Gedanken: „Verabschiede Dich doch auch noch kurz von ihm.“ Aus diesem „kurzen Abschiedsgespräch“ wurden mehrere Stunden, daraus weitere Verabredungen, regelmäßige Treffen und täglich mehrere Telefonate:

Zunächst verunsichert mich die Tatsache des enormen Altersunterschiedes von 54 Jahren, bis ich anerkenne, jemanden getroffen haben, der über die gleiche Form von Intellektualität und Emotionalität, über ein ähnliches Menschenbild verfügt wie ich selbst – zwei Seelenfreunde, die aufeinander gewartet haben, über eine Differenz von mehr als einem halben Jahrhundert hinweg. **Ich gestehe mir plötzlich ein, dass ich seinen einzigartigen Humor und seine starke Persönlichkeit zu lieben begonnen habe.**

Seinen subtilen Witz mir weitergeben zu können, wäre – so sagt er – sein größtes Anliegen: **„Mein Humor hat mir geholfen, zu überleben.“**

Ich wiederum versuche, ihm das Gefühl zu vermitteln, auf mich zählen zu können und tiefgreifende emotionale Kränkungen, die er im Lauf seines Lebens erfahren musste, durch meine Zuneigung symbolisch wieder gut zu machen. Ich bemühe mich, ihm, der keine Kinder, keine Familie hat, das Gefühl zu geben, **jemanden auf dieser Welt zurücklassen zu können.** Denn – so eine Kernthese der Logotherapie – es kommt nicht darauf an, daß wir Abschied nehmen müssen, sondern dass überhaupt etwas existiert, von dem wir **Abschied nehmen können.**

Als ich Ende Jänner 2004 in einer seelischen Krise kettenrauchend in seinem Appartement sitze, streichelt er meine Wange. **Mich durchströmt eine unglaubliche Wärme, als mir bewußt wird, daß es die wahrhaft bezaubernden Geschichten des Leben nicht nur in russischen Kurzgeschichten und französischen Spielfilmen, sondern auch in der Realität gibt.**

Wenn er mich manchmal fragt, worin der Sinn unserer Freundschaft liege, versuche ich ihm zu vermitteln, dass die Bedeutung unserer Begegnung in dieser Begegnung selbst liegt. Dass die Reflexion, was aus uns beiden geworden wäre, würden uns nicht Generationen trennen, irrelevant ist angesichts der Tatsache, daß wir einander im Hier und Jetzt getroffen haben. Ich weiss jedoch: Der Gedanke, ihm eines Tages **nicht** mehr täglich „Guten Morgen“ und „Gute Nacht“ zu wünschen, ihn dazwischen **nicht** mehrmals über meinen Tagesablauf und meine Gedanken zu informieren, seine tief-sinnig – sarkastischen Bemerkungen **nicht** mehr zu hören, sondern nur mehr in Erinnerung zu haben, ihn **nicht** mehr einmal wöchentlich im Chinarestaurant zu treffen ... dieser Gedanke allein schnürt mir bereits heute die Kehle zu. Ich weiß nun, daß Freundschaft nicht nur unabhängig von Generationen, sondern auch jenseits von Raum und Zeit existiert – denn ich bin mir sicher, dass noch in Jahrzehnten kein Tag vergangen sein wird, an dem ich seiner nicht gedacht haben werde.

- KATJA ORTER

Alexander technik

Ich habe meine Geschichte, doch ich bin mein Potenzial!

Dieser Satz bringt die Grundidee der Alexandertechnik sehr anschaulich zum Ausdruck.

Jeder Mensch hat Gewohnheiten, die aus seiner persönlichen Geschichte her stammen. Das sind zum einen Bewegungsmuster, wie eine bestimmte Art zu gehen, hochgezogene Schultern ... zum anderen Verhaltensweisen im Umgang mit anderen Menschen und sich selbst. Alexandertechnik ist eine Möglichkeit selbständig und eigenverantwortlich an der Verände-

Die Kunst der Veränderung

rung von körperlichen und gedanklichen Gewohnheiten zu arbeiten. Sie verhilft dazu eine bewusste Wahl zu treffen, wie ich mein Leben gestalten - meine persönlichen Möglichkeiten voll ausschöpfen, einsetzen und entfalten kann.

Die meisten Menschen möchten gerne das eine oder andere an sich verändern. Veränderungen, die wir an uns vornehmen wollen können sowohl körperliche sein aber auch schwierige Charaktereigenschaften oder Gewohnheiten, die unser ganzes Sein zu beherrschen scheinen. Sich zu verändern ist eine Kunst, die zu erlernen man weder überstürzen noch erzwingen kann.

„Sich zu verändern bedeutet sich einer Aktivität zu widmen, die gegen die Gewohnheit des Lebens gerichtet ist“ formulierte F. M. Alexander, der Begründer der nach ihm benannten Technik.

Durch falschen Einsatz seines Körpers hatte der australische Schauspieler seine Stimme verloren und erarbeitete danach gemeinsam mit Ärzten die Prinzipien seiner Technik.

Als einer der ersten hat er begonnen das Konzept der psychophysischen Einheit zu entwickeln, der ab-

soluten Untrennbarkeit von Geist und Körper.

Die starke Verbindung zwischen Geist und Körper zu sehen ist relativ offensichtlich wenn wir uns Extrembeispiele vor Augen führen.

Bei einem Menschen, der sich viele Sorgen macht und der geistig und emotional überaktiv ist, treten gewöhnlich starke Muskelspannungen im Körper auf, dagegen tendieren bei einem sehr deprimierten erschöpften Menschen die Muskeln eher zum Erschlaffen. Wir können unseren Körper als Manifestation unserer Psyche sehen und unsere Psyche als Manifestation unseres Körpers. Beide sind Ausdrucksformen des Selbst, der ganzen Person.

Wenn wir die Einheit von Geist und Körper akzeptieren so folgt daraus, dass wir die Verantwortung für das was wir denken, übernehmen müssen, dafür, wie wir unseren Geist ebenso wie auch unseren Körper benutzen, denn unsere Gedanken wirken ununterbrochen auf unseren Körper ein und umgekehrt. **Der Volksmund kennt noch diesen Zusammenhang zwischen Denken, Fühlen und Körper. „Ihm sitzt die Angst im Nacken, vor Gram gebeugt gehen, ...“**

Sprüche die zeigen wie seelisch-geistige Befindlichkeit ihre Entsprechung in der Bewegung eines Menschen findet.

Die Art wie wir unseren Körper benutzen, wie wir uns bewegen und wie wir unsere Haltung anpassen spiegelt auch die unaufgelösten Traumata unserer Vergangenheit und den habituellen emotionalen Gebrauch, den wir seit unserer Kindheit erlernt haben.

Neben Geist und Körper sind auch unsere Emotionen Ausdrucksformen des Selbst, die wenn sie abgetrennt und nicht in Einheit mit Körper und Geist gelebt werden können ihre Manifestation im Körper finden. Negative Erfahrungen eines Menschen, die nicht vollständig zum Ausdruck kommen und sich dadurch auflösen können versetzen die Muskulatur in eine Abwehrhaltung, die die Betroffenen oft von frühester Kindheit erlernt haben. Durch Arbeit am Körper kann auch diese emotionale Panzerung und Prägung aufgelöst werden.

Die „etwas andere“ Bewegungsschule der Alexandertechnik löst Verspannungen durch Förderung der eigenen Sinneswahrnehmung. **Beobachten wir die fließenden und anmutigen Bewegungen**

Biographie F. M. Alexander

Geboren 1869 in Australien war ein talentierter Schauspieler. Seine besondere Vorliebe galt der Rezitation von Shakespeare-Monologen. Seine Karriere wurde nach wenigen Jahren durch zunehmende Stimmchwierigkeiten, die nur bei seinen Auftritten auftraten beeinträchtigt. Alexander erkannte, dass die Ursachen im eigenen mangelhaften Gebrauch seines Körpers lag. Er entwickelte mittels Selbstbeobachtung die Methode der Alexandertechnik, die ihm nicht nur Heilung und eine vollkommene Stimme brachte sondern aufgrund der rasch wachsenden Popularität die Lehrtätigkeit zu seinem hauptsächlichsten Lebensinhalt machte.

Er unterrichtete zunächst in Sydney und Melbourne ab 1904 in London und zwischen 1914 und 1943 auch in den USA. Für viele wurde er schon bald zur Kultfigur, er unterrichtete u. a. George Bernard Shaw, den amerikanischen Philosophen John Dewey und den Physiologen Sir Charles Scott Sherrington, der 1932 den Nobelpreis für Medizin erhielt. 1931 begann er Ausbildungskurse für Alexanderlehrer/innen abzuhalten und setzte sie neben seiner Praxisarbeit bis zu seinem Tod 1955 in London fort.



von Kindern oder auch Naturvölkern, wird deutlich, dass wir im Grunde keine neue Methode erlernen, sondern nur die uns schlummernden und vorhandenen Bewegungsabläufe wiederentdecken. Es geht weniger ums Lernen als ums Verlernen von belastendem Verhalten. Ziel ist der achtsame Umgang mit sich selbst.

Meistens schenken wir unseren alltäglichen Bewegungen und Haltungen wenig Aufmerksamkeit. Automatisierte Bewegungen und unbewusste Gewohnheiten prägen unseren Alltag und verdrängen die Schönheit und Fülle des Augenblicks.

Gewohnheiten können immens sinn-/wertvoll sein; erstarren Sie allerdings büßen wir einen Teil unserer natürlichen Anpassungsfähigkeit ein. Wir können nicht mehr frei entscheiden was für uns sinnvoll ist sondern wiederholen „automatisch“ ein altes Reaktionsmuster.

Aus dem Wissen wie stark wir von Gewohnheiten beherrscht werden, betont die Alexandertechnik den Wert der Entscheidungsfreiheit, die wir jetzt im Augenblick haben.

Geistesgegenwart ist der Schlüssel zur Veränderung.

Drei Grundprinzipien prägen die Körperarbeit.

☛ **Achtsamkeit:** Das bedeutet Bewusstheit in der Wahrnehmung der persönlichen Haltungs- Bewegungen und Verhaltensmuster.

☛ **Innehalten:** Bewußtes Innehalten ermöglicht auf einen inneren oder äußeren Reiz anders als gewohnt zu reagieren. Es entsteht Freiheit zwischen verschiedenen Reaktionsmöglichkeiten bewusst auszuwählen. Alte Bewegungsmuster können unterbrochen und Spannungszustände aufgegeben werden.

☛ **Neuorientierung:** Sie zielt auf eine bewusste

natürliche mentale und körperliche Ausrichtung.

Die Alexandertechnik ist keine klassische Therapieform, sondern Hilfe zur Selbsthilfe.

Niemand muß krank sein oder Beschwerden haben um von der Alexandertechnik zu profitieren. Viele Menschen die Alexandertechnik erleben, haben das Gefühl, als würde ihr ganzer Körper leichter und beschreiben diese Erfahrung geradezu als ein „Auf-Wolken-Gehen“. Und da das körperliche unser geistiges und seelisches Befinden unmittelbar beeinflusst, ist häufig nach nur wenigen Alexander-Einheiten zu hören, man fühle sich innerlich sehr viel ruhiger und ganz allgemein wohler.

In Einheiten von ca. 50 min. erfolgt eine individuelle intensive persönliche Beschäftigung mit dem Schüler. Der Alexandertechniklehrer ergänzt seine verbalen Anweisungen mit sanfte Berührungsimpulsen. Die dabei vermittelten kinästhetischen Erfahrungen ermöglichen es dem Schüler einen harmonischeren leichteren Körpergebrauch sofort zu erfahren. Unökonomischen oder falschen Muskelgebrauch kann wahrgenommen und losgelassen werden – Körper und Geist werden wieder in Einklang gebracht.

Um als Alexandertechniklehrer arbeiten zu können bedarf es einer langen Ausbildungs und Übungszeit, in der man die Technik beherrschen lernt. Ergebnis ist ein Muskeltonus der es dem Lehrer gestattet , dieselben Möglichkeiten über seine Hände auf den Muskel des Schülers zu übertragen. Erlebt wird der Effekt daher ab der ersten Stunde. Erfahrungsgemäß bedarf es ca. 30 Lektionen- abhängig davon wie schlecht bis dahin mit dem Körper umgegangen bzw. wie schwerwiegend die Folgeprobleme sind - bis soviel „Erfahrungswissen“ aufgebaut ist um die Prinzipien der Alex-



andertechnik alleine im Alltag anwenden zu können.

Indem der Körper wächst und sich verändert, entwickelt sich auch unsere Persönlichkeit.

Den Umgang mit seinem Körper verändern bedeutet: eingefahrene Gewohnheiten überdenken, eigene Stärken zu entdecken und neue Prioritäten zu setzen. Neben dem persönlich erhöhten Wohlbefinden drückt sich die gewonnene Gelassenheit und Ausgeglichenheit auch in der Begegnung mit anderen Menschen aus.

Alexandertechnik ist allen nützlich die Veränderungen im Leben eigenverantwortlich vornehmen wollen.

☛ Die Stress abbauen/Entfremdung und mangelndes Körpergefühl überwinden möchten.

☛ Die im Prozess ihrer persönlichen Entwicklung Unterstützung suchen – z.B. selbstbestimmter werden sich Träume erfüllen, das Leben einfacher machen möchten.

☛ Die zur Lösung von psychosomatischen Beschwerden einen körperori-

entierten Zugang suchen oder unter einseitigen beruflichen Belastungen leiden.

☛ Die körperliche Beschwerden wie Rückenschmerzen, Bandscheibenprobleme, Nackenverspannungen, Kopfschmerzen, Atemstörungen ... auflösen wollen.

☛ Die professionell / intensiv mit ihrem Körper arbeiten (Schauspieler, Tänzer,..) oder sich in der Öffentlichkeit darstellen (Politiker, Manager,..) und dabei über einen guten Körpergebrauch – Präsenz und eine perfekt funktionierende Stimme verfügen möchten.

Viele prominente Schüler haben sich über die positive Wirkung der Alexandertechnik auf ihr Leben geäußert. George Bernhard Shaw, Paul Newmann, Yehudin Menuhin, Paul Mc. Cartney, Robbie Williams, ...

Die umfassende Wirkungsweise der Alexander-Technik wurde mittlerweile auch in einer Reihe von wissenschaftlichen Untersuchungen belegt und ihre Anwendungsbereiche sind äußerst vielfältig: In USA und England wird Alexander-

Sorry - weiter gehts auf Seite 24!

Sinnlose Hast! Sinnvolle Rast?

Überlegungen zu einem menschenwürdigen Stressmanagement

Keine Zeit, keine Zeit! - war in der guten alten Zeit angeblich als Gruß den Kaufleuten vorbehalten. Heute ersetzt es vielen oft das „Grüß Gott“ oder den „guten Tag“: es fehlt an der inneren Ruhe, zumindest für einen kurzen Moment innezuhalten und in der Begegnung den Bezug zur transzendenten Dimension herzustellen oder es zumindest für möglich zu halten, daß die verbliebene Zeitspanne des Tages einen guten Verlauf nimmt.

Hektik, Eile und Stress sind längst kein Privileg einer bestimmten Berufsgruppe. In der Zwischenzeit kommen bereits Schulkinder kaum mehr ohne Terminkalender aus, um ihre diversen Sport-, Nachhilfe- und Sozialaktivitäten kollisionsfrei zu jonglieren.

Die langfristigen Folgen unserer Stress-Gesellschaft sind wenig wünschenswert: in qualitativen Langzeit-Studien hat Prof. Bodenmann, Direktor des Instituts für Familienforschung und -beratung der Universität Freiburg, festgestellt, daß neben fehlenden Kommunikationsfähigkeiten der Mangel an Stress-Management zu den häufigsten Scheidungsgründen zählt. Und Scheidungen sind ja bekanntlich wieder Stressauslö-

ser: Die Spirale nach unten läuft und läuft und läuft ... Der Kreativitätsforscher Klaus Linneweh bringt es auf den Punkt: „Wer unter Druck steht und mit der Angst vor Versagen ein Problem lösen will, ist zu fixiert. Er springt aus dem Fenster, anstatt nach der Feuerleiter zu suchen.“

In Zeiten als unsere Vorfahren noch als Jäger und Sammler unterwegs waren, war Stress lebensrettend: blitzartige Reaktion auf eine Bedrohung: Angriff oder Flucht. Die Formen der Bedrohung haben sich geändert, die Auswirkungen kaum.

Das Phänomen Stress ist natürlich auch Forschungsobjekt. Galt er anfangs (die Untersuchungen begannen Anfang der 70er-Jahre des vergangenen Jahrhunderts) als Stimulus oder bloße Reaktion, so wird er mittlerweile als Transaktion zwischen Person und Umwelt verstanden, bei der es vor allem auf die subjektive Einschätzung der Situation durch die Person ankommt. Es muss ein Gleichgewicht hergestellt werden zwischen Anforderungen und der Fähigkeit, mit diesen Anforderungen fertig zu werden. Stress ist ein komplexes Wechselspiel emotionaler, sozialer und physischer Prozesse, das sich fortlaufend verändert. Eine zentrale Rolle spielen dabei natürlich lebensgeschichtliche Aspekte, wie das Wertesystem und das Selbstkonzept der Person, persönliche Ressourcen, wie soziale Kom-

petenz und Kommunikationsfähigkeiten, objektive Ressourcen, wie die Qualität des Lebensraums, allgemeine Lebensbedingungen, wie z. B. Partnerschaftsqualität und finanzielle Sicherheit.

Auslöser von Stress können kritische Lebensereignisse sein, auch wenn sie nicht von vornherein wie die oben angeführte Scheidung negativ beurteilt werden. Die Geburt des Wunschkindes treibt den Stresspegel der glücklichen Eltern in unerwartete Höhen. Dieses Eingeständnis erlauben sich aber junge Eltern oft nicht, denn sie „müssen“ ja jetzt grenzenlos frohlocken – so will es zumindest die Verwandtschaft und so entspricht es auch ihrer eigenen Erwartungshaltung. Diese Diskrepanz zwischen Traum und Wirklichkeit wirkt natürlich nicht gerade stressvermindernd.

Mindestens genauso bedeutend als Stressproduzent sind aber auch die kleinen, feinen Widrigkeiten des Alltags – der verlegte Schlüssel, das überfüllte Wartezimmer beim Arzt, die erfolglose Parkplatzsuche, ... Stressig kann aber auch Unterforderung sein, z. B. ein Arbeitsplatz ohne wirkliche Aufgabe oder überhaupt Arbeitslosigkeit.

Stress-Folgen:

Wenn die Balance zwischen Anforderungen und Bewältigungsmöglichkeiten nicht

stimmt kommt es zu Überforderungsreaktionen:

Im kognitiven Bereich führt Stress z. B. zu Konzentrations- und Leistungsstörungen, die daraus resultierenden Fehler finden zahlreiche Nachfolger ... Laut einer Studie der Universität Zürich funktioniert das Gedächtnis unter Stress um ein Drittel schlechter.

Im emotionalen Bereich steigern sich z. B. Nervosität und Unausgeglichenheit. Die Reaktionen der Umgebung entschärfen die Situation selten.

Reaktionen im körperlichen Bereich lassen nicht lange auf sich warten: Verspannungen, Rückenschmerzen, Magendarm-Probleme, Schlafstörungen, ... Stress erhöht die Cortisolwerte, diese erschweren oder verhindern, daß der Körper nach Ende der „Gefahrensituation“ wieder zum „Normalbetrieb“ übergeht. Auf Dauer wird dadurch das Immunsystem in Mitleidenschaft gezogen, dieses begünstigt wiederum Diabetes und Übergewicht.

Wege der Stressbewältigung:

Hier führen sicherlich ganzheitliche Ansätze, die alle Ebenen der Persönlichkeit – Körper, Psyche und Geist – mit einbeziehen, zu den besten Ergebnissen. Aus dem Blickwinkel der Logotherapie ist Stressmanagement vor allem ein verantwortungsbewusster Umgang mit

sich selbst. Elisabeth Lukas formuliert in ihrem Lehrbuch der Logotherapie: „Dieser Umgang mit sich selbst kommt einer nachträglichen Selbsterziehung zur Erreichung von innerer Kontrolle und innerem Wachstum gleich.“ (S 61). Der Blick auf das eigene Selbst setzt die Bereitschaft zur Selbstoffenbarung voraus und führt zu Selbstdistanzierung und Selbsttranszendierung.

Sinn & Stille

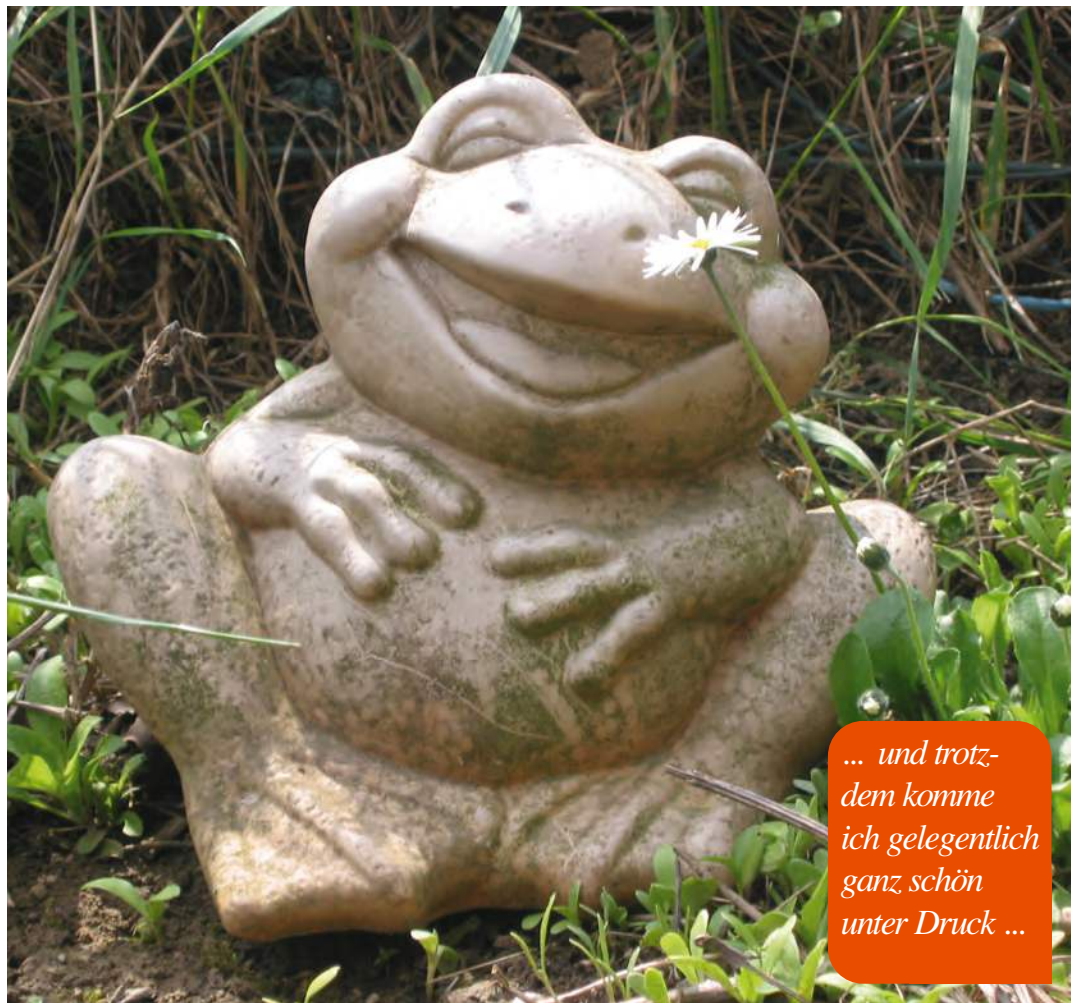
Es verlangt mitunter eine große Portion Mut, ja Trotzkraft, eingefahrene Geleise zu verlassen, vielleicht längst leergelaufene Lebensrollen (z. B. Funktionen in diversen Clubs und Vereinen) aufzugeben. Auf den ersten Blick sieht oft „weniger“ noch nicht unbedingt nach „mehr“ aus, sondern bedeutet vorerst einen Verlust an Zugehörigkeit, Prestige, Anerkennung.

Gelingt der Schritt zur Selbsttranszendenz, der Blick auf den Sinn jenseits des eigenen Gärtleins, so kann daraus letztendlich viel Kraft und Begeisterung erwachsen. Rettung, Feuerwehr, zahllose Kindergruppen und Pfarren leben von diesem Blick über den Zaun.

Therapeutisch wird die Suche nach solchen „Raus-Wegen“ mit einem „Rhetorik der Liebe“ unterstützt werden können (E. Lukas, Lehrbuch der Logotherapie, S 88ff): mit Aufwertung der Person, Klarheit, Gedankenspiele über Alternativen und der Ermunterung, dem tieferen Sinn des eigenen Seins nachzuspüren.

Unterstützend helfen sicherlich verschiedene erprobte Entspannungstechniken z.B. Muskelrelaxation nach Jacobsen, Atemtherapie, Tai Chi oder autogenes Training. Regelmäßiger Ausdauersport hilft sicherlich auch, den Cortisolspiegel wieder auf eine beruhigende Tiefe zu senken.

Auch regelmäßige Reflexionszeiten, sei es nun durch das Führen eines Tagebuchs oder Gebet entschleunigen und



... und trotzdem komme ich gelegentlich ganz schön unter Druck ...

schärfen den Blick für's Wesentliche.

Organisation & Balance

Im Alltag ist natürlich jede Stressreduktion ist wünschenswert – durch Organisation, Planung, Prioritätensetzung.

Der Aufwand für eine gezielte Arbeitsplanung ist eine gute Investition in die Lebensqualität, vor allem wenn es gelingt, nur zwei Drittel der verfügbaren Zeit zu verplanen – so bleibt stressfreier Raum für Unvorhergesehenes und Überraschungen.

Und bevor alle Stricke reißen: stressfreie „Inseln“ für jeden einzelnen zum Auftanken sind kein egoistischer Luxus, sondern höchst erforderliche „Energie-Tankstellen“.

Die Landkarte dieser Inseln kann recht bunt sein: vom toten Winkel in einem Kaffeehaus über die Parkbank unter einer generationsübergreifenden Kastanie bis zur Wellness-Oase, die hält, was der Prospekt verspricht.

Werte & Kommunikation

Ein wesentlicher Punkt

scheint mir aber auch die Hinterfragung der eigenen „Glaubenssätze“ zu sein. Dr. Boglarka Hadinger hat hier eine sehr hilfreiche, schrittweise Vorgangsweise entwickelt, die auch grafisch mit Patienten dargestellt werden kann – sie hat als Grundlage ein vorerst leeres Familienwappen empfohlen:

🔥 Schritt 1: Welche Werte waren in meiner Herkunftsfamilie (eventuell auch die Großelterngeneration berücksichtigen) wichtig? – Diese Begriffe außen um das Wappen schreiben.

🔥 Schritt 2: Welche Werte davon sind mir heute wichtig? – Diese ins Innere des Wappens übertragen.

🔥 Schritt 3: Welche neuen Werte möchte ich mit reinnehmen?

🔥 Schritt 4: Jene „Familienwerte“ die man gar nicht will durchstreichen. Jene, die überzogen gelebt wurden einklammern.

Damit die Umsetzung dieser Einsichten dann auch möglichst reibungsfrei gelingt, kann es nur von Vorteil sein, die eigenen Kommunikations- und Konfliktlösungsfähigkeiten im-

mer wieder zu verbessern.

Zum Abschluss: Meine persönliches Stress-Management:

🔥 Eine ganz normale Ehe mit viel haltgebender Alltagsroutine und gelegentlichen Hochzeiten.

🔥 Ein frei gewählter Beruf mit viel Herausforderung und wenig Routine.

🔥 Ein tragfähiger FreundInnenkreis für alle (Not-)Fälle.

🔥 Ein (fast) tagtägliches Rahmenprogramm für alle Sinne: Nordic Walking am Morgen, Klavier am Abend, dazwischen immer wieder Schokolade und tierisches Vergnügen mit Niki, der vierpötigen Power-Frau.

🔥 ... und trotzdem komme ich gelegentlich ganz schön unter Druck ...

Literaturhinweis:
Elisabeth Lukas, „Lehrbuch der Logotherapie“, Profil Verlag
Guy Bodenmann, „Kompetenzen für die Partnerschaft – Freiburger Stresspräventionstraining für Paare“, Juventa Verlag
Lothar Seiwert, „Mehr Zeit fürs Glück“, Gräfe und Unzer Verlag

- BRIGITTE Ettl

Biobauer - Maurer Pädagoge - Psychotherapeut Drogentherapeut

Dr. Peter Amann

Leiter des Sozialpädagogischen Therapiezentrums in Schnifis,
Seminarleiter und Referent.

PETER AMANN: Absolvent der Fachschule für Landwirtschaft, Biobauer, Maurer, Pädagoge, Psychotherapeut, Drogentherapeut, Schüler von Univ. Prof. Frankl, Lehrtherapeut, verheiratet mit Bernadette, 3 Kinder.

no:os: Sehr geehrter Hr. Dr. Amann, wie sind Sie zur Logotherapie gekommen?

AMANN: Mit einer Kollegin besuchte ich 1975 erstmals die Vorlesung von Prof. Frankl (bis 1980).

no:os: Wo hatten Sie Ihre erste Berührung mit der Frankl'schen Existenzanalyse und Logotherapie?

AMANN: In der Vorlesung Viktor E. Frankls in der Polyklinik, Mariannengasse in Wien.

no:os: Worin bestand Ihre Motivation, sich mit diesem komplexen Gedankenkonstrukt weiter zu beschäftigen?

AMANN: In dem Wunsch, meine ungelösten philosophischen Fragen ganzheit-

lich und praktisch zugleich anzugehen.

no:os: Warum haben Sie sich für den Beruf des Psychotherapeuten, die Logotherapie entschieden?

AMANN: In der Annahme, dass ich durch diesen Beruf am besten vor allem jungen Menschen in Not helfen könnte.

no:os: Von wem haben Sie am meisten gelernt?

AMANN: Von Professor Frankl. Er stärkte meinen Mut und die Einstellung, in schwierigen Situationen nach einem gangbaren und

frankl's ideen lebend



*Interesse für Neues,
mit Geduld
„es werden zu lassen“*

positiven Weg zu suchen.

no:os: Welche ist Ihre wichtigste Eigenschaft?

AMANN: Interesse für Neues, mit Geduld „es werden zu lassen“. Diese notwendige Eigenschaft zur Wahrnehmung neuer Entwicklungen hatte ich die Chance als Kind und Jugendlicher in der Großfamilie von 10 Kindern und von der Natur zu erlernen.

no:os: Was nervt Sie in Ihrem Job?

AMANN: Behördenwillkür und Abgestumpftheit einer Sinnmöglichkeit gegenüber.

no:os: Angenommen, Sie würden in die nächste Bundesregierung als Sozialminister berufen, was würden Sie versuchen zu ändern?

AMANN: Ich würde die familiären Verbindungen und Bindungen auf allen möglichen Ebenen entschieden fördern und zur Unterstützung die Entstehung von Sinnzentren als lebenslange Lernzentren in jeder Nachbarschaft und jedem Dorf fördern und logotherapeutische „Sinnfahnder“ als Begleiter (statt Sozialarbeitern) soweit als möglich einsetzen.

no:os: Was bedeutet Glück für Sie?

AMANN: Gelingen des Sinnerlebnisses in Übereinstimmung mit dem eigenen Lebensentwurf.

no:os: Was war Ihr größter persönlicher Erfolg?

AMANN: Die Fertigstellung des Therapiezentrums trotz bürokratischer Hemmnisse. Als gleichwertig bewerte ich das Gelingen der Dissertation, die ich fernab von Wien am Bauernhof in Vorarlberg während der täglichen Arbeit fertig bringen konnte.

no:os: Von wann bis wann dauerte Ihre Ausbildung - Weg - vom Therapeuten, Lehrtherapeuten?

AMANN: Die Psychotherapieausbildung dauerte 7 Jahre, dann folgten weitere 7-8 Jahre Praxis bis zum Lehrtherapeuten. Das Wichtigste auf diesem Weg war der Mut und die Entscheidung, neue Wege im Umgang mit der schwierigen Gruppe, wie es Drogenabhängige sind, gehen zu wollen.

no:os: Sie hatten noch persönlichen Kontakt zu Prof. Dr. Frankl. Gab es da besondere Erlebnisse oder Vor-

kommnisse, berührende Momente?

AMANN: Es gab in den 18 Jahren, in denen ich Prof. Frankl immer wieder treffen durfte, mehrere berührende Momente. Beispielsweise als er unsere Theatergruppe für die Aufführung seines Theaterstücks „Synchronisation in Birkenwald“, das über seine Erlebnisse im KZ authentisch handelt, unterstützte. Er fühle sich „sehr geehrt und gerührt“, sagte er mir damals. Auch wollte er selbst zur Uraufführung nach Vorarlberg anreisen, was wegen einer Erkrankung dann jedoch nicht möglich war.

no:os: Eine schier unvermeidliche Frage: Was würden Sie heute anders machen?

AMANN: Alles versuchen noch mit mehr Sinn zu erfüllen, d.h. noch entschiedener das zu tun, was das persönliche Gewissen einem konkret „flüstert“.

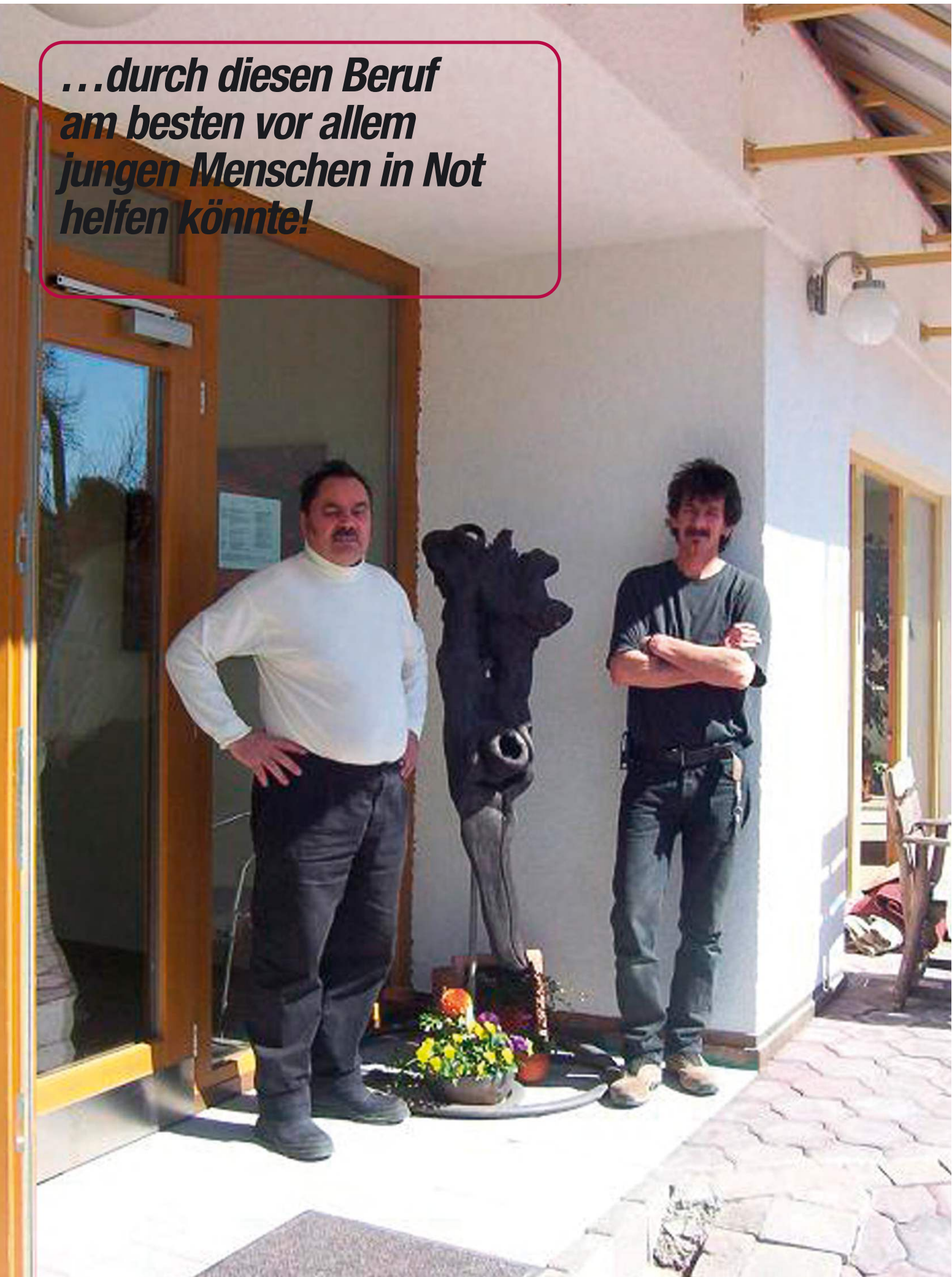
no:os: Was sind Ihre nächsten Pläne?

AMANN: Die Weiterentwicklung des Therapiezentrums in eine Friedensakademie im Sinne eines logotherapeutischen Sinnzentrums. D.h. konkret die Bedingungen syste-



„Trotzdem Ja zu allem sagen“, was einem selbst widerfährt

***...durch diesen Beruf
am besten vor allem
jungen Menschen in Not
helfen könnte!***





Sinnzentren als lebenslange Lernzentren in jeder Nachbarschaft

matisch erforschen und stufenweise verbessern, wie Sinn zu einer Lebenskonstante werden kann, ohne Lust und Glück zu vernachlässigen.

no:os: Haben Sie ein Lieblingszitat, ein Lieblingsbuch?

AMANN: „Trotzdem Ja zu allem sagen“, was einem selbst widerfährt (in Anlehnung an mein Lieblingsbuch von Viktor E. Frankl „... trotzdem Ja zum Leben sagen“)

no:os: Welcher Versuchung können Sie nicht widerstehen?

AMANN: Der Versuchung, weitere Häuser (mit Sponsoren) für ein „Europadorf“ zu bauen.

no:os: Welche natürliche Begabung vermissen Sie?

AMANN: Ich vermisse (noch) die Begabung, Bücher zu schreiben.

no:os: Welches Tier wären Sie gerne?

AMANN: Ein Mensch mit zwei (Adler-)Flügeln: eine vertiefte Emotionalität gepaart mit einem umfassenden Intellekt.

no:os: Welche drei Dinge würden

Sie auf eine einsame Insel mitnehmen?

AMANN: Das Buch der Bücher (die Bibel); 2. eine Hacke für den Garten; 3. ein Schreibblock mit Zubehör.

no:os: Was ist Ihnen peinlich?

AMANN: Fehlender Dialog.

no:os: Mit welchen (auch verstorbenen) Menschen würden Sie gerne am Stammtisch sitzen und plaudern?

AMANN: Mit Viktor E. Frankl, ----- und Nelson Mandela.

no:os: Nachdem wir um Ihren intensiven Arbeitseinsatz wissen: Wie bauen Sie Stress ab?

AMANN: Durch Joga, Lesen, Schreiben, gute, sinnvolle Gespräche, Schlafen, Schifahren, Singen in der Gruppe, Auto- und Zugfahren (nach Wels); Gespräche und Plaudern in der Familie und mit Freunden in geselliger Runde und alles, was mich ins Traumland neuer und besserer Visionen fliegen lässt.

no:os: Ihr Lebensmotto, Credo, Zugang zu den Menschen?

AMANN: In jedem Menschen gibt es et-

was Göttliches und jeder Mensch ist zum Sinn befähigt.

no:os: Was soll über Peter Amann einmal in den Geschichtsbüchern stehen?

AMANN: Diese Antwort überlasse ich meinen Kindern. Oder doch: Sein Zuhause war überall, wo eine ----- Aufgabe, die zu erfüllen wichtig war, auf ihn wartete.

no:os: Verraten Sie uns zuguter Letzt noch Ihre Hobbys, was beschäftigt Sie in Ihrer Freizeit?

AMANN: Mit geselligen Leuten plaudern, mit meiner Frau und den Kindern singen, Schifahren, Wandern und Reisen mit der Bahn und Auto; bei einem guten Essen ein gutes Gespräch führen.

no:os: Sehr geehrter Hr. Dr. Peter Amann, danke dass Sie sich die Zeit für dieses Interview genommen haben und noch alles Gute, viel Liebe für Sie und viel Kraft für Ihre weiteren Aufgaben.

INTERVIEW
- FRANZ DORNER



Mag. Dr. DIETER SCHAUER, MBA

Wirtschaftscoach und Kommunikationsberater

Sinnvoll oder Misere?

Nichts ist so sicher wie die Veränderung heißt es. Leben ist stete Veränderung; alles fließt, alles ist in Bewegung. Doch heute leben wir in einer Zeit sehr schneller Veränderungen, die herausfordern und mitunter belasten. Veränderungen, die früher Jahrzehnte brauchten – in Wirtschaft und Gesellschaft – passieren heute in Jahren oder noch schneller.

Aber müssen Veränderungen denn wirklich sein, wozu sind sie eigentlich gut? Besonders dann, wenn das Leben so richtig schön angenehm und gemütlich zu verlaufen scheint, fragen sich die einen. Die Anderen dagegen denken oder rufen: „Wann ändert sich diese Misere denn endlich?“

Nun denn, Veränderungen sind ein Faktum und ich denke auch, dass sie in unserem Leben ganz wichtig, hilfreich und auch nützlich sind. Es kommt glaube ich, wie in so vielen Fällen, besonders darauf an, welche Einstellung man ihnen gegenüber hat und was man aus ihnen macht. Wenn ich Veränderungen gegenüber offen und aufgeschlossen bin, erlebe ich sie als „Rückenwind“, die mich voranbringen und mir helfen neue Bereiche kennen zu lernen. Wenn ich mich gegen sie stelle, erlebe ich sie mitunter als starke bis frostige Winde, die mir ins Gesicht blasen, mich nicht weiterbringen, mich mitunter sogar zurückdrängen. Sie kosten dann Kraft und vergeuden eigene Energien. Doch Segler wissen, dass selbst wenn einem der Wind frontal ins Gesicht bläst, auch dann noch ein Vorankommen in Windrichtung möglich ist, vorausgesetzt die Segel werden entsprechend angepasst und verändert gesetzt.

Einmal ist man oben und einmal ist man unten. Einmal kann man ei-

ne Gegend und einen Bereich überblicken, ein andermal sieht man von unten das Kleine, die Feinheiten, die Details. Der Makrokosmos und der Mikrokosmos. Welcher ist besser, schöner, faszinierender? Nun, ich könnte und möchte diese Frage nicht beantworten, denn wie in den meisten Fällen liegt die Wahrheit in den Augen der Betrachtenden.

Nun aber drängt sich die Frage auf: Wenn Veränderungen absolut sicher und das Leben schlechthin sind; wie gehe ich dann am besten mit ihnen um? Wie mache ich Veränderungen zum Helfer und Verbündeten? In der Wirtschaft und im Führungsbereich gibt es dabei klare Empfehlungen:

1. Man möge sich realistische Ziele setzen; erstrebenswerte Vorstellungen und Bilder von der Zukunft entwerfen. Diese Zukunftsvorstellungen sollen sich dabei über einen möglichst weiten Zeithorizont erstrecken (von den nächsten Tagen, hin über die kommenden Wochen, bis zu den nächsten Monaten, Jahren - und wer besonders geübt oder mutig ist: bis hin zum eigenen Lebensende). Wie möchte ich, dass meine/unsere Zukunft aussieht? Wer dagegen sein Ziel nicht kennt, heißt es weiter unter den Seglern, für den ist jeder Wind ein ungünstiger.

2. Im Anschluss an das Entwerfen der eigenen Zukunft und das Setzen eigener Ziele folgt das Planen der hierfür notwendigen Schritte und Aktivitäten. Planung und Vorbereitung sagt man immer wieder, stehen für über 50% des Erfolges. Das kennt jeder von uns von Schulzeiten her. Die Vorbereitung – damals hieß es Lernen – auf eine Prüfung hatte meist großen Einfluss auf das Ergebnis, die Note. Planung und Vorbereitung auf veränderte, zukünftige Umstände und Umgebungen lässt uns meist leichter, schneller und richtiger Handeln.

Wer sich weder Vorstellungen von der Zukunft macht, keine Ziele setzt und in weiterer Folge auch keine Planungen und Vorbereitungen für eine mit Sicherheit veränderte Zukunft trifft, muss reagieren, improvisieren und mit Überraschungen fertig werden. Damit beraubt man sich meist dem sehr starken menschlichen Wunsch nach Sicherheit, was viele dann noch tiefer in Bedrängnis und Ablehnung von Veränderungen stürzt.

Warum aber ist die Planung und Vorbereitung auf (mögliche) zukünftige Entwicklungen weiters noch wichtig für einen guten Umgang mit Veränderungen? Nun, nehmen wir einen Extremfall: Was tun Sie als Pilot (Ihres Lebens), wenn Ihnen weit entfernt von einem (sicheren) Flughafen plötzlich der Antrieb ausfällt (und es dazu noch stockfinstere Nacht wäre). In dieser Extremsituation müssen Sie sofort anders handeln als gewohnt. Für das Nachlesen im Bedienungsmanual für Störfälle bleibt keine Zeit. Gute Chancen im erfolgreichen Umgang mit solch (dramatisch) veränderten Situationen haben wir nur dann, wenn wir uns zuvor mit diesen Situationen (von möglichen Veränderungen) beschäftigen – gedanklich auseinandersetzen – und neue, passende Handlungsschritte vorausplanen. Dadurch wird es uns möglich die „neue, veränderte Ungleichgewichts-Situation“ schneller auszubalancieren, wodurch auch unsere eigene (Überlebens-) Wahrscheinlichkeit (-Sicherheit) erhöht wird. Durch Vorausschau und Planung möglicher bzw. wahrschein-

licher zukünftiger Veränderungen können wir bereits im Gedanken „neue Gewohnheiten“ beginnen aufzubauen. Und wenn wir genauer hinschauen, so hat das Leben zum aller größten Teil mit Gewohnheiten zu tun. Gewohnheiten sind wie ein „Autopilot“, der uns ohne (bewusstes) Denken weiterbewegt – diese Fortbewegungsschritte (die in sich Veränderungsschritte sind) haben die Gewohnheiten für uns jedoch bequemerweise automatisiert.

Veränderungen stehen damit letztendlich mit dem Aufgeben bzw. dem Verlust von Routinen und Gewohnheiten in Zusammenhang. Diese sorg(t)en für Komfort, Bequemlichkeit und auch für eine gewisse Sicherheit in unserem Leben. Bei Veränderungen geht es also um den Aufbau neuer Gewohnheiten und Routinen. Dies ist anfänglich sicherlich etwas mehr Arbeit, Aufwand und evt. auch Risiko. Dafür aber wird man meist belohnt mit einer Fülle neuer Erfahrungen und Erlebnisse. Wenn wir dafür offen sind und Interesse zeigen, haben wir damit bereits einen ersten großen Schritt in Richtung positivem Umgang mit Veränderungen gesetzt. Und wie heißt es doch so schön: „Alles (Neue) war anfänglich schwer, bevor es mit der Zeit leicht wurde!“

Der Autor, Dr. Dieter W. Schauer, studierte 1975-78 in Linz Betriebswirtschaft sowie 1979 in Dallas/Texas. Von 1980-86 in leitenden Funktionen bei den Firmen Fischer, VAT und Polo/Frantschach tätig. Seit 1987 geschäftsführender Gesellschafter einer europaweit tätigen Firma im Speiseeisbereich. In den vergangenen 6 Jahren zunehmende Vortrags-, Seminar- und Beratungstätigkeit zu den Themen: FÜHRUNG und MARKETING für Firmen, Universitäten und Fachhochschulen.

... müssen Veränderungen denn wirklich sein?



Bitte sehr - hier gehts weiter von Seite 15!

technik seit langer Zeit im Spitzensport und Managementtraining eingesetzt, in England findet sie sich im Lehrplan aller renommierten Institute der bildender und darstellender Kunst und in Australien gehört sie zum Grundstudium jeder Physiotherapieausbildung.

Ein weiteres zentrales Thema mit dem sich die Alexandertechnik beschäftigt ist die Zielfixiertheit. Dieses Prinzip findet sich nicht nur in unser Privatleben sondern in unserer gesamte Kultur tief verwurzelt. **Zwecke und Ziele sind ein sehr wichtiger Bestandteil des Lebens, aber dem Anstreben von**

Zielen muß eine Hingabe an den Augenblick gegenüberstehen, ein Leben in der Gegenwart.

Man kann in unserer Gesellschaft nicht viele Punkte auf der sozialen Werteskala machen, indem man das Leben im hier und jetzt genießt, doch diejenigen die es schaffen dem „Hamsterrad“ zu entkommen werden entdecken, dass das bloße Sein seine Belohnungen bereithält.

Es ist außerdem keineswegs so, dass Menschen, die sich für das Primat des Seins entscheiden keine Ziele mehr haben können und dürfen - entscheidend und fester Bestandteile ihrer Ziele ist allerdings, dass der

Weg zu Erreichung desselben erfüllend sein und das Leben bereichern soll anstatt es zu zerstören.

Zu sein was wir sind, und zu werden, was wir imstande sind zu werden, ist das einzige worum es im Leben geht.

(Robert Luis Stevenson)

Die Alexandertechnik leistet einen wichtigen Beitrag zu dieser sich schnell verändernden Welt, weil Sie uns eine Methode der Veränderung anbietet. Indem wir ein Gewahrsam dessen gewinnen wie wir sind und wie wir Gebrauch von uns selbst machen wird unser Bewusstsein auf eine höhere Ebene gehoben. Wir kommen in die Lage habituelle

Reaktionen körperlich, geistiger oder emotionaler Natur zu unterlassen. Wir können unsere sensorischen und emotionalen Reaktionen vollständig erleben, sie uns bewusst machen, so daß unsere Handlungen auf freien Entscheidungen beruhen, bei denen wir alle Informationen berücksichtigen, die uns zur Verfügung stehen. Wir unterbinden/hemmen Reaktion und versehen die Aktion mit einer neuen Ausrichtung oder Orientierung.

Dies ist die einzige Möglichkeit „echte“ Veränderungen herbeizuführen. Ungeordnete habituelle Reaktionen stören den harmonischen Fluß der Energie.

F. M. Alexander: **„Wenn wir diese Störungen beseitigen, tun die richtigen Dinge sich selbst“**

Wir haben dann die Möglichkeit unser gesamtes Sein in einen Zustand des Gleichgewichts zu versetzen und uns vom kreativen Fluß der Lebenskraft inspirieren zu lassen.

Seid die die ihr seid. Wenn ihr euch darin erinnert, wer ihr seid, werdet ihr dadurch bewirken, dass auch andere sich darin erinnern wer sie sind. (Acorn Publications)

Literaturverzeichnis:

Park Glen: Alexandertechnik - Die Kunst der Veränderung. Junfermann 1994
Stevens Chris: Alexandertechnik - ein Weg zum besseren Umgang mit sich selbst. Sphinx 1993
Brennan Richard: Handbuch Alexander-Technik. Körpertherapie für jedermann. Mosaik Verlag
Gelb Michael: Körperdynamik. Frankfurt 1996

Weiter Informationen über Termine von Informationsabenden/Einführungseminaren/Ausbildung-Adressen von Alexanderlehrern/innen
www.alexander-bewegung.com

- URSULA ZIDEK-ETZLSTORFER

Mag rer. soc. oec., Studium BWL 1980-85. Seit 1985 als Managerin im Bereich Marketing tätig. Präsidentin Marketingclub Linz. Ausbildungen im Bereich Persönlichkeitsentwicklung/Gruppendynamik/Bioenergetik. Coach, NLP-Master, Alexandertechniklehrerin i. A.

Es interessiert mich nicht, womit du deinen Lebensunterhalt verdienst.

Ich möchte wissen, wonach du innerlich schreist und ob du zu träumen wagst, der Sehnsucht deines Herzens zu begegnen.

Es interessiert mich nicht, wie alt du bist.

Ich will wissen, ob du es riskierst, wie ein Narr auszusehen, um deiner Liebe willen, um deiner Träume willen und für das Abenteuer des Lebendigseins.

Es interessiert mich nicht, welche Planeten im Quadrat zu deinem Mond stehen.

Ich will wissen, ob du den tiefsten Punkt deines eigenen Leids berührt hast, ob du geöffnet worden bist von all dem Verrat oder ob du zusammengezogen und verschlossen bist aus Angst vor weiterer Qual.

Ich will wissen, ob du mit dem Schmerz - meinem oder deinem - dasitzen kannst, ohne zu versuchen, ihn zu verbergen oder zu mindern

Sehnsucht nach

oder ihn zu beseitigen.

Ich will wissen, ob du mit der Freude - meiner oder deiner - dassein kannst, ob du mit Wildheit tanzen und dich von der Ekstase erfüllen lassen kannst, von den Fingerspitzen bis zu den Zehenspitzen, ohne uns zur Vorsicht zu ermahnen, zur Vernunft oder die Grenzen des Menschseins zu bedenken.

Es interessiert mich nicht, ob die Geschichte, die du erzählst wahr ist.

Ich will wissen, ob du jemand enttäuschen kannst, um dir selber treu zu sein. Ob du den Vorwurf des Verrates ertragen kannst und nicht deine eigene Seele verrätst. Ich will wissen, ob du vertrauensvoll sein kannst und von daher vertrauenswürdig.

Ich will wissen ob du Schönheit sehen kannst, auch wenn es nicht jeden Tag schön ist, und ob du dein Leben aus Gottes Gegenwart speisen kannst.

Ich will wissen, ob du mit dem Scheitern - meinem oder deinem - leben kannst und trotz allem am Rande des Sees stehenbleibst und zu dem Silber des Vollmondes rufst: „Ja!“

Es interessiert mich nicht, zu erfahren, wo du lebst und wieviel Geld du hast.

Ich will wissen, ob du aufstehen kannst nach einer Nacht der Trauer und der Verzweiflung, erschöpft und bis auf die Knochen zerschlagen und tust, was für die Kinder getan werden muß.

Es interessiert mich nicht, wer du bist und wie du hergekommen bist.

Ich will wissen, ob du mit mir in der Mitte des Feuers stehen wirst und nicht zurückschreckst.

Es interessiert mich nicht, wo oder was oder mit wem du gelernt hast.

Ich will wissen, was dich von innen hält, wenn sonst alles wegfällt.

Ich will wissen, ob du allein sein kannst und in den leeren Momenten wirklich gern mit dir zusammen bist.

Oriah Mountain Dreamer (Stammesältester)

Keine Entscheidung

*Mir fallen dazu spontan
unsere sichtbaren
Veränderungen ein
(Aussehen,
Kleidungs geschmack,
Frisur) und unser
Verhalten, das wir
„verbessern“ können.*

Leider verändert man sich selbst (mehr oder weniger merklich) durch seine Umwelt. Sind wir uns dessen bewusst und werden wir gewollt geführt?

Jedoch gibt es Veränderungen, die wir anfangs gar nicht wirklich bemerken z. B. Alter, unsere Erfahrungen usw. diese begleiten uns ein Leben lang. Wir erkennen sie oft erst dann, wenn wir zurückblicken auf ein Photo, auf Einstellungen, die damals ganz anders waren, auf unsere Kinder bzw. Jugend.

Auf diese Veränderungen möchte ich näher eingehen. Denn unser Irrglaube, dass oft unser Schicksal das Leben verändert, ist nicht wirklich wahr, sondern wir entscheiden darüber wie wir uns unserem Leben stellen. Die Entscheidung darüber wie wir uns entscheiden machen unsere „Veränderungen“ aus.

Vielen Menschen ist es oft gar nicht bewusst, dass sie nicht täglich entscheiden wie ihr Leben (mit oder ohne andere) in Zukunft weiterläuft, denn wir dürfen nicht vergessen auch keine

Entscheidung ist eine Entscheidung, nämlich diese, dass wir „nichts“ tun.

Ich möchte dazu eine Geschichte von einem Patienten erzählen, der lange glaubte, sich nicht zu verändern bzw. zu entscheiden, weil er sich nicht überwinden konnte zu entscheiden.

Ein ca. 40-jähriger, arbeitsloser Mann. Er sorgt seit 5 Jahren für seine schwer kranke Mutter, die querschnittgelähmt ist seit ihrem Schlaganfall.

Er wohnte mit seinen Eltern in einem Haus – sein Vater war auch schon sehr alt und gebrechlich – fiel oft plötzlich und verletzte sich dabei. Er war kein Einzelkind, er hatte 5 Geschwister, die jedoch keine Unterstützung für die Pflege anboten, sondern es als Aufgabe sahen, dass er sich um die Eltern kümmerte. Die Pflege war sehr aufwendig, seine Mutter pfiff ihn zu sich, sobald sie sich alleine fühlte bzw. wirklich etwas brauchte – auch in der Nacht.

Seine Eltern sahen es selbst auch als Selbstverständlichkeit – der Sohn behauptet auch immer, dass es ihm gute gehe – jedoch eines Tages landete er auf der Intensivstation des Wagner Jau-regg Spitals – Überdosis Beruhigungstabletten war die Diagnose.

Er beschreibt immer, dass er sich nicht entscheiden kann, die Eltern in eine Pflege zu geben – Altersheim oder professionelle Pflege.

Dabei entscheidet er sich jeden Tag. Er wird mürrisch, unfreundlich, seine Mutter pfeift noch häufiger – will mehr Zuwendung – er nimmt Beruhigungsmittel, hat Selbstmordgedanken. Es war ein Irrglaube, dass er sich nicht entscheidet, er hat sich für eine Möglichkeit entschieden.

Als er sich dessen bewusst wurde, dass auch dieser Weg eine Entscheidung war – mit den Konsequenzen – traf er eine andere Entscheidung und teilte den Eltern diese mit, welche noch viel Zeit in Anspruch nehmen würde.

Aber er hat verstanden, dass sein Leben sich auf alle Fälle verändert, da er sich immer für eine Möglichkeit entscheidet.

- PETRA WIMMER



Dies ist die Abschrift eines Funkgesprächs, das tatsächlich im Oktober 1995 zwischen einem US-Marinefahrzeug und kanadischen Behörden vor der Küste Neufundlands stattgefunden hat. Es wurde am 10. 10. 1995 vom Chief of Naval Operations veröffentlicht.

Amerikaner: Bitte ändern Sie Ihren Kurs um 15 Grad Norden, um eine Kollision zu vermeiden.

Kanadier: Ich empfehle, Sie ändern IHREN Kurs 15 Grad nach Süden, um eine Kollision zu vermeiden.

Amerikaner: Dies ist der Kapitän eines Schiffs der US-Marine. Ich sage noch einmal: ÄNDERN SIE IHREN Kurs.

Kanadier: Nein. Ich sage noch einmal: SIE ändern IHREN Kurs.

Amerikaner: DIES IST DER FLUGZEUGTRÄGER "US LINCOLN", DAS ZWEITGRÖSSTE SCHIFF IN DER ATLANTIKFLOTTE DER VEREINIGTEN STAATEN. WIR WERDEN VON DREI ZERSTÖRERN, DREI KREUZERN UND MEHREREN HILFSSCHIFFEN BEGLEITET.

ICH VERLANGE, DASS SIE IHREN KURS 15 GRAD NACH NORDEN, DAS IST EINSFÜNF GRAD NACH NORDEN, ÄNDERN, ODER ES WERDEN GEGENMASSNAHMEN ERGRIFFEN, UM DIE SICHERHEIT DIESES SCHIFFES ZU GEWÄHRLEISTEN.

Kanadier:
Wir sind ein Leuchtturm.
Sie sind dran!



Vorher ~~Nachher~~

Da steh ich also wieder einmal vorm Spiegel und betrachte mich mit einem kritischen Auge; ich, als meine schärfste Kritikerin und blicke mir ins Gesicht. Ich fühle mich nicht wohl in meiner Haut. Heute nicht!

Es kommen noch immer die Erinnerungen an die letzten Wochen hoch. Es war wohl eine der schwierigsten Zeiten, die ich bis jetzt in meinem Leben durchgemacht habe. Mein Freund, fast drei Jahre lang die meist geliebte Person, hat mich verletzt, mein Urvertrauen in die Liebe, die Menschheit, in die gute Welt ins wanken gebracht, mein Weltbild verschoben: *Ich wurde betrogen.*

Ich wurde schlagartig aus meinem gewohnten Alltag gerissen, von einer Minute zur anderen, mit dem Augenblick, wo ich es erfahren habe. Der Schock saß mir in den Gliedern und ich dachte die Welt stürzt über mir zusammen.

Seit diesem Moment ist viel passiert mit mir. Viele Tränen sind geflossen, viele Gespräche mit unterschiedlichsten Menschen, Freunden sind passiert, Momenten der Verzweiflung, Angst und Trauer bin ich begegnet, aber auch Trost, Verständnis und Liebe habe ich erfahren.

Ich hatte Selbstzweifel meine eigene Person betreffend. Ich wurde hintergangen, meine Gefühle wurden missbraucht und ich fühlte mich hässlich, uninteressant und wertlos. Ich suchte den Grund seines Fremdgehens, suchte ihn bei mir und es gab einen Tag wo ich mir dachte ich müsste mich verändern.

Wie heute stand ich vorm Spiegel, wurde aggressiv und begann einen Plan zu schmieden und führte ein Selbstgespräch: Heute ist es soweit: Heute beginne ich einen neuen Lebensabschnitt und verändere mich von Grund auf. Ich gehe zum Friseur, lass mir einen tollen, neuen Haarschnitt verpassen, vielleicht sogar ein paar Strähnen färben, dann geh ich so richtig shoppen und kaufe mir Klamotten, die zu meinem neuen Ich passen. Vielleicht den blauen Rock, den ich letzte Woche beim Vorbeigehen im Schaufenster gesehn habe. Ist zwar nicht ganz meine Farbe und Röcke mag ich ja prinzipiell nicht so gem, ... aber ab heute gefällt mir so etwas. Bei der Gelegenheit muss ich mir dann natürlich auch neue Schuhe kaufen, passend zum Rock, so richtig feminin. Dazu dann noch eine Strumpfhose, eine schwarze; ...oh Gott, ich hasse Strumpfhosen, die zwicken und kratzen immer so und ich krieg dann immer heiße Füße von diesen Dingen. Naja,

aber zu einem Rock gehören Strümpfe und da muss ich halt durch. Muss ich wirklich? – Ja, ich will mich doch verändern!

Verändern oder verwandeln?

Heute weiß ich, dass ich diese beiden Vorgänge verwechselt hatte. Ich war an einem Punkt in meinem Leben, an dem ich mich nicht wohl fühlte und wollte dieses Unwohlsein verständlicherweise so schnell wie möglich wieder loswerden. Mit dem Wunsch nach Veränderung war ich beinahe dem Trugschluß unterlegen, dass ich in Form einer neuen „Oberfläche“ meine Selbstzweifel kompensieren, die Vergangenheit beseitigen könnte und als neuer Mensch hervorgehe.

Das Wesen einer schnellen, effizienten Verwandlung hat vermutlich nicht nur auf mich einen Reiz ausgeübt, sind wir

doch beinahe alle schon in frühester Kindheit mit Transformationen aller Art konfrontiert und dafür nicht selten auch begeistert worden: Das hässliche Entlein wird zum schönen Schwan, das Aschenputtel zur Prinzessin und der Frosch zum König. Und das alles innerhalb kürzester Zeit, ohne viel Aufwand und meistens mit Happyend.

Schon allein das Wort Verwandlung verschafft, so glaube ich jedenfalls, vielen Menschen eine angenehme Assoziation. Sie sehen sich selbst in einer Nachher-Position, so wie sie ihr Leben gerne verändert hätten.

So sah auch ich mich an jenem Tag im Spiegel, sah mich als „Prinzessin“, verwandelt aber halt unverändert.

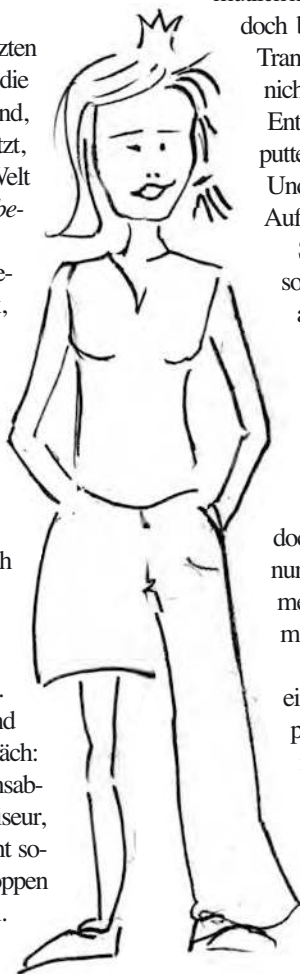
Letztendlich habe ich meinem Spiegelbild doch zugezwinkert und mich akzeptiert. Ich mag nun mal keine Röcke und Strumpfhosen. Auch meine Haare habe ich verschont. Das wäre nun mal nicht ich.

Zu einer Veränderung des Lebens gehört nun einmal mehr als nur die Verwandlung des Körpers und des Aussehens. Ich meine die Änderung innerer Einstellungen und Lebensweisen, Wertewandel, langfristige innere Prozesse, deren Weg sie zu erlangen das Ziel ist.

Ich bin zum Schluss gekommen, dass es im Leben keine wirklichen „Vorher - Nachher - Zeitpunkte“ gibt, und wenn doch, dass sie um etwas Wichtiges erweitert werden müssen. Denn zwischen vorher und nachher

ist nämlich das JETZT, welches es zu leben gilt. Vorher war ich, nachher werde ich und dazwischen bin ich, – die ganze Zeit. so steh ich halt noch immer vorm Spiegel, schenke mir ein Lächeln.

Ich lerne.



- SABINE KRABERGER

Biblischer Neubeginn



**HANS
MAISLINGER**

Pfarrer
in Linz-St. Markus

Vom Christenverfolger Saulus zum Apostel Paulus (Apostelgeschichte Kap. 9)

Paulus wütete immer noch mit Drohung und Mord gegen die Jünger des Herrn. Er ging zum Hohenpriester und erbat sich von ihm Briefe an die Synagogen in Damaskus, um die Anhänger des (neuen Weges, die Christen), Männer und Frauen, die er dort finde, zu fesseln und nach Jerusalem zu bringen. Unterwegs aber, als er sich bereits Damaskus näherte, geschah es, dass ihn plötzlich ein Licht vom Himmel umstrahlte. Er stürzte zu Boden und hörte wie eine Stimme zu ihm sagte: Saul, Saul, warum verfolgst du mich? Er antwortete: Wer bist du, Herr? Dieser sagte: Ich bin Jesus, den du verfolgst.

Steh auf und geh in die Stadt, dort wird dir gesagt werden, was du tun sollst ... Als Saulus seine Augen öffnete, sah er nichts. Seine Begleiter nahmen in bei der Hand und führten ihn nach Damaskus hinein.

(In einer Vision macht der Herr dem Jünger Haniaas einsichtig, dass Saulus bete, dass er ihn als ein auserlesenes Werkzeug erwählt habe, seinen Namen vor die Völker zu tragen und dass er ihn segnen solle)

Da ging Haniaas hin und legte Saulus die Hände auf und sagte: Bruder Saul, der Herr hat mich gesandt, du sollst wieder sehen und mit dem Heiligen Geist erfüllt werden. Sofort fiel es wie Schuppen von seinen Augen, und er sah wieder, er stand auf und ließ sich taufen.

Einige Tage blieb er bei den Jüngern in Damaskus und sogleich verkündete er Jesus in den Synagogen und sagte: Er ist der Sohn Gottes.

Jesus und die Ehebrecherin (Johannes 8, 1-11)

Am frühen Morgen begab sich Jesus wieder in den Tempel. Alles Volk kam zu ihm. Er setzte sich und lehrte es. Da brachten die Schriftgelehrten und die Pharisäer eine Frau, die beim Ehebruch ertappt worden war. Sie stellten sie in die Mitte und sagten zu ihm:

Meister, diese Frau wurde beim Ehebruch auf frischer Tat ertappt. Mose hat uns im Gesetz vorgeschrieben, solche Frauen zu steinigen. Nun, was sagst du? Mit dieser Frage wollten sie ihn auf die Probe stellen, um einen Grund zu haben, ihn zu verklagen. Jesus aber bückte sich und schrieb mit dem Finger auf die Erde. Als sie hartnäckig weiterfragten, richtete er sich auf und sagte zu ihnen: Wer von euch ohne Sünde ist, werfe als erster einen Stein auf sie. Und er bückte sich wieder und schrieb auf die Erde. Als sie seine Antwort gehört hatten, ging einer nach dem anderen fort, zuerst die Ältesten. Jesus blieb allein zurück mit der Frau, die noch in der Mitte stand. Er richtete sich auf und sagte zu ihr: Frau, wo sind sie geblieben? Hat dich keiner verurteilt? Sie antwortete: Kei-

ner, Herr. Da sagte Jesus zu ihr: Auch ich verurteile dich nicht. Geh und sündige von jetzt an nicht mehr!

In der Öffnung auf Gott hin ist Neubeginn und (radikale) Änderung seines Lebens immer möglich. Die Bibel bringt Tausende Beispiele.

Fühle auch ich mich berührt und angesprochen?



Zeichnung: Erich Walz

„Sinnfindung“ auf dem Jakobsweg

40 Etappen auf dem Jakobsweg durch Österreich:
Auf den Spuren der mittelalterlichen
Jakobspilger über 800 km quer durch ganz Österreich.

*Es geht nicht darum was ich nicht tue,
sondern darum was ich tue.*

Viktor Frankl

Vom 12. bis zum 18. Jahrhundert machten sich Jahr für Jahr hunderte Menschen in Europa auf, um zu Fuß nach Santiago di Compostella/Spainen, zum Grab des Apostels Jakobus zu pilgern. Die Faszination dieses Weges ge-

winnt heute wieder immer mehr an Bedeutung

Europa war im Mittelalter von einem Netz von Pilgerwegen überspannt. Der am weitesten im Osten liegende Teil führt von Wolfsthal (Hainburg) bis Feldkirch in Vorarlberg.

Dieser Weg nach Hause beginnt vor unserer Haustür und somit auch der österreichische Teil, den Peter Lindenthal in seinem Buch „...auf dem Jakobsweg durch Österreich“ beschrieben

hat. Es werden Kraftplätze wie Kirchen, Marterl, Hospize, Naturdenkmäler miteinander verbunden. Wir treffen auch immer wieder auf die Spuren der Römer. Der

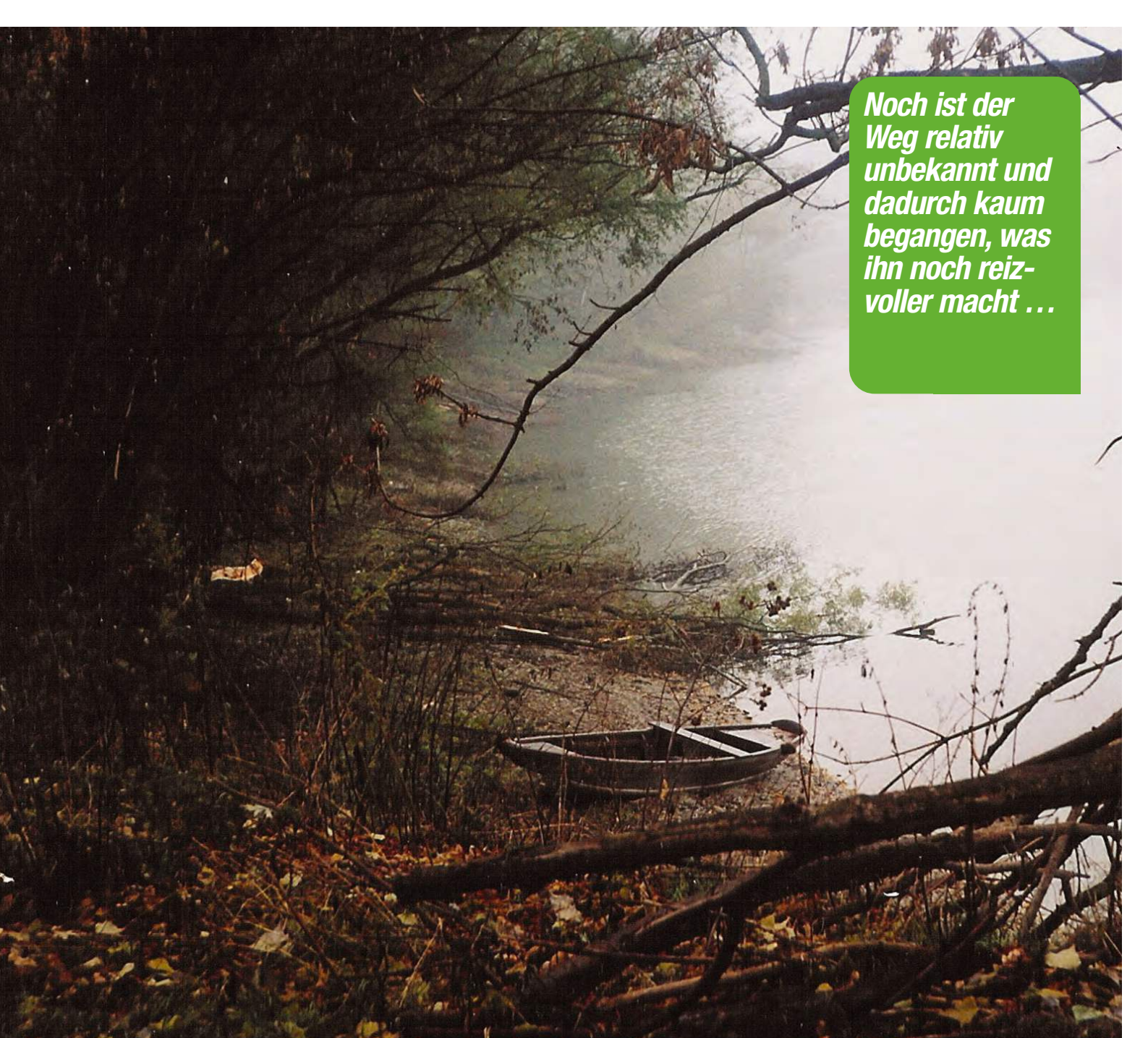


Gedanke, dass sich auch schon vor Hunderten von Jahren Menschen auf diesem Weg auf die Suche gemacht haben, ist faszinierend und lässt Zeit und Raum bedeutungslos werden. Der Jakobsweg war und ist für diejenigen, die ihn gingen und gehen nicht nur ein äußerer, sondern auch ein innerer Weg.

Seit über drei Jahren gehe ich mit Gruppen in 8 Etappen an einem Sonntag im Monat bzw. in Blöcken zu drei und vier Tagen und dann gemeinsam in Blöcken von drei/ vier/ fünf/ sechs/ sieben Tagen diese Strecke. Bis nach Feldkirch kann man es auf diese Weise, Schritt für Schritt, in ein bis drei Jahren schaffen. Die kürzeren Winteretappen eignen sich sehr gut dazu, die Kondition langsam aufzubauen um für die längeren Frühjahrs- und Sommeretappen gerüstet zu sein. Außerdem ist es gerade im Winter besonders genussvoll einen ganzen Tag in der Natur unterwegs zu sein. In der vergangenen Saison durften wir bei Sonnenschein und knirschendem Schnee den Naturpark Donauauen genießen. Durch Tiefschnee stapfend sind wir von Purkersdorf nach Sieghartkirchen durch die sonnenbeschienene vom Glitzerschnee dekorierte Natur gegangen. Ein wunderbares Erlebnis. Regen und Sturm habe uns aber auch nie abgehalten unser Ziel zu verfolgen.

Wir übernachteten in Gasthöfen, Hotels,





Noch ist der Weg relativ unbekannt und dadurch kaum begangen, was ihn noch reizvoller macht ...

Jugendherbergen, Stiften ... was halt auf dem Weg liegt (wird alles von mir ein Jahr vorher organisiert – 6-Bettzimmer sind die Attraktion, alle werden dann wieder 15 Jahre alt)

Für jeden ist sein persönliches Ziel woanders – auch wenn es Santiago di Compostella heißt. Die bekannte Aussage, der Weg ist das Ziel, hat sich sicher für viele von uns bewährt und dementsprechend finden sich ganz natürlich Suchende zusammen, die diese Gelegenheit miteinander zu sprechen, zu schweigen, zu beten, zu singen, an schönen Plätzen zu verweilen und endlos zu marschieren wahrnehmen und genießen. Noch ist der Weg relativ unbekannt und dadurch kaum begangen, was ihn noch reizvoller macht.

Die Initiativen und die Kreativität der einzelnen Teilnehmer bereichern zusätz-

lich unsere Pilgerreise enorm und lassen sie so für jede Gruppe und für jeden Tag sehr persönlich werden.

Wir sind unterwegs mit unseren Belastungen, Sorgen und Anliegen durchgehen Wegstationen, halten Rast, halten inne und stärken uns und machen uns wieder auf, das Ziel vor Augen.

Dieses niederschwellige Therapieangebot entspricht ganz den Grundsätzen Viktor Frankls:

- Wir begeben uns **bewusst auf den Weg.**
- Das Tempo des Gehens entspricht optimal unserem Körper, unserer Seele und unserem Wahrnehmungspotenzial – die Natur, das Wetter mit allen seine Facetten,

lassen uns **wieder den eigenen Ursprung spüren.**

- Wir befinden uns in einem idealen Setting für Gespräche mit Gruppenmitgliedern, sowie, bei Bedarf, für Einzelgespräche/-beratung.
- Intensiviert wird das Angebot durch Gedankenimpulse verschiedener Art. Für jede Gruppe gestalte ich immer wieder „Denkzettel“, es wird über Texte meditiert und auch schweigend gegangen, was die Wahrnehmung und dadurch das Wohlbefinden erhöht. Nach und nach finden die Teilnehmer immer mehr zusammen und es werden auch sehr persönliche Beiträge eingebracht – **Entwicklung geschieht.** Infos, Termine finden Sie im Internet unter www.lebenswegebeck.at oder unter 0699-11066199.

- ALEXANDRA BECK

**Kleine Taten
sind wichtiger
als grosse Vorsätze**



SINN **LEBEN**

„Die Menschen machen weite Reisen, um zu staunen über die Höhe der Berge, über die riesigen Wellen des Meeres, über die Länge der Flüsse, über die Weite der Ozeane und über die Kreisbewegungen der Sterne. An sich selbst gehen Sie vorbei, ohne zu staunen.“ *Augustinus*

- ⊙ **Was können Sie heute an sich selbst bestaunen? Welche SINNvolle Veränderung ist Ihnen widerfahren?**
- ⊙ **Welche SINN-Erfahrungen haben Sie gemacht? Wie haben Sie SINN im Leben gefunden, was konkret unternehmen Sie um SINNvoll mit Ihrer Familie, Ihrer Umwelt zu sein?**
- ⊙ **Was könnten andere an Ihnen bestaunen? Wofür könnten Sie anderen ein gutes Beispiel, ein SINN-Vorbild sein?**
- ⊙ **Wann haben Sie sich zu Letzt mit Ihren Stärken beschäftigt? Was können Sie besonders gut? Privat? Beruflich?**
- ⊙ **Und wenn es noch eine SINN-Kleinigkeit gäbe, die Sie bisher noch nie betrachtet, entsprechend gewürdigt oder in Erwägung gezogen haben, was könnte das für eine kleine oder grosse Fähigkeit, Besonderheit sein?**

Lassen Sie unsere Leser teilhaben und schreiben Sie uns Ihre Tipps und Anregungen an noos@liwest.at



**Schreiben
Sie bitte an
noos@liwest.at
Aktion SINN-
voll-LEBEN**

Hat doch alles keinen Sinn!

Trotzdem?

www.abile.org
www.der-wille-zum-sinn.org

Telefon 07242-207584 (Mittwoch + Freitag 11-14 Uhr)

AUFSTELLUNGSSEMINAR AUF KRETA:

Spannungsbogen
Anima und Animus

Datum:
29.09.2004 -
02.10.2004

Ort:
Kreta, Matala,
Griechenland

Beschreibung: -
Wir können einander das höchste Glück auf Erden geben und befürchten zu Recht die schlimmsten Verletzungen. Wir erleben täglich, wie tief wir uns gegenseitig beeinflussen und scheinen uns doch ständig misszuverstehen.

In Partnerschaft und Beruf, Freundschaft und alltäglicher Begegnung erklären wir uns viele Schwierigkeiten, Erfolge und Herausforderungen mit unserer Geschlechtlichkeit. In diesem Seminar entsteht Raum um - ihr eigenes Rollenverhalten zu reflektieren, - mit der Aufnahme und Gestaltung zufriedenster Beziehungen zu experimentieren, - systemische Verstrickungen zu lösen, - persönliche Muster zu erkennen und zu erweitern, - ihre persönl. Eigenart zu würdigen, - sowie Ihre ganz

persönl. Fragestellungen erforschen.

Seminargestaltung:

Wir arbeiten mit Systemischer Strukturaufstellung. Mit der Möglichkeit der „Verdeckten Aufstellung“ können Sie auch ganz sensible Themen bearbeiten, dadurch werden selbst mächtige Hindernisse zu starken Ressourcen. In der täglichen langen Mittagspause soll genügend Spielraum für Ruhe, persönliches Nachdenken, Begegnen, ... sein.

Ort:
Die Insel Kreta liegt im Schnittpunkt der Reisewege zwischen Asien, Afrika und Europa. Hier trafen sich die Einflüsse der alten sumerischen Kultur aus Asien und der alten ägyptischen Kultur aus Afrika und formten die minoische Kultur. Von dieser gingen die reichsten Einflüsse auf die Entwicklung sämtlicher frühen Kulturen in Europa aus. Die Göttinnen und ihre festlichen Riten haben das religiöse Leben von Kreta, dem Staat der Göttin, der Theokratie, bestimmt.

Ziel:

- eigenes Rollenverhalten reflektieren,
- mit der Aufnahme und Gestaltung zufriedenster Beziehungen experimentieren,

- systemische Verstrickungen lösen,
- persönliche Muster erkennen und erweitern,
- ihre persönliche Eigenart würdigen,
- sowie Ihre ganz persönlichen Fragestellungen erforschen.

Zielgruppe:

alle am Thema Interessierte

Kosten € 550.- für das Seminar

ReferentInnen:

Waltraud Jagoditsch-Fröhlich
Dr. Klaus Schulte

Anmeldung:

Waltraud Jagoditsch-Fröhlich KEG
Mariahilferstr. 111
1060 Wien
Tel.: 0699 11975115
syst@ihpd.net
www.ihpd.net/syst/angebot.kreta.htm

LOGOTHERAPIE IN DER WIRTSCHAFT UND ARBEITSWELT

Datum:
23/24.10 beginnend
insgesamt
5 Wochenenden

Ort:
Fürstenfeldbruck/München

Beschreibung:

In diesem Kurs für Führungskräfte, Manager und Angestellte aus der Arbeitswelt geht es um Ansätze zur Rehumanisierung in der Wirtschaft mit logotherapeutischen Gedankengut. Die

Leib-Seele-Geist-Ganzheit ist Mittelpunkt der Betrachtung und eine wertorientierte Unternehmensführung wird erarbeitet.

Das Verhältnis Sinn u. Zweck, materielle Werte und geistig-ethische Werte werden diskutiert. Dieser spezielle Kurs ist ein Novum im deutschsprachigen Raum und wird nur in Fürstenfeldbruck angeboten.

Kosten: € 1.180,- für 5 Wochenenden

ReferentInnen:

Dr. phil. Otto Zsok
Institutsdirektor
Dr. Erich Schechner
Dr. Rolf Blank

Anmeldung:

Süddeutsches Institut für Logotherapie
Geschwister-Scholl-Platz 8
82256 Fürstenfeldbruck
Tel.: 0049-8141-18041
Fax.: 0049-8141-15195
si@logotherapie.de
www.logotherapie.de



sinnbücher

WIE LEBEN GELINGEN KANN

Elsabeth Lukas, 15 Euro.

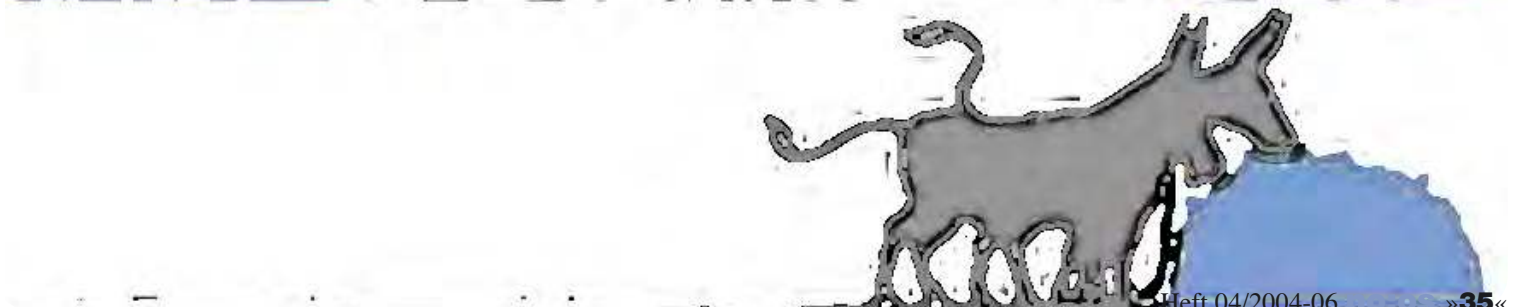
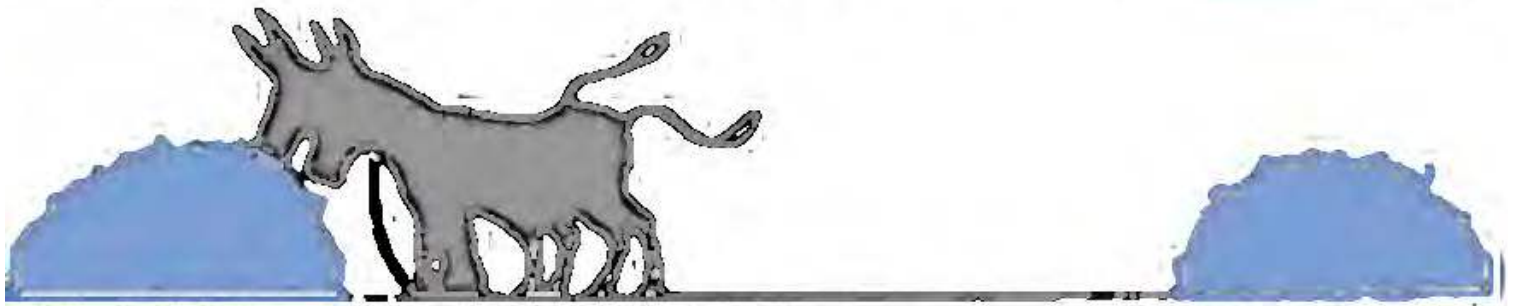
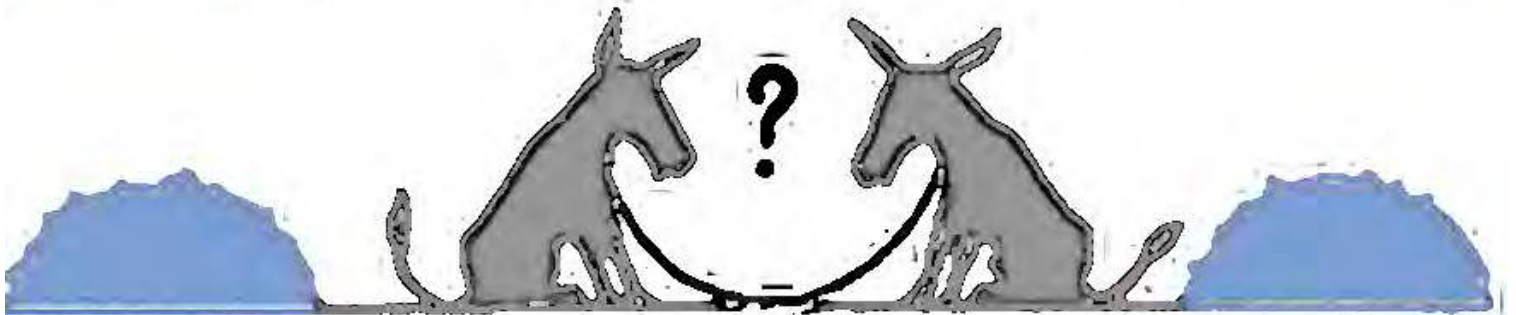
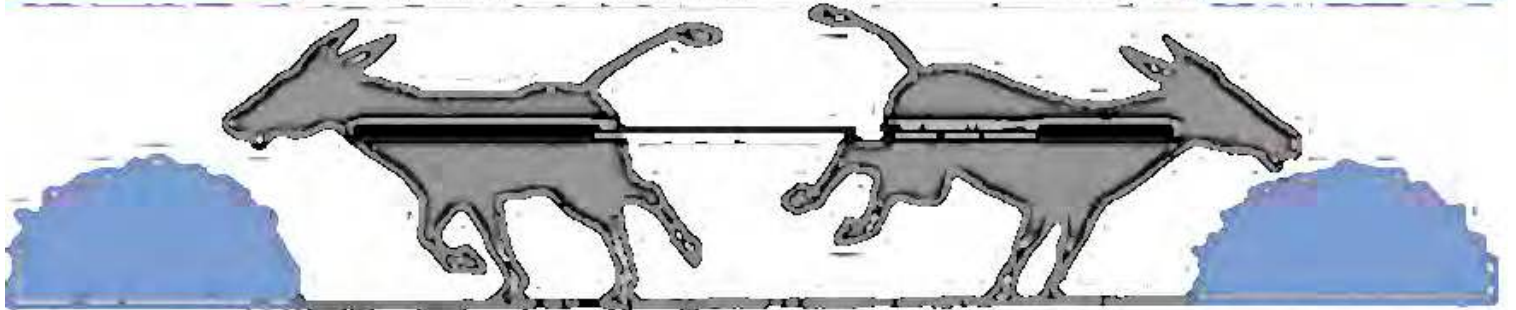
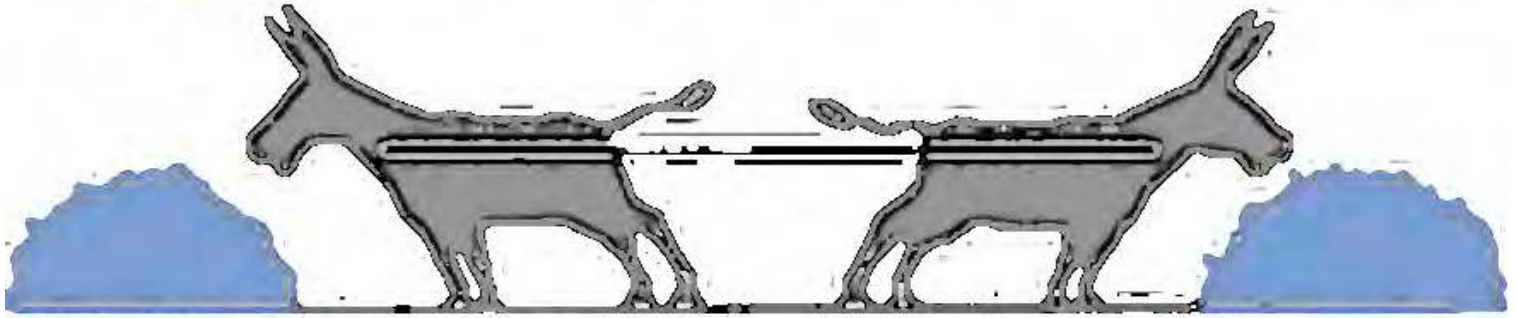
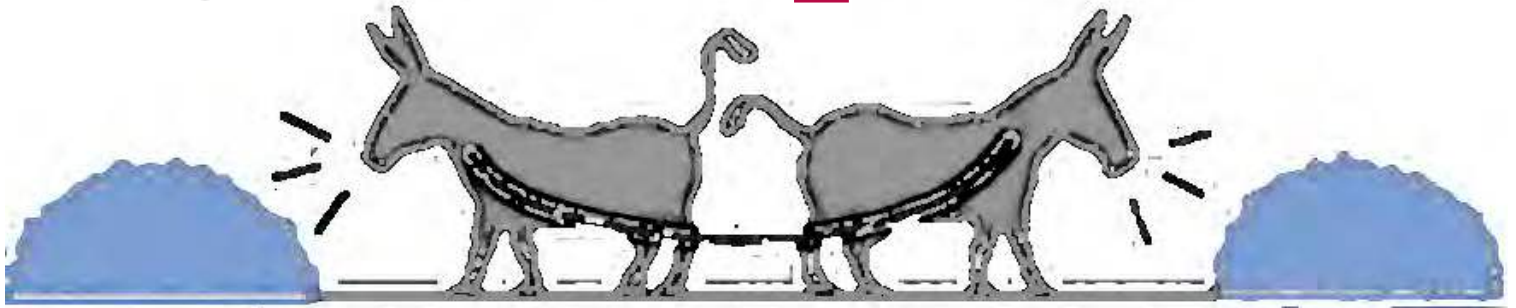
Bibliotherapie wird zur Unterstützung für die Seelenheilkunde und kann aus Lebenskrisen führen.

Elisabeth Lukas gibt viele Beispiele dafür. Das Buch als wirksames Mittel der Seelenheilkunde



und zentraler Baustein der Lebenskunst. Die langjährig erfahrene Psychotherapeutin und Spezialistin für Logotherapie und Existenzanalyse (nach Viktor E. Frankl) zeigt, wie man mit alten Märchenstoffen, Kurzgeschichten und Sinnsprüchen den in jedem Menschen gesundgebliebenen Kern ansprechen und beleben kann. Wünsche, Sehnsüchte und in besonderer Weise die intuitive Ahnung vom Sinn des eigenen Lebens werden wieder wach und vermögen gerade in Krisenzeiten zu helfen. Die eigenartige Kombination der Franklschen Psychotherapie mit der Bibliotherapie macht wohl die Attraktivität dieses Buches aus, das in kürzester Zeit bereits mehrmals aufgelegt worden ist. 30 Texte aus verschiedenen Jahrhunderten fügen sich wie Perlen aneinander; miteinander zu einem Collier der Spitzenklasse verbunden durch die Botschaften einer positiven Weltanschauung, die in einem grandiosen Appell für Frieden und Versöhnung gipfelt.

eigentliche probleme



Hermine Mollik-Kreuzwirt

Nachwuchs-Logotherapeuten



Von links: Manuela Raidl-Mörth, Daniela Schwarzjörg, Dr. Brigitte Ettl, Lehrtherapeutin Dr. Mollik-Kreuzwirt, Emese Misley, Gerhard Fröhlich, Dr. Katja Orter, Dr. Sonja Mistbacher, Alexandra Schaubmayr, Klottilde Haidvogel, Sabine Gerdenits, Theresia Heigl, Mag. Roswitha Gronister, Mag. Bernhard Urban, Dr. Eva Mardo, Mag. Susanne Durec.