




Ausgabe Juni 2020  
www.cls-austria.at

# AKTUELL

Informationen - Berichte - Meinungen

A photograph of a woman with long, wavy, reddish-brown hair, seen from the side. She is looking out a window with white curtains, her hand resting on the fabric. The lighting is soft and warm, suggesting a bright day.

das fenster öffnen  
das fenster müssen wir öffnen  
der sonne entgegen  
immer wieder das fenster öffnen  
aus den zimmern enger häuslichkeit  
das fenster öffnen  
für kalten und warmen wind  
dem mond entgegen  
immer wieder das fenster öffnen  
da ist eine luft- eine fremde  
dem leibschweren atem duftend  
gruß der sternenwelt  
ihm das fenster öffnen  
der behaglichkeit zum trotz  
das unbehauste hereinbitten  
das fenster zumindest das fenster  
auftun  
in der weite zu hause sein

MF, Hadres, 22.3.20



**Liebe Leserinnen! Liebe Leser!**

In dieser außergewöhnlichen Zeit prägen außergewöhnliche Maßnahmen unseren Alltag.

*Shut down, Maske tragen, Abstand halten....*

Wie wohltuend, dass nun persönliche Begegnungen wieder möglich sind! Auch bei uns in der CLS hat sich durch Corona manches verändert. Wir haben die Vorteile von Webinaren entdeckt und bieten daher manches jetzt online an. Die vielen guten Rückmeldungen dazu freuen uns sehr! Und ermutigen uns, weiterhin Online - Veranstaltungen in unser Programm aufzunehmen. Gleichzeitig nehmen wir aber auch die Grenzen und Einschränkungen, die die virtuelle Welt mit sich bringt, wahr. Begegnung mit allen Sinnen, stärkende Gespräche in den Pausen, ein Nachfragen- wie geht es denn dir?, eine kurze Umarmung- all dies und vieles mehr ist dann doch nur im LIVE Seminar möglich. Von daher ist es uns als CLS ein Herzensanliegen, weiterhin viele unserer Seminare wie gewohnt als Präsenzveranstaltungen abzuhalten. Auch wenn dies in nächster Zeit mit Maske und mit Abstand sein wird. Wir freuen uns, wenn wir Sie durch unser teilweise neu konzipiertes Angebot in Ihren momentanen Herausforderungen stärken können und auf die nächste Begegnung mit Ihnen!

Herzlichst  
Olga Kessel  
Vorstandsvorsitzende

## SOCIAL-APPROACHING - EINE NEUE LEBENSKULTUR

Es gibt einen neuen Ausdruck. Er hat Chancen für einen guten Platz im jährlichen Ranking neuer umgangssprachlicher Begriffe zu bekommen: „**social distancing**“, also deutsch, „Soziale Distanzierung“ oder „sich sozial distanzieren“. Gemeint ist der einzuhaltende körperliche Abstand, um Ansteckungsgefahr zu vermeiden. Wir leben ohne Bussi, Bussi und Umarmungen, mehr oder weniger auf Zuruf oder eher „fernmündlich“. Aber gerade vor dem Hintergrund solcher Maßnahmen und noch viel mehr Einschränkungen und bedrohlicher Zusammenbrüche der Wirtschaft und des sozialen Lebens entsteht etwas, was sich sprachlich noch nicht manifestiert hat. Analog zu „social distancing“ müsste man von „social approaching“, oder so ähnlich, einführen: ein soziales Sich-Annähern. Nachbarn rücken zusammen, Generationen und Talente. Diese Bewegung zueinander ist nicht von Zärtlichkeiten begleitet, aber von Solidarität. Plötzlich beginnen wir zu ahnen, wie sehr das „social distancing“ längst unser Problem in unserer profitorientierten Welt gewesen und jetzt erst symptomatisch an die Oberfläche getreten ist. Wenn wir uns wieder ordentlich und herzlich begrüßen und verabschieden dürfen, dann hoffe ich so sehr, dass nicht nur ein Symptom verschwunden ist, sondern die dahinterliegende Krankheit eines

„social distancing“ zumindest erkannt wurde und behandelt wird: eine distanzierte und distanzierende Gleichgültigkeit im sozialen Miteinander und mangelnde Solidarität mit Benachteiligten und Hilflosen. Es werden manche Erschwernisse und Lasten auf uns zukommen, mag sein. Aber ich hoffe, dass ebenso ein neues „social approaching“ sich die Bahn bricht und ein Miteinander entsteht, das eine tiefere Freude stiftet als manche Bequemlichkeit. Wer weiß, was noch kommt, unser Beitrag wird ein „social approaching“ sein, darauf können wir gespannt sein.

Pfarrer Markus Fellingner  
Gefängnisseelsorger, Diplom-Lebensberater,  
Supervisor, Theologe, Diplom Sozialarbeiter



## PAARBERATUNG

*Fortbildungslehrgang für Diplom-Lebensberater\_innen  
sowie Absolvent\_innen gleichwertiger Ausbildungen*

Mag. Dr. Arthur Domig und  
Dr. Elizabeth Domig (Lehrgangsführung)

Modul 3 - 4.-6. März 2021  
Modul 4 - 22.-24. April 2021

Modul 1 - 11.-13. Dezember 2020  
Modul 2 - 28.-30. Jänner 2021

Pro Modul 25 Kurseinheiten á Euro 375  
Seminarhaus St. Klara, 4840 Vöcklabruck



## BERÜHRENDE SEXUALITÄT

Der Mond strahlt hell, die Sterne funkeln, im Kamin lodert ein Feuer und im Schein zahlreicher Kerzen öffnet sie leicht bekleidet die Haustür und nimmt ihn in Empfang. Er lässt seine Tasche fallen, nimmt sie in seine starken Arme und beide verharren einige Augenblicke engumschlungen, bevor sie sich leidenschaftlich küssen. Dann hebt er sie auf und trägt sie auf den Kuschelteppich vor das wärmende Feuer. Sanft beginnt er sie zu massieren, die Leidenschaft erwacht, die Zeit bleibt stehen... So oder kaum anders sehen sie aus, die Szenen in den Liebesfilmen oder Lieblingsromanen und werden allem Kitsch zum Trotz zur Grundlage manch persönlicher Illusion von perfekter Sexualität – bis sie auf die Realität unseres Alltags treffen und wie Seifenblasen platzen. Ein Versuch, diese Szene in das eigene Leben zu übersetzen, scheitert nicht selten daran, dass am Ende des Tages nach Arbeit, Haushalt, Familie und Ehrenamt weder Entspannung, noch Frische, noch Raum im Kopf für Gedanken an Sexualität vorhanden ist, von dem fehlenden Kaminofen und dem Kuschelteppich ganz zu schweigen. Und doch ist da diese Sehnsucht in uns, das tiefe Bedürfnis nach Nähe, nach Annahme, nach Berührung. Erfüllte Sexualität ist zweifellos der Ort, an dem diese Sehnsucht erfüllt werden kann. Doch was einerseits die selbstverständlichste Sache der Welt zu sein scheint, ist andererseits manchmal gar nicht so einfach. In aller Kürze nenne ich drei Wegweiser Richtung berührender Sexualität:

### Selbstliebe

Die Fähigkeit Berührungen zu empfangen und wiederum zu schenken ist stark mit unserer persönlichen Geschichte verbunden. Wie wurde ich als Kind berührt? Wurden meine eigenen Grenzen geachtet? Konnte ich positive Erlebnisse sammeln? Diese tief verwurzelten Erfahrungen beeinflussen den Umgang mit mir selbst und meinem Partner. Die eigene Seele und den eigenen Körper zu kennen und zu lieben, ist die Grundlage für berührende Sexualität, die zunächst mit Selbstberührung beginnt – mich selbst spüren, wissen, was ich mag, meinen eigenen Körper annehmen, um meinem Partner sagen zu können, wie und wo ich berührt werden möchte, damit diese Berührung meine Sehnsucht stillt. Gerade im christlichen Kontext ist hier zusätzlich die mutige Auseinandersetzung mit Konventionen, Prägungen und persönlichen Überzeugungen und Glaubenssätzen notwendig. Wer von Kindesbeinen an gelernt hat,

dass Sex ausschließlich in die Ehe gehört und dann auf den Bestsellerlisten Charlotte Roche findet, die meint proklamieren zu dürfen: „Monogamie ist ausgedachte Christen-Scheiße“, der realisiert schnell, dass die Freiheit zu Lieben nicht so leicht gelebt ist, wie sie geschrieben wird. Berührende Sexualität setzt Selbstannahme und -liebe voraus und diese ist das Ergebnis ausführlicher und ggf. begleiteter Reflexion der eigenen Geschichte.

### Kommunikation

Damit Sexualität berührend ist, müssen eigene Wünsche, Vorlieben, Bedürfnisse und Erfahrungen bewusst werden. Und dann heißt es reden, reden, reden. Und natürlich wahrnehmen: Wie berühre ich meinen Partner? Wie werde ich berührt? Viele unserer Gesten geschehen unbewusst und gerade deshalb ist es bedeutsam, wenn wir beginnen, bewusst zu berühren. Den liebevollen Umgang mit sich selbst kann man lernen (bspw. bei der Körperpflege, dem Händewaschen, dem Frisieren) und auch dem Partner gegenüber. Hier ein liebevolles Streicheln über den Rücken, dort ein Kuss auf die Stirn - dem Anderen bewusst Gutes tun. David Schnarch hat „Umarmen bis zur Entspannung“ angeregt. Da ist das ganze Bewusstsein gefordert. Je besser und intensiver die Kommunikation zwischen den Berührungspartnern funktioniert, umso stärker wirken die Berührungen beziehungsstabilisierend und Geborgenheit vermittelnd.

### Wirkungsbewusstsein

Berührender Sex setzt Kommunikation zwar voraus, ist auf diese im Vollzug aber nicht mehr angewiesen. Wer erst im Bett zu reden beginnt, erlebt meist eher Tief- als Höhepunkte. Wenn der Austausch im Lachen, Flüstern und Reden dagegen schon vorher im Flow ist, kann der Sex, der unsere Seelen berührt, auch in vollkommener Stille erfolgen. Oft ist es dann die Berührung in der Sexualität, die zum Ausdruck bringt, wofür Worte nicht mehr genügen. Wem es manchmal so banal vorkommt, „Ich liebe dich“ zu sagen, weil diese Worte viel zu kraftlos für die gefühlte Liebe erscheinen, die zum Ausdruck gebracht werden will, der ahnt die Wirkung von Berührung, die Worte verstärken und deren Bedeutung noch klarer machen kann. Berührende Sexualität ist erfüllend und kraftspendend, baut Stress ab und schenkt Leben im Augenblick. Sie wirkt beruhigend, auch schmerzlindernd, gibt Sicherheit und Schutz.

Dafür ist das Bindungshormon Oxytocin verantwortlich, das im Körper durch bewusstes, liebevolles Berühren und Berührtwerden freigesetzt wird. Diese Wirkung ist durch nichts anderes zu ersetzen, weshalb sie ganz uneigennützig und zielgerichtet angestrebt werden darf. Körperliche Nähe schafft Verbundenheit, die dazu führt, dass die Partner sich bewusster wahrnehmen und mit positiven Gefühlen aufeinander schauen, wodurch es ihnen wiederum leichter fällt, einander erneut Nähe zu geben. Ein positiver Kreislauf entsteht...

Leider ist Soziale Distanz in vielen Beziehungen nicht erst durch Corona aktuell, sondern tatsächlich Alltag. Der Glaube an die Wirkung berührender Sexualität ist verloren gegangen, die Kommunikation darüber verstummt und die Liebe zum eigenen Ich oder die Versöhnung mit der eigenen Geschichte nie wirklich erfolgt. Das ist der Grund, warum Hollywood auch im 21. Jahrhundert mit kitschigen Liebesfilmen Erfolg hat (und jeder 8. Webseitenaufruf im Internet pornografischen Inhalt hat), denn die Sehnsucht ist ja noch immer dieselbe.

Vielleicht braucht es Mut, sich selbst ehrlich zu reflektieren, Unausgesprochenes vor einander zu offenbaren, Illusionen auch einmal endgültig ins Land der Seifenblasen zu verbannen. Hilfreich kann dabei auch manchmal ein guter Freund, ein Berater, ein Gegenüber sein. Paarberatung und Sexualberatung können helfen, Ursachen zu finden, die einer erfüllten und berührenden Sexualität derzeit im Wege stehen. In jeder Krise steckt ja eine Chance und unsere Sehnsucht hat das Recht, gestillt zu werden. Es lohnt sich in jedem Fall, für die schönste Nebensache der Welt zu kämpfen.

Ulrike Pfützner ist freiberufliche Sexualberaterin (ÖGS), Lebens- und Sozialberaterin (CLS) sowie Physiotherapeutin für Gynäkologie und Urologie und lebt mit ihrem Mann und vier Kindern im obersteirischen Ennstal [www.gegenueber.at](http://www.gegenueber.at)





# GESTALTE DEIN GEHIRN! DIE NEUROBIOLOGIE DER KREATIVITÄT.

Wie ergeht es Ihnen in dieser Zeit der individuellen und kollektiven Krise? Ist das überhaupt die Zeit, um über Kreativität und ihre Bedeutung für den Menschen nachzudenken? Ich denke ja: das ist sie. Der Titel und das Motto „Gestalte dein Gehirn!“ verbindet handlungsorientiert die beiden Bereiche der Kreativität und Neuroplastizität. Im gleichnamigen Beitrag, der 2018 bei Kassel University Press erschienen ist, lege ich dar, dass es gerade die aktive Auseinandersetzung mit kreativen Prozessen ist, das Selbst-Kreativ-Werden, das Veränderungen auf neuronaler Ebene begünstigt.

## Warum ist das so?

Nun, viele Erkenntnisse der Neurowissenschaften deuten darauf hin, dass das menschliche Gehirn auf der Grundlage von Erfahrung zeitlich plastisch, also veränderbar ist. Dieser Gedanke impliziert allerdings keineswegs ein „Alles ist möglich!“, sondern zeigt vielmehr, dass das Gehirn als Organ des Lernens Veränderung und persönliche Weiterentwicklung ermöglicht und begünstigt.

Jeder Mensch hat neurobiologisch gesprochen im Rahmen seiner individuellen Voraussetzungen die Möglichkeit, pro-aktive/-r Gestalter/-in des eigenen Lebens zu werden. Kreativen Prozessen kommt in diesem Zusammenhang eine besondere Bedeutung zu.

Betrachten wir zunächst primäre kreative Lernprozesse. Ich spreche in diesem Zusammenhang gerne vom „kreativen Kind“, da Kinder uns in ihrem Aktions- und Handlungshunger (Moreno) vorleben, was es heißt, spontan und kreativ zu sein und die Welt mit Entdeckerfreude und Gestaltungslust (Hüther, 2011) zu erkunden. Wie wäre es wohl, die Welt in der Krise wieder einmal mit Kinderaugen zu sehen und ganz im Moment, ja, im Gegenstandsbezug (Mogel, 1984) aufzugehen?

Viele Erwachsene haben im Laufe ihrer Biografie den folgenschweren Glaubenssatz „Kreativität, das ist nichts für mich!“ internalisiert und kreative Prozesse damit für sich ad acta gelegt. Die kreative Welt wird damit gerne bildenden Künstlerinnen und Musikerinnen überlassen. Dabei geht Kreativität mit Ken Robinson uns alle an! Kein Kind kommt

mit diesem einschränkenden Glaubenssatz zur Welt, doch frühe negative Interaktionen mit Bezugspersonen und ein Auseinanderklaffen von eigenen Ansprüchen und bereits entwickelten Kompetenzen können im Laufe des Lebens dazu führen, dass wir der Kreativität nicht mehr ausreichend Raum geben, um aufblühen zu können.

Dabei ist Kreativität für Moreno nichts weniger als ein kosmisches Prinzip, zu dem der Mensch vor allem in seiner Spontaneität Zugang findet. Mit diesem Gedanken werden kreative Prozesse vom Nimbus der hohen Kunst befreit und nehmen uns alle in die Verantwortung, die Spielräume, die wir tagtäglich haben, konstruktiv zu nutzen.

In der aktuellen Lage konkurrieren in Ergänzung dazu mindestens zwei Aspekte miteinander, die bei kreativen Prozessen eine Rolle spielen: (1) die Möglichkeit, frei gewordene Zeit für kreative Prozesse zu nutzen und (2) im Angesicht einer individuellen und kollektiven Krise auf das Abwehren von Angst und Unsicherheit und damit auf früh entwickelte neuronale Netzwerke und Verhaltensmuster zurückgeworfen zu sein.

## Kreativität braucht Kontinuität, Konsolidierung und Kooperation (Waid, 2018).

Wo immer zündende Ideen sprießen, gibt es bei einem näheren Blick auch eine kontinuierliche Auseinandersetzung mit einer Frage, einer Aufgabenstellung oder mit einem Medium. Doch was wäre dieses Dranbleiben ohne Phasen der Konsolidierung, in denen wir unserem Gehirn die Gelegenheit geben, das Erlebte zu verarbeiten und dem nachzuspüren, was sich ereignet hat? Und was wären kreative Prozesse, wenn wir dabei nicht auch mit anderen Menschen in Kontakt kommen könnten?

In Zeiten der sozialen Isolation und des digitalen Zusammenrückens möchte ich Sie herzlich einladen, ermutigen und inspirieren, der Bedeutung von kreativen Prozessen in Ihrer Biografie und in Ihrer gegenwärtigen Lebenslage nachzuspüren.

Vielleicht ist gerade jetzt die Zeit, um Impulse

für kreative Prozesse zu setzen, das eigene kreative Potential zu nutzen und kreative Lösungen zu finden, die im Sinne Morenos neuartig und zugleich angemessen sind.

Neben ausgewählten Inhalten aus der pädagogisch-psychologisch und neurowissenschaftlich inspirierten Kreativitätsforschung (Ken Robinson, Geoff Petty, Arne Dietrich) werden wir im Seminar „Gestalte dein Gehirn!“ auch mit Handlungstechniken und Arrangements aus dem Psychodrama arbeiten und gemeinsam darüber nachdenken, welchen Platz kreative Prozesse in der Lebensberatung haben können.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen in diesen herausfordernden Zeiten ganz viel Kontinuität, Konsolidierung und Kooperation. Bleiben Sie gesund und werden Sie kreativ, wenn es darum geht, das Beste aus der derzeitigen Lage zu machen.

Von Herzen alles Gute!

Dr. Albin Waid, BA BEd.  
Hochschullehrer für Musik und Psychologie,  
Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision (Psychodrama)

## CLS-Seminar Gestalte dein Gehirn mit Albin Waid Samstag, 21. November 2020



# PERSÖNLICHKEIT & IDENTITÄT

## Be different, be unique, be yourself. (Christina Grimmie)

Unser eigenes Leben zu leben, das unserem Wesen und unseren Werten entspricht, fühlt sich nicht nur gut an, es stärkt unsere Gesundheit und unsere Resilienz.

In der Hektik des Alltags und inmitten der Reizüberflutung haben wir kaum „Raum“, uns mit wesentlichen Fragen unseres Selbst zu beschäftigen und nachzuspüren, ob unser derzeitiges Leben (noch) zu uns passt und mit unserem Inneren im Einklang ist. Was uns wirklich entspricht und für uns stimmig ist, ändert sich auch in unterschiedlichen Lebensphasen. Wir müssen unsere Identität immer neu ausloten, erfinden und definieren.

Die Ergebnisse der Glücksforschung besagen, dass Personen, die Persönlichkeitsbildung betreiben und zu einer stabilen Persönlichkeit gereift sind, glücklicher sind als diejenigen, die das nicht tun. Das Leben neu auf eine gesunde Basis zu stellen, setzt uns frei, die Gegenwart und die Zukunft bewusster und für uns besser zu gestalten.

Diese Beweggründe haben mich zu dem Entschluss gebracht, diesen Lehrgang zu entwickeln. In den vier Modulen geht es darum, in die eigene Mitte zu finden, Ihre Persönlichkeitsstruktur, Beziehungsfähigkeit, besondere Begabungen und Stärken herauszufinden als auch, sich selbst und andere besser verstehen zu lernen.

Außerdem werden wir die verschiedenen Persönlichkeitsbereiche und -schichten durchscannen und hinderliche Prägungen und



Blockaden aufdecken und überwinden und das verstärken und aufbauen, was unsere ganz persönliche Identität ausmacht, um in weiterer Folge im Beratungs-Kontext auch andere Personen dabei zu unterstützen, diese Identitätsfindung gut bewältigen zu können.

Wir werden gemeinsam daran arbeiten, einen ganzheitlich gesunden Lebensstil aufzubauen, um immer mehr das Leben zu gestalten, das authentisch für uns ist – und uns resilienter, stärker, erfüllter und glücklicher macht.

Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit mit den Teilnehmer\*innen ab September 2020

Dr. Beate M. Bruckner  
Diplom-Lebensberaterin, Trainerin, Coach, Supervisorin, Betriebliche Gesundheitsmanagerin



## Fortbildungslehrgang für Persönlichkeitsentwicklung und ganzheitliche Lebensgestaltung

Dr. Beate Bruckner und  
Mag. Christiana Weber

- Modul 1  
25. – 27. September 2020
  - Modul 2  
27. – 29. November 2020
  - Modul 3  
5. – 7. Februar 2021
  - Modul 4  
23. – 25. April 2021
- Pro Modul 25 Kurseinheiten je Euro 375  
Haus der Philanthropie  
1010 Wien, Schottenring 16

## INFOS - TERMINE

CLS Generalversammlung und Segnungsfeier  
der Absolventen\_innen 17.10.2020 in Traun/OÖ

CLS Fachtagung 2020 abgesagt  
NEUER TERMIN - 6. November 2021 Thema:  
HEILSAM BERÜHREN - WIRKUNG UND CHANCEN VON  
KÖRPERINTERVENTIONEN



## ABSCHLUSSARBEITEN des Lehrgangs Lebens- und Sozialberatung November 2019 und Juni 2020

Beham Judith	GEHEN
Richter (Spiller) Monika	Aus:zeit Zeit:raum Frei:zeit Der Ton macht die Musik – Die Stimme als Instrument
Prieler Karin	Was macht das Tote wieder lebendig Die Transformation von Traumasymptomen als Überlebensstrategie
Rubik Eva	Frau, single, 60+
Flammer Beatrix	Die Praxis des Segnens im Kontext von Trauma Erfahrungen
Garstenauer Ulrike	Umgang mit Angst

### Ein paar rückblickende Gedanken zur CLS-Zeit Beham Judith 22.11.2019

Die CLS - Ausbildung ist nun vorbei mit etwas jammern aber ohne Geschrei. - und schau ich zurück, dann wird mir schnell klar, es waren lehrreiche, ereignisreiche, wertvolle Jahr'. Mit Grundlagen der Beratung fing es an und zog die meisten unserer Gruppe in ihren Bann. Christa, Jörg, Linda und Andreas Zimmermann immer wieder mal war ein anderer Referent dran. Markus, Martina, Arthur, Beate, Walter und Christine brachten uns in den verschiedensten Bereichen auf Schiene.

Die Methodik erleichterte unser Leben, die Selbsterfahrung brachte einiges in uns zum Beben. Wir besuchten Supervisionen aller Art mit Erkenntnissen und Selbstkritik wurde nicht gespart. Unsere Wr. Neustädter Gruppe - sie war ein Segen wir gingen gemeinsam auf manch krummen Wegen. Wir haben gelacht, geweint, gebetet und gesungen, um Gefühle, Worte und manch ehrliche Formulierung gerungen. Auch durch manche Krisen sind wir gegangen, die Damen im Büro haben vieles abgefangen. Mit ihrer herzlichen Art, einem freundlichen, aufmunternden Wort,

waren viele Unklarheiten, Zweifel, Probleme schnell wieder fort. Dann die letzten Vorbereitungen zur Prüfung, da ging es rund. Hab ich alles, wie komm ich hin, bleib ich eh g'sund? Praktikum, Klientengespräche, Abschlussarbeit - es gab einiges zu schreiben - es war nicht immer leicht, nicht auf der Strecke zu bleiben. Doch jetzt, jetzt ist es tatsächlich geschafft, Gott sei's gedankt, er gab mir die KRAFT. (und die richtigen Wegbegleiter!!!!)

Für ALLE die mit der CLS haben zu tun Gottes Wohlwollen, seine Liebe und sein reicher Segen möge auf uns ruh'n.

## WIR GRATULIEREN ZUM ABSCHLUSS

... Fachausbildung Christliche Begleitung/ Begleitende Seelsorge 2019/20

- \* KLÖTZL Wolfgang, Ing.
- \* HEIMERL Daniel
- \* WALDL Markus, Ing.
- \* STADLINGER Christine, Mag.
- \* RADLBERGER Ulrike, Mag.
- \* NIEDERL Gerda
- \* STURM-LAUTER Andrea
- \* QUEEN Julie May
- \* KERNEZA Maria Theresia, Mag.

... Diplomlehrgang Lebens- und Sozialberatung November 2019

- \* BEHAM Judith
- \* PRIELER Karin
- \* RICHTER Monika
- \* RUBIK Eva

... Fortbildungslehrgang AUFSTELLUNGSARBEIT für Lebens- und Sozialberater\_innen März 2020

- \* GRASINGER Christa
- \* HAGMÜLLER Christina, DSA
- \* HUMER Romana
- \* REIß-HEIDENREICH Elisabeth, BA, MAS
- \* ZAUNER Sonja

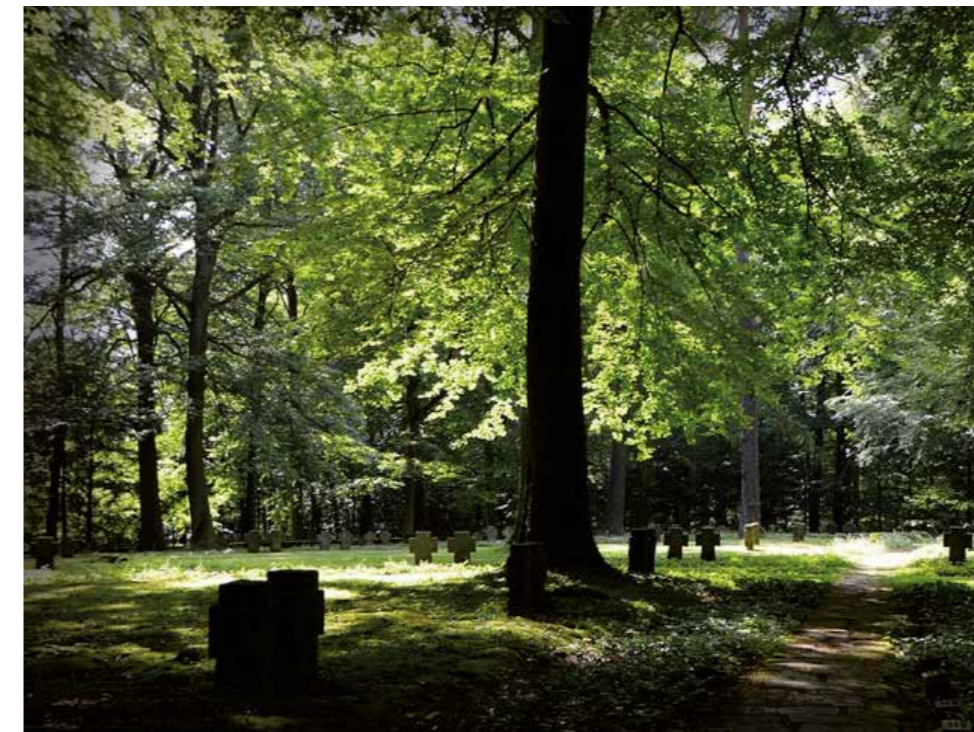
## TRAUERBEGLEITUNG

Fortbildungslehrgang für Diplom-Lebensberater\_innen sowie Absolvent\_innen gleichwertiger Ausbildungen

(Sozialberufe – Spiritual Care; Personen, die im pastoralen Dienst und in der Seelsorge tätig sind)

Modul 1 - 24. – 26. September 2020  
Modul 2 - 29. – 31. Oktober 2020  
Modul 3 - 7. – 9. Jänner 2021  
Modul 4 - 11. – 13. Februar 2021

Pro Modul 25 Kurseinheiten zu Euro 375  
Bildungshaus Schloss Puchberg,  
4600 Wels, Puchberg 1



## MIT TRAUERARBEIT WIEDER IN EINE LEBENSBLANCE FINDEN

Das Wort „Trauer“ ist weder im Trend noch anziehend. Was aber, wenn nur die Trauer uns zu erfülltem, wahren Leben führt? Heute wissen wir, dass wir alles verleiblichen, was für uns einen Wert hat. Das bedeutet: jeder Gegenstand, den wir öfter berühren, jeder Duft, dem wir ausgesetzt sind, jede Person, mit der wir uns verbinden, wird ein lebendiger Teil unseres Körpers. Deshalb, was immer wir verlieren - die alte Uhr, die Wohnung, die jahrzehntlang unsere Heimat war oder den geschätzten Lebenspartner - bringt uns in Disbalance und löst körperliche Veränderungen aus.

Um wieder zurück in Balance zu kommen, löst der Körper seine heilsamste Kraft aus - die Trauer. Sie allein kennt den besten Weg zur Heilung und kann aus Tränen Perlen des Lebens formen. Es ist eine heilige Berufung, ein großes Vorrecht, Menschen in Trauerprozessen zu begleiten. Beinahe noch ergiebiger ist es, mutig zu werden und den eigenen Trauerintentionen nachzugehen. Beide Kompetenzen und aktuelles Fachwissen im Bereich Trauerprozesse bieten wir ab Herbst in unserem Vertiefungslehrgang an.

Jörg Schagerl, Diplom-Lebensberater

## RÜCKBLICK FORTBILDUNGSLEHRGANG AUFSTELLUNGSARBEIT



Als recht kleine, aber bunte Gruppe starteten wir am 27. Oktober 2019 neugierig in den Aufstellungslehrgang. Wir betrachteten es als großes Privileg, in 4 Modulen gleich 4 verschiedene Lehrpersonen zu erleben, die uns je nach Persönlichkeit und fachlichem Schwerpunkt Einblick in ihre Sicht und Arbeitsweise geben konnten!

Trotz schon zu Beginn des Lehrganges verfügbarem Skript, großer Fachkompetenz der Lehrpersonen und reichlich vorhandener Gelegenheiten zu fragen, wurde es für jede/n von uns auch eine persönliche Abenteuerreise in die Tiefen und Weiten der eigenen Persönlichkeit! Wir bekamen alle unsere Chance unsere Stärken und Entwicklungspotentiale besser kennenzulernen – und auch die weniger geliebten und doch umso wertvolleren Gelegenheiten, aus unseren Fehlern lernen zu dürfen!

Fazit: Wer sich erhofft standardisierte, lehrbuchmäßige Anleitungen zur Aufstellungsarbeit sowie Wissenslisten zum Abarbeiten zu bekommen, wird enttäuscht werden: Dieser Lehrgang setzt eindeutig auf tieferes Verständnis, Persönlichkeitsentwicklung und Praxis by Doing, sprich üben-üben-üben!! Wer offen für Neues & Unentdecktes ist, findet hier einen Vertiefungslehrgang mit Tiefgang und Humor von großem fachlichen wie auch persönlichen Wert, selbst wenn in der Praxis schlussendlich nur ausgewählte Aufstellungsformate zur Anwendung kommen sollten!

Christina Hagmüller/Teilnehmerin Aufstellungslehrgang 2019/2020

## DER LANGE SCHATTEN DER KINDHEIT.

Christian Firus

### Der lange Schatten der Kindheit

Seelische Verletzungen und Traumata überwinden



PATMOS

*Seelische Verletzungen und Traumata überwinden.*

Patmos-Verlag,  
2. Auflage 2019  
Firus, Christian  
(Erstausgabe 2018)

Auf nur 162 gut aufbereiteten und übersichtlich gegliederten Seiten schafft es der Autor

auch den fachlich nicht versierten Leser geschickt und kurzweilig in den Bereich der Traumarbeit einzuführen. Er schreibt in gut verständlicher Sprache auf fachlich hohem Niveau, und bezieht dabei die neuesten Forschungen auf dem Gebiet der Neurobiologie mit ein.

Dr.med. Christian Firus kommt als Oberarzt in der Rehaklinik Glotterbad bei Freiburg spürbar aus der Praxis. Auch ihm dient die ACE-Studie als Grundlage, um ganzheitlich und unter Einbeziehung aktueller neurobiologischer Erkenntnisse Ursachen und Zusammenhänge von Kindheits- und Entwicklungs-traumata mit den Schwierigkeiten im Leben als Erwachsener aufzuzeigen. Respektvoll doch ohne Scheu thematisiert er die Auswirkungen von Bindungstraumata, Gewalt- und Missbrauchserfahrungen körperlicher und emotionaler Natur, und bezieht dabei ganzheitlich Körper, Geist und Seele mit ein. In einem eigenen Kapitel hebt der Autor den Mantel des Schweigens und thematisiert die transgenerationale Weitergabe von Traumata bis hin zur Vererbung von genverändertem Erbgut an die Nachkommen.

Die oftmals lediglich von der Störungsseite her betrachtete Dissoziation wird als eine grundsätzliche Fähigkeit unseres Organismus gewürdigt, und der Autor zeigt Wege auf um den Betroffenen zurück in die Lebendigkeit zu helfen.

Ab der Mitte des Buches geht es ganz konkret darum, Verletzungen überwinden zu lernen. Der Autor benennt ohne viel Sentimentalität und Schonung was es braucht, um eine Wende vom „Opfer meiner Lebensgeschichte sein“ hin zum „Gestalter meines eigenen Lebens werden“ zu vollziehen. Die

Art und Weise wie er von den Personen, aus deren Leben er zur Verdeutlichung der Theorie erzählt, lässt ein menschenfreundliches, hoffnungsvolles, lebensbejahendes Menschenbild durchschimmern, das ohne Beschönigung die Würde jedes Menschen achtet.

Gegen Ende des Buches beschreibt Firus in feiner Weise eine gute, stabile Art von Selbstliebe und Selbstfürsorge, die weder mit Zimperlichkeit noch Egozentrik verwechselt werden kann. Im Wissen um die große Bedeutsamkeit von Verbundenheit und In-Beziehung-Sein für ein lebendiges Leben kommt dem Körper eine wesentliche Rolle dabei zu, wenn es darum geht, zunächst wieder in Verbindung mit sich selbst zu kommen, Spannungen abzubauen und sich in eine gesündere Richtung weiterzuentwickeln. Praktische Anleitungen und hilfreiche Instrumente zu den Themen Achtsamkeit, Selbstfürsorge / Selbstmitgefühl / Selbstberührung, Grenzen setzen lernen und Selbstberührungskompetenz stärken (Atem und Körper als Freunde und Begleiter) lassen die Theorie praktisch werden!

Das schlechte Gewissen kann in der Folge eine positive Funktion als guter Ratgeber übernehmen.

Fazit: Ein gut lesbares, spannendes Buch für alle, die ein Gefühl für die Thematik der Entwicklungs-traumata bekommen möchten (in Auswirkung und Behandlung deutlich unterschieden zum Schocktrauma) – sei es aus eigener Betroffenheit oder in der Arbeit mit betroffenen KlientInnen. Wer gerne über den eigenen Tellerrand hinaus denkt, wird klare Ideen und Vorschläge für eine gesamtgesellschaftliche Weiterentwicklung finden.

## WENN DIE KINDHEIT KRANK MACHT.

Frühe seelische Verletzungen – die wahre Ursache für Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Co. Nakazawa, Donna Jackson: Goldmann-Verlag, München 2019; 355

Die Autorin schreibt dieses Buch gleich aus mehreren Blickwinkeln – sie recherchiert gründlich in den Bereichen Medizin, Psycho- und Körpertherapie, Gesellschaft und Politik, wie es in ihrem Grundberuf als Wissenschaftsjournalistin unabdingbar ist, mit dem

Leidensdruck einer in der Blüte ihres Lebens gequälten Kreatur und dem begeisterten Herz einer Frau, die von hoffnungsvollen Entdeckungen und Wegen erzählt, durch das Leiden hindurch zu einem geerdeten, erfüllten und glücklichen Leben gelangen zu können.

Ein Kernsatz dieses Buches lautet: „Kindheitsbelastungen können einen Menschen zerstören, aber auch ein enorm starker Anstoß zum Wachstum sein!“

Hat man in der Psychologie den Zusammenhang zwischen Kindheit und psychischer Verfassung einer Person im Erwachsenenalter, ihre Belastbarkeit, Beziehungs- und Resilienzfähigkeit (..) schon seit längerem im Blick, so steckt die Anwendung dieses tiefen Wissens in der Medizin im wahrsten Sinne des Wortes noch in den Kinderschuhen: Vielfach wird immer noch nur das sichtbare Krankheitsbild (z.B. Krebs) behandelt, der Ursache der Entstehung jedoch nicht nachgegangen. Denn unser Gehirn ist plastisch - also jederzeit bereit umzulernen, neue neuronale Verbindungen zu knüpfen, sich selbst zu erneuern - und dieses neue „Wissen“ sogar in genetischer Form an unsere Kinder weiterzuerben.

Dieses Buch ist – Nakazawa's Anliegen gemäß „dass es Ihnen und der nächsten Generation gut gehen möge!“ – nicht nur an persönlich Betroffene sondern auch an die Gesellschaft / Politik gerichtet.

Dementsprechend liest sich dieses Buch trotz einfach gehaltener Sprache nicht leicht. Für alle, die mit der Thematik bis jetzt noch kaum in Berührung gekommen sind, ist es jedoch ein gutes, breit aufgestelltes Basisbuch, das die wesentlichen Zusammenhänge rund um traumatische Kindheitserlebnisse & Gehirnentwicklung nachvollzieht, und weiterführende Literaturangaben zur Verfügung stellt.

Christina Hagmüller, Diplom-Sozialarbeiterin, Diplom-Lebensberaterin, CLS-Absolventin

