



Ausgabe Nov. 2021  
www.cls-austria.at

# AKTUELL

Informationen - Berichte - Meinungen

## OPTIMIERE DICH SELBST CHANCE ODER WAHN?

### BILANZ

ich sitze  
im wald meiner  
verpassten möglichkeiten  
nie gelebter träume  
unentwickelter begabungen  
bereuter entscheidungen

die bäume stehen still  
rund um mein moosbett  
der bach murmelt unentwegt  
der vogel pfeift mir was  
die luft ist rein  
ich schlafe

MARKUS FELLINGER





LIEBE LESERINNEN,  
LIEBE LESER  
DES CLS-MAGAZINES!

Wie zufrieden sind Sie mit ihrer Selbstoptimierung? Haben Sie etwas für Ihre Fitness getan? Genug Schritte für diesen Tag(-), ihren Ernährungsplan eingehalten? Sind sie optimal präsent in den sozialen Medien oder sollten Sie nicht doch noch ein Bild von sich posten?

Je mehr Möglichkeiten es gibt, umso stärker kann neben dem inneren Druck, auch der soziale Druck werden, diese zu nutzen. Hier tauchen für Beraterinnen und Berater nicht nur ethische Fragen auf, sondern vor allem auch Fragen der Vernunft: Was hilft einem Menschen tatsächlich, im Frieden zu sein mit sich und seiner Welt – und was führt ihn oder sie immer tiefer hinein in einen verzweifelten Kampf um Anerkennung, Zugehörigkeit oder Selbstwerterhöhung ... Der christliche Glaube und die professionalisierte Beratung verbieten nicht, den Menschen Hilfen für die Verbesserung von Lebensumständen anzubieten bzw. diese zu nutzen. Aber sie rufen uns auf, die Hintergründe und Motivationen, die jemand in seiner Suche nach Selbstoptimierung mitbringt, gut zu klären. Diese Ausgabe will einige Perspektiven auf den Trend der Selbstoptimierung werfen und zur eigenen Reflexion über mögliche Zugänge anregen.

Wir freuen uns über Ihre Rückmeldungen!  
Gute Lektüre wünscht

*Elisabeth Kindslehner*

Elisabeth Kindslehner  
CLS Geschäftsführung

## MANN SEIN – BESSER, HÖHER, REICHER, STÄRKER, SCHNELLER

Ich komme aus der Industrie und kenne das laufende Verbessern und Optimieren von Fertigungsprozessen. Es geht um mehr Effizienz und um Automatisierung. Das Bestreben Marktführer mit den besten Prozessen zu sein ist zu einem Dogma geworden. Vor allem Männer kennen diesen Druck nach mehr Leistung, denn 100% zu geben ist zu wenig. Es geht darum die Extrameile zu gehen. Um das drohende Burnout zu vermeiden, wird an der eigenen Leistungsfähigkeit geschraubt.

Die Optimierungswelle aus der Industrie schwappt damit über zu einem Selbst. Was kann ich noch besser an mir machen? Wie kann ich mehr leisten? Wie kann ich schneller sein? Wie kann ich mehr Geld verdienen? Stopp! Bevor man solche Wege bestreitet, sollte überlegt werden – Was ist meine Motivation dahinter? Was will ich damit erreichen? Welches Bedürfnis möchte ich damit befriedigen? Passiert dies nicht, so kann die gutgemeinte Selbstoptimierung bald zur Perfektionierungsfalle des eigenen Ichs werden. Sogenannte „Biohacker“ praktizieren die Optimierung des Selbst in besonderer Form. Jeden Tag die Selbstoptimierung steigern. Neue Bewegungsmethoden, Gerichte, Denkansätze, usw., ich spüre bereits beim Lesen solcher Bücher wie da Stress aufkommen kann.

Ich selbst betreibe regelmäßig Sport und merke wie gut es mir tut. Somit auch eine Form der Selbstoptimierung? Ich möchte hier unterscheiden zwischen persönlicher Entwicklung und Selbstoptimierung. Die Entwicklung bringt mich zu meiner Persönlichkeit und da sind Bewegung, gesunde Ernährung, Meditation, usw. förderlich. Die Motivation ist somit nach innen gerichtet. Die Selbstoptimierung ist wie oft in der Industrie nach außen gerichtet. Ich will mich optimieren um im Wettbewerb mit anderen mithalten zu können. Sich beweisen und Potenz gegenüber anderen Männern zeigen. Ohne diese andere Person würde ich mich nicht optimieren. Somit kommt der Druck von außen. Diese Unterscheidung hilft mir achtsam mit Selbstoptimierungsmethoden umzugehen. Ursprünglich war mein Bestreben im Herbst ein Selbstoptimierungsseminar in einer Firma zu halten, doch umso mehr ich mich mit der Thematik auseinandergesetzt habe, umso unwohler fühlte ich mich dabei. - Das Seminarthema hat sich mittlerweile geändert, es geht nun darum sein eigenes Handeln besser verstehen zu lernen.

Das eigene Verhalten und dessen Hintergründe ein Stückweit zu verstehen hilft mir. Ich entdecke Verhaltensmuster und eröffne damit den Weg künftig unabhängiger von alten Mustern zu handeln. Des Weiteren kann ich mir die Frage stellen: Was ist mein eigentliches Bedürfnis? Gar keine einfache Frage, besonders für Männer. Statt blindlings sich selbst zu optimieren, ist es somit hilfreich sich selbst besser zu verstehen. Wenn dies geklärt ist, dann kann man noch immer manchen hilfreichen Tipp aus dem Biohacking bzw. der Selbstoptimierungskiste aufgreifen, doch diesmal in einer Freiheit und ohne auferlegten Druck.

Die Selbstoptimierung hat somit viel Gutes, denn ich sehe es vorrangig als Auftrag den Blick vom Außen auf sich selbst zu wenden, um sich selber besser verstehen zu lernen. Ist dies ein Stückweit geschehen, so kann ich mir im Anschluss noch immer ein Eisbad oder einen Kaffee mit Weidebutter und Kokosöl gönnen.



Ing. Markus Waldl  
Lebens- und Sozialberater in Ausbildung  
unter Supervision,  
Work Coaching, Männercoach  
[www.markuswaldl.at](http://www.markuswaldl.at)

## VON DER SEHNSUCHT NACH SINN, SCHÖNHEIT UND GEBORGENHEIT

Niedergeschlagen saß sie vor mir in meiner Praxis, eine junge Frau von gerade mal 22 Jahren, und haderte mit sich selbst und mit ihrem Leben. Sie hatte das Gefühl, dass sie nicht das Beste aus ihrem Leben machte und war damit unzufrieden, wie sie ihr Studium anpackte – es gab immer dieses kleine, unausgesprochene Wort „mehr“: mehr lernen, mehr Sport machen, mehr Zeit für Freunde haben, mehr gesunde Dinge essen, mehr Dinge unternehmen usw..

Diese Frau repräsentiert meiner Meinung nach einen „typischen Vertreter“ unserer modernen Zeit, denn gerade junge Mädchen und Frauen sind selten mit sich zufrieden, geschweige denn können sie sich annehmen wie sie sind. Sie sind gezeißelt vom Optimierungsgedanken und sind dabei oft gnadenlos zu sich selbst. Aber natürlich betrifft das nicht nur Mädchen und Frauen, auch Jungen und Männer haben oft diesen starken Impuls, noch mehr aus sich herauszuholen, besser als der Durchschnitt zu sein und sich selbst zu Höchstleistungen anzuspornen. Meiner Meinung nach ist diese Entwicklung höchst bedenklich, denn sie stellt das EGO viel zu sehr in den Mittelpunkt, dem alles untergeordnet werden muss. Das Selbst wird zum Maßstab aller Dinge und es muss noch besser und idealer werden, damit das darunter liegende geringe Selbstwertgefühl nicht allzu viel Schaden nimmt. Dieser Selbstoptimierungswunsch ist wie eine Verklavung, denn je mehr man beinahe narzisstisch auf sich selbst blickt, desto gefangener ist man in sich selbst, nimmt das Umfeld und die anderen zu wenig wahr und kann sich daher auch schlecht selbsttranszendieren.

Ich glaube, dass bei Menschen, die dem Selbstoptimierungswunsch stark erlegen sind, die Prioritäten vollkommen falsch gewichtet sind. Es gibt meist keinen übergeordneten spirituellen Bezugspunkt mehr, sprich Gott musste das Feld räumen und an seine Stelle ist das EGO gerückt, das nun fleißig besser und besser gemacht werden soll. Die innere Leere muss mit etwas gefüllt werden und da der Mensch die Sehnsucht nach Sinn, Schönheit und Geborgenheit in sich trägt, versucht er sich diese Sehnsüchte aus eigener Kraft zu erfüllen und das Beste aus dem Leben und aus sich selbst herauszuholen. Das jedoch wird scheitern, denn der auf sich selbst gestellte Mensch hat keinen Halt und keine Sicherheiten mehr. Gerade junge Menschen sind hier oft verzweifelt, weil sie sich leer und sinnentfremdet fühlen.

Der ausschließliche Blick auf noch bessere Leistungen im Studium und in der Arbeit verhärtet die Seele und das Herz und führt häufig in ein Ausgebrannt sein, denn es gibt zu wenig Kraftquellen für die müde Seele, die im Optimierungswahn gefangen ist.

**Ich bin überzeugt, dass nur ein Mensch, der sich wirklich geliebt und gesehen weiß, auch in dieser Geborgenheit ausruhen kann und nicht ständig beweisen muss, wie großartig und leistungsstark er ist.** Hier kommt die Seele zur Ruhe, hier gibt es die Erfahrungen, vom Tun zum Sein zu gelangen! Nur in der uneingeschränkten Liebe kann der Mensch erfahren, dass er angenommen ist wie er ist, ohne ständig das Gefühl haben zu müssen, makellos sein zu müssen! Denn Hand aufs Herz: Wer sich selbst zumindest ein bisschen kennt, der weiß um seine dunklen Flecken und Abgründe der Seele, die kein noch so starker Selbstoptimierungswahn übertünchen kann.



Aus meinem eigenen Leben weiß ich, dass gerade in den schwersten Krisen diese liebende Hand Gottes, der sich in Jesus Christus als Mensch auf dieser Welt gezeigt hat, wirklich hält und tröstet. Da kann ich mich angenommen wissen und erkennen, dass ich niemals „optimal“ sein werde und auch nicht „optimal“ sein muss, aber dafür sicherlich geliebt!

Irene Penz, MSc, DSA  
Diplom-Sozialarbeiterin,  
Psychotherapeutin,  
Supervisorin





VERTIKALSPANNUNG - VON DEN KRÄFTEN MIT DENEN WIR UNS SELBST FORMEN

## „DIE WELT WIRD ALT UND WIRD WIEDER JUNG, DOCH DER MENSCH HOFFT IMMER VERBESSERUNG.“

Diese Zeilen stammen aus Friedrich von Schillers bekanntem Gedicht „*Hoffnung*“ aus dem Jahr 1789. Und es ist so selbstverständlich, dass es nicht weiter auffällt: Wir Menschen wollen immer „etwas aus uns machen“... es besser machen. Denn „Stillstand ist Rückgang“. Und andere sollen gefälligst auch sehen, dass wir auf einem erfolgreichen Weg sind.



Dazu dienen nicht nur Ausbildungen, sondern auch Symbole: das Haus, die Wohnung, die Reise, das Hobby, das Fahrzeug, der Internetauftritt. Auch am Körper wird nach Kräften nachgebessert: Ästhetische Medizin und kosmetische Chirurgie sind ein weltweit boomender Markt. Von der Mode ganz zu schweigen. Ja, unser weltweit operierendes Wirtschaftssystem lässt sich fataler Weise nur über Wachstum stabilisieren. Das bedeutet schlicht und ergreifend einen inhärenten Wachstumszwang. Die Folgen davon spüren wir jetzt schon auf dramatische Weise.

Aber zurück zur individuellen Ebene: schneller, klüger, besser, ... Selbstoptimierung als Lebensaufgabe. Wenn schon nicht Überlegenheit, so sollen doch zumindest Kompetenz und Fitness sichtbar und somit ein Signal der Zugehörigkeit gegeben werden. Mittels gelber Sternchen wird im Internet bewertet. Mühelos findet man auch Wettbewerbe aller Art. Und in vielen Wohnzimmern stehen Pokale, hängen Medaillen oder Urkunden an den Wänden, die „Kunde“ geben... aber wovon?

Zurück zu stecken – oder gar alt zu werden – fühlt sich hingegen für viele an wie eine schmählige Niederlage. Das Leben soll eine einzige Erfolgsgeschichte sein? Tipp: Wenn

schon Fakten nicht zu ändern sind, kann zumindest das Narrativ angepasst werden. Der Philosoph Peter Sloterdijk beschreibt in seinem monumentalen Essay „*Du musst dein Leben ändern*“ (Du musst dein Leben ändern. Über Anthropotechnik. Suhrkamp Verlag, Frankfurt a. M.) von den Kräften, mit denen wir uns selbst formen. Es sei eine „Vertikalspannung“, die einen Menschen über sich hinauswachsen lässt, die ihn zur Leistung, zu mehr als bloßem Existieren anspornt. Sie sei auch das Einfallstor für jede Form der Transzendenz, die Voraussetzung für die Möglichkeit der Religion überhaupt.

**Wenn also diese „Vertikalspannung“ wirklich eine menschliche Grundkonstante darstellt, dann muss sie wohl zu etwas gut sein. Ihre Situation verbessern zu wollen, hat der Menschheit im Laufe von Jahrtausenden, ganz allgemein gesprochen, sicher nicht geschadet.**

Ich bin jedenfalls (offen gestanden) ganz froh darüber, diese Schriftzeichen nicht in weichen Ton drücken zu müssen...

Biblische Texte weisen uns auch auf einen Imperativ des Wachstums hin. Und zwar ein Wachsen im Vertrauen („fürchtet euch nicht“) und in „ungeheuchelter“ Liebe. Davon spricht

Jesus im sogenannten „größte Gebot“ eindringlich. - Vielleicht habe ich nicht gründlich genug recherchiert, aber aktuell finde ich in diesen Disziplinen keine ausgeschriebenen Wettbewerbe in der Nähe meines geographischen Lebensmittelpunkts. Dabei gäbe es hier doch auch viel zu üben. Und trägt nicht jeder Familienkonflikt das Potenzial in sich, die Beteiligten zum Wachstum in der Liebe anzuregen? Es könnte ja sein, dass spezielle Trainingsorte für diese „Königsdisziplinen“ die Beratungsräume der Kollegen und Kolleginnen sind, oder seit alters her von Kirchen und Gemeinden aufgebaut und betreut werden. Da lassen sich schon Adressen finden... Sloterdijk meint zwar, dass es in Wirklichkeit keine ‚Religionen‘ im herkömmlichen Sinn gibt, sondern nur „missverstandene spirituelle Übungssysteme, ob diese nun in Kollektiven praktiziert werden oder in personalisierten Ausführungen – im Wechselspiel mit dem ‚eigenen Gott‘, bei dem sich die Bürger der Moderne privat versichern.“ Aber er erkennt ganz klar das menschliche Bedürfnis zu wachsen an ... auch über sich hinaus zu wachsen. Womit wir wieder beim Schiller'schen Hoffen sind. Die Hoffnung gehört mit Glaube und Liebe zu den wichtigsten Dingen, meint Paulus. Und dem wird fast jeder ältere Mensch zustimmen wollen, der auf sein Leben zurückblickt. Und dass dieser Blick dann ein Versöhnlicher sein möge, ist oft unausgesprochenes Anliegen derer, die bei CLS-Beratern und Beraterinnen um „Verbesserungs“-Hilfe anfragen. Dem stellen wir uns gerne – wohl wissend, dass auch bei uns selbst auf stetige Weiterentwicklung zu hoffen ist.



DSA Walter Steindl  
Diplom-Lebensberater, Supervisor,  
Sozialarbeiter

## SELBSTOPTIMIERUNG: EIN GANZ SCHÖNER STRESS...

Wenn es nie genug ist und somit wir nie genug sind, wir ständig auf der Suche sind, wie es gelingen könnte, dem Gedanken „besser, höher, schneller, schöner, liebenswerter, perfekter, gesünder oder vielleicht sogar entspannter ... zu entsprechen, geraten wir in eine Stressspirale aus der es gar nicht so leicht ist, rauszukommen.

Selbstoptimierung wird zur Belastung, schlimmsten Fall führt sie ins Burnout

Die Menschen fühlen sich ausgebrannt, kämpfen mit depressiven Verstimmungen, sind müde und erschöpft.

In meiner Praxis bemerke ich bei diesen meinen Klienten und Klientinnen dann häufig, dass sie zwar ihre Symptome wie häufige Kopfschmerzen, Sodbrennen, Kiefernverspannungen, Rückenbeschwerden... Ängste, Konzentrationsschwierigkeiten ... bemerken, diese aber noch nicht ihrem inneren Stress, bedingt durch ihren hohen Anspruch an sich selbst, zuordnen können.

„Es ist gar nicht so schlimm!“ „Bis jetzt habe ich dies auch geschafft!“ Ich muss mich an den Abgabetermin halten und es muss perfekt sein!“

Der schwierigste Schritt aus der Überforderung heraus ist der, zu akzeptieren, überfordert zu sein.

Sehr hilfreich erleben die Ratsuchenden es oft, wenn wir gemeinsam anhand von den Burnout Phasen nach Freudberger ihren momentanen Zustand einordnen. Sie auch sehen, was in den weiteren Phasen noch passieren kann.

Mit Hilfe des Bogens „Stress – Manhattan nach Bodenmann“ lässt sich herausfinden, in welchen Bereichen der Stress besonders hoch ist, bzw. auch in welchen Lebensbereichen Entspannung erlebt wird.

Anhand eines Stressbarometers kann der innere Stress in den Folgewochen beobachtet und skaliert werden. Das führt auch dazu, bewusster mit sich selbst umzugehen und wieder mehr ins Spüren zu kommen. Eine Klientin sagte vor Kurzem zu mir: „Veränderung und Besserung hat erst eingesetzt, als ich akzeptiert habe, dass ich tatsächlich schon im Burnout stecke“.

Das macht deutlich, wie schwer es ist einzusehen, dass alte Strategien nicht mehr greifen und die ständige Selbstoptimierung in die Erschöpfung geführt hat. Denn wie soll es nun weitergehen? Neue Strategien sind ja noch nicht vorhanden.

So gilt es die Ratsuchenden Schritt für Schritt in diesem Veränderungsprozess zu begleiten. Oft ist ein kleinschrittiges, genaues Arbeiten wesentlich effektiver, als den Prozess voranzutreiben, trotzdem gerade auch Burnout Klient\_innen möglichst schnell wieder „funktionieren“ möchten.

Aber sie sollen ja zukünftig nicht mehr nur funktionieren, sondern tatsächlich leben, sich spüren, sich mögen und in einer guten Weise auf sich achten.

Alte Selbstoptimierungsmuster lassen sich meist nicht ganz so schnell verändern. Festgefahrene Glaubenssätze, welche wir oft in der Kindheit verinnerlichen und die damals dazu dienten uns die Elternliebe zu sichern, stecken tief und müssen im weiteren Beratungsverlauf entdeckt werden. Es gilt dann zu unterscheiden: Wo hilft mir dieser Glaubenssatz und wo führt er mich in die Enge? Gleichzeitig gilt es das Stresstoleranzfenster zu weiten. Es gibt hier sehr viele Möglichkeiten. Einige davon sind: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Einrichten eines Wohlfühlortes, Einplanen von guttunenden Aktivitäten, soziale Kontakte pflegen, Massagen, Schaukeln in der Hängematte usw.

Die in diesem Artikel vorgestellten Vorgehensweisen sind nur ein Auszug von vielen möglichen Wegen, wie wir Menschen zu mehr Wohlbefinden verhelfen und aus ihrer Stressspirale heraus, begleiten können. Das Schöne und was mich begeistert ist, dass wenn die Veränderung gelingt, das Leben dieser Menschen nun wesentlich „optimaler“ ist, als zuvor.

**SEMINARTIPP:**  
CLS Lehrgang Stressmanagement  
und Burnout-Prävention, Jänner -  
Mai 2022 in Salzburg



Olga Kessel  
Diplom-Lebensberaterin, Supervisorin  
Lehrgangsführung Stressmanagement und  
Burnout Prävention





## WIR GRATULIEREN ZUM ABSCHLUSS

MAI 2021	Titel der Abschlussarbeit Diplomlehrgang Psychologische Beratung
Eisner Iris	Der Weg vom kleinen Mädchen zur weisen Frau
Hannak Renee, MA	Bedeutung der Körper- und Selbstwahrnehmung für hochsensible Menschen Wege aus Reizüberflutung und Grenzüberschreitung
Hauser Andrea	Aufbau der „vital werk statt“
Heller Irene	Unterwegs zu einem befreiten Leben und Glauben Beratung von Mitgliedern einer Freikirche in Lebensstilfragen
Köck Angelika, DSP	Hochsensibilität – Ich spüre was, was du nicht spürst
Sepin Teresa, Mag.	Hilf mir, dass ich es verstehe! Beratung von Eltern von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Autismus-Spektrum-Störung
Sterkl Teresa, DSP	Rituale und ihre heilsame Wirkung Strukturen für den (Beratungs-)Alltag, um die psychische Stabilität zu fördern
Vogel Maria Franziska	Home alone Beratung von Frauen in der COVID-19-Krise 2020

NOVEMBER 2020	
Dopplinger Susanne	Methoden der Kommunikation mit demenzerkrankten Menschen
Steinmayr Christa	Selbstwert – Mein Weg in die Freiheit und Verantwortung
Weber Veronika	Das Ende der Ausbildung ist der Anfang der Selbstständigkeit Über die Wichtigkeit der Zielgruppendefinition und der Businessplanung

...Fortbildungslehrgang PAARBERATUNG für Lebens- und Sozialberater\_innen Mai 2021

- \* DOPPLER Sabine
- \* DÖRING-PRUGGER Sarah, Mag.
- \* DÖRING Tobias
- \* HANNAK Renée, MA
- \* MAYR-WEIDLINGER Margit
- \* SCHAGERL H.Jörg, Mag.
- \* STADTLER-PREE Ingrid, MSc
- \* THALER Anna, Mag.
- \* TRENKER Ernst J.
- \* TUDER Irmgard, MMag.
- \* WALDL Markus, Ing.

...Fachausbildung SEELSORGERLICHE BEGLEITUNG/GRUNDLAGEN DER BERATUNG 2021

- \* SPITZBART Anja, Mag.
- \* RONACHER Norbert
- \* NEUMANN Irene
- \* NIESENBACHER Markus
- \* LEEB Eveline
- \* POSTL Julia, Mag.

- \* OLSZEWSKI Herbert, Ing.
- \* MAYRHOFER Elfi

... Fortbildungslehrgang PERSÖNLICHKEIT & IDENTITÄT Juni 2021

- \* HASSLER Katherina
- \* HÖRMANN Mathias
- \* KERN Christine
- \* KLÖTZL Astrid
- \* OLSZEWSKI Herbert, Ing.
- \* PILAT Peter
- \* SCHWEIGER-BACK Margit, Mag.
- \* SIMONLEHNER Dagmar
- \* STADLINGER Christine, Mag.
- \* WAGNER Marie-Christine

...Fortbildungslehrgang TRAUERBEGLEITUNG für Lebens- und Sozialberater\_innen Juni 2021

- \* ARDELT Maria
- \* GRUBER Engelbert
- \* KLINGENBERG Margaritha
- \* LEEB Eveline
- \* RIBISCH Viktor

Diplomlehrgang in 5 Semestern

### PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

Lebens- und Sozialberatung

Neue Lehrgänge starten am  
14./15.1.2022 in Wels/Bildungshaus  
Schloß Puchberg

1./2.4.2022 in Salzburg/Jufa Hotel

9./10.12.2022 in Horn/NÖ

24./25.3.2023 in St.Pölten/NÖ

Ziel ist es, unseren Absolventen\*innen höchste Kompetenz für ihre berufliche und persönliche Entwicklung zu bieten, welche die je eigene Spiritualität mit einschließt.

## IMPULSE FÜR HOCHSENSIBLE SPÜREN STATT ZÄHLEN

So wichtig es ist, der so genannten Selbstoptimierung kritisch zu begegnen: Jedes Verhalten hat einen guten Grund, den es zu würdigen gilt. Die positive Absicht der Orientierung an äußerlichen Maßstäben liegt im Wunsch nach Verbundenheit mit anderen Menschen, um zu einem größeren Ganzen zu gehören. Das wissen wir aus der Forschung zur Hochsensibilität nach Elaine N. Aron. Das Geheimnis eines ganzheitlichen Lebens liegt in der Balance – aus dem Außen immer wieder bewusst ins eigene Innere zu gehen. Der Königsweg führt über unseren Körper.

Das Spüren, das Ankommen im Körper führt unsere Seele in wenigen Augenblicken in unsere Innenwelt. Welche Möglichkeiten haben wir dazu im Alltag?

Die folgenden Fragen können hilfreich sein:

Wo spüre ich meinen Atem in der Nase, im Bauch? Wie atme ich ein und aus? Was passiert in der Millisekunde dazwischen? Was bedeutet mein Körper für mich? Ist er Leistungserbringer, der gedrillt gehört, damit er funktioniert? Oder ist er ewig kränklich und kann man sich auf ihn nicht verlassen, muss er immer geschont werden, überreagiert er und darf keinem Stress ausgesetzt werden? Wie sind meine Eltern mit ihrem Körper umgegangen, wie mit meinem? Welchen Raum durften meine körperlichen Bedürfnisse einnehmen und durfte ich ihnen nachgehen? Wie spürt sich mein Körper in der Nähe anderer Menschen an? Wie reagiert mein Körper in unterschiedlichen herausfordernden aber auch angenehmen Situationen? Wo spür ich das? Welche Körperteile melden sich meistens?

Wie? Wo führt das Vergleichen im Außen zu weit von mir weg? Wo verliere ich den Bezug zu den Bedürfnissen des Körpers?

Wenn es gelingt, im Außenkontakt mit der Welt immer wieder zu den Bedürfnissen des Körpers zurückzukehren, gelingt die Balance zwischen Verbundenheit mit anderen und mit sich selbst. In diesem Sinne dürfen wir uns auch mal freuen, wenn die Smart Watch uns 10.000 Schritte für diesen Tag bestätigt und unsere Freunde dies „liken“. Doch dann halten wir vielleicht einen Augenblick inne und spüren, wie unser Körper uns die bewusst sinnlich, genussvoll gewählte Bewegung dankt... und haben den Zahlen durch unser Spüren einen Hauch Leben gegeben.

Renée Hannak und Claudia Kummer

**SEMINARTIPP:**  
Hochsensibilität – ein lustvoller Balanceakt am 5.3.2022 in Wien



## RESONANTE SPIRITUALITÄT: GOTT IM HAUCH DES WINDES

Unbewusst und viel zu selten machen wir die beglückende Erfahrung feinsten Sinneseindrücke - ein Sonnenstrahl, der unserem Zimmer eine besondere geheimnisvolle Atmosphäre verleiht -der vanilleartige Duft eines vorbeigehenden Menschen, die zarte Berührung am Oberarm vom Hauch des Windes. In der Schule hat man mich gelehrt - es sind nur die Tiere, die feinste Sinneswahrnehmungen haben. Heute stellt sich alles anders dar.

Wir entdecken, dass der Mensch mit großartigen sinnlichen Fähigkeiten beschenkt ist - das geht so weit, dass wir sogar das passende Immunsystem eines möglichen Lebenspartners riechen.

Unsere beschleunigte Lebensweise, der urbane Lärm und die schreienden, bis ans Äußerste geschärften Reize der Marktwirtschaft fördern

allerdings die Abstumpfung und führen zu einem Verlust an Lebensqualität und Sinnerfüllung.

Resonante Spiritualität nutzt die uns geschenkte Sinnlichkeit, um Gott zu erfahren und das eigene Leben in der Tiefe zu zentrieren.

Sowohl die ältesten Texte der Weisheit als

auch neue Erkenntnisse in den Bereichen Resonanz und Bindung ermöglichen Gotteserfahrung und Selbstbegegnung im Feinen, im Zarten, im Leisen, im Detail, in der langsamen Bewegung, im Hauch des Windes ...

Mag. Jörg Schagerl  
Diplom-Lebensberater, Supervisor,  
Evangelischer Pfarrer

**SEMINARTIPP:**  
Die Heilkraft der resonanten Spiritualität am 11.02.2022 in Stockerau/Niederösterreich

# VERLETZLICHKEIT UND EMBODIMENT STÄRKEN

In Zeiten der Selbstoptimierung wirkt das Buch von Brené Brown: „Verletzlichkeit macht stark“ anachronistisch und überholt. Dabei ist es zeitgemäßer denn je, wenn die Autorin aufzeigt wie Verletzlichkeit die Voraussetzung dafür ist, dass Liebe, Zugehörigkeit, Freude und Kreativität entstehen. Wer lernt seine Schutzmechanismen aufzugeben wird innerlich reich. Unter dieser Devise gibt die Autorin eine behutsame Anleitung jene Kräfte zu bergen, die gewöhnlich hinter Ängsten und Schutzpanzern verborgen bleiben.

Brené Brown ist eine Pionierin in der US-Forschung zu Verletzlichkeit, Scham und Authentizität. Das Buch gibt eindrücklich die Ergebnisse ihrer qualitativen Studien wieder. Es ist spannend zu lesen und voller Alltagsbeispiele. Die Autorin verschafft einen Einblick in die Problematik der diversen Schutzmechanismen, die wir im Laufe unseres Erwachsenwerdens entwickeln. Zugleich motiviert sie uns, diese aufzulösen. In dem wir uns für Andere und dem Erleben von Nähe öffnen, können wir vollumfänglich fühlen, präsent sein, genießen.

In Zeiten der Selbstdarstellung und -optimierung eine starke Herausforderung, sind doch Angst und Scham die großen Feinde der Verletzlichkeit. Damit einher geht der Druck, sich an die gesellschaftlichen Normen anzupassen.

Brown ermutigt dazu zu stehen, wie wir sind. So erleben wir das Gefühl von Zugehörigkeit, das sich nicht an Leistung festmacht, sondern an dem eigenen Sein. Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Empathie sind wichtige Werkzeuge für diese Selbstkultivierung. Durch den Mut zur Offenheit uns selbst gegenüber finden wir die Fülle und den Reichtum, der in unserem Potential angelegt ist. Und über das Vertrauen zu anderen Menschen lassen wir sie an unserm Inneren

teilhaben. So schenken wir das tiefste an Begegnung, zu dem wir fähig sind.

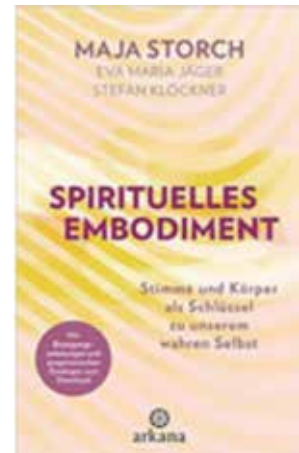
Kein Wunder, dass das Buch, 2017 in der 8. Auflage erschienen, in den USA von der New York Times zum Bestseller Nr. 1 gewählt wurde.

Als lebensmutige Unterstützung dient die Neuerscheinung von Maja Storch, Eva-Maria Jäger und Stefan Klöckner: „Spirituelles Embodiment - Stimme und Körper als Schlüssel zu unserem wahren Selbst“. Das 2021 erschienene Buch räumt damit auf, den spirituellen Weg als rein geistige Übung zu sehen. Denn nur wenn wir auch unseren Körper (Stimme, Sinne, Bewegung etc.) einbeziehen, kommen wir in Kontakt mit unserer Seele und einer gelebten spirituellen Energie. Den wirksamsten Weg zu dieser erfüllenden Ganzheit eröffnet neben der Verletzlichkeit ein gutes Embodiment (zu deutsch: eingebettet sein). Mit Bewegungsanleitungen und gregorianischen Chorälen als Download.

*Mag. Andreas Zimmermann  
Psychotherapeut, Psychologe, Lebens- und Sozialberater, Supervisor*



Bené Brown: Verletzlichkeit macht stark.  
8. Aufl., TB im Goldmann Verlag, 335 Seiten,  
2017, 10,30



Maja Storch, Eva-Maria Jäger,  
Stefan Klöckner: Spirituelles Embodiment.  
Arkana-Verlag, 336 Seiten, 2021, 24,00

## IN EIGENER SACHE

### CLS SUCHT EINE NEUE GESCHÄFTSFÜHRUNG

**Teilzeitanstellung, längere Einarbeitungszeit bei Bedarf möglich**

#### Ihre Aufgaben:

**Führung und Verantwortlichkeit in allen organisatorischen, finanziellen und personellen Aspekten des Bildungsinstitutes bzw. Vereines**

#### Ihr Profil:

**Solide betriebswirtschaftliche Kompetenzen, Officemanagement, innovatives Denken, Teamfähigkeit**

**Ihre Bewerbung richten Sie bitte an:  
office@cls-austria.at**