

politicum

Josef Kraliner Haus
Schriften

Bewußter leben

43

September 1989 / 9. Jahrgang

Noch erhältliche Nummern:

- Heft 34 „Recht und Politik“
- Heft 35 „Gesundheit und Politik“
- Heft 37 „Die politische Kultur in Österreich“
- Heft 38 „Der freie Bauer — gibt es ihn?“
- Heft 38a „Literatur und Politik“
- Heft 40 „38–88“
- Heft 41 „Demokratie und Kontrolle“
- Heft 42 „Pflicht und Gehorsam“
- Heft 42a „Vom Patriarchat zur Partnerschaft“

Medieninhaber: Steirische Volkspartei

Ständige Redaktion:

Herwig Hösele, Ludwig Kapfer,
Dr. Manfred Prisching

Redaktion und Gestaltung dieses Heftes:

Ludwig und Theresia Kapfer, Anneliese Pailer

Illustrationen: Georg Schmid

Umschlaggestaltung: Caroline Stachl

Hersteller: Klampfer Ges.m.b.H., 8160 Weiz

Für den Vertrieb verantwortlich:

Helmut Wolf

Bestellungen an Josef-Krainer-Haus

Pfeifferhofweg 28, 8045 Graz

Mitglieder des Wissenschaftlichen Beirates

- Univ.-Prof. Dr. Alfred ABLEITINGER
- Ass.-Prof. Dr. Wolfgang BENEDEK
- Univ.-Prof. Dr. Christian BRÜNNER
- Univ.-Prof. Dr. Anton GRABNER HAIDER
- Prof. Dr. Karl A. KUBINZKY
- Univ.-Prof. Dr. Wolfgang MANTL
- Univ.-Prof. Dr. Norbert PUCKER
- Univ.-Prof. Dr. Reinhard RACK
- Univ.-Prof. Dr. Kurt SALAMUN
- Univ.-Prof. Dr. Bernd SCHILCHER
- Univ.-Prof. DDr. Gerald SCHÖPFER
- Univ.-Prof. DDr. Wilfried SKREINER
- Univ.-Prof. DDr. Ota WEINBERGER
- Univ.-Prof. Dr. Kurt WEINKE
- Univ.-Prof. Dr. Franz WOLKINGER
- Univ.-Prof. Dr. Wolfgang ZACH

Inhalt:

Editorial	1
Christiane Thurn	2
Die Jahreszeiten des Lebens	2
Arnold Keyserling	5
Visionen der Ganzheit	5
Irmgard Maier-Baum	7
Positiv denken — positiv handeln	7
Sabine Hollomey-Gärner	9
Bewußt essen — gesünder leben	9
Heimo Grimm	10
12 wichtige Punkte für naturgemäße Ernährung	10
Eva Karisch	13
Bewußter konsumieren	13
Caroline Stachl — Margareta Brigitzer	17
Poesie und Farbe — ein Weg zu sich selbst	17
Gerd Schilling	19
Farbe ist mehr als bunt!	19
Elisabeth Arledter	22
Unser „Selbst“ — eine neue Betrachtungsweise	22
Was tun statt ärgern?	24
Maria Gößler	26
Bewußt schwanger werden?	26
Hermine Müller	27
Bewußt leben	27
Elzbieta Schleicher	29
Autogenes Training — Hilfe zur Selbsthilfe	29
Christine Schnedlitz	31
Die Zilgrei-Methode	31
Friedrich Zopf	33
Psychosomatik im Krankenhaus — eine Diskussion	33
Gesundheit und Familie	
Lindi Kalnoky	37
Wie gesund ist die steirische Familie?	38
Ernst Burger	40
Statistische Aspekte	40
Helmut Hinghofer-Szalkay	42
Physiologie, Gesundheit, prophylaktische Medizin	42
Anneliese Fuchs	44
Familie: Ort der Geborgenheit — Ort der Schädigung	44
Hildegard Katschnig	46
Zur Lebenssituation von Alleinerzieherfamilien	46
Jörg Knauer / Hedwig Plowe	48
Bilder aus der Arbeit einer Familienberatungsstelle	48
Hans Hafner	50
Familie: Bedarf an Reformpolitik	50
Ridi Steibl	51
Fallschirm Familie	51
satiricum	53
von Bernd Schmidt	53
Grete Schurz	54
Männerphantasien	54
Ein Spezial-ex-libris	56
von Ludwig Kapfer	56
culturpoliticum	64
Heimo Widtmann	64

Offenlegung der Richtung im Sinne des Pressegesetzes:
„politicum“ versteht sich als Plattform der Diskussion im Geiste
jener größtmöglichen Offenheit und der tragenden Prinzipien, wie
sie im „Modell Steiermark“ vorgegeben sind.

EDITORIAL

„Bewußter leben“, das Motto einer Veranstaltung des Josef-Krainer-Hauses im April und Mai des heurigen Jahres ist auch der Titel dieses Heftes.

Damals wie heute ging und geht es uns darum, einen Beitrag dafür zu leisten, wie Menschen bewußter Zugang zu den vielen Facetten unserer komplexen Lebenssituation finden. Weniger den Mechanismen von bewußten wie unbewußten Manipulierern ausgeliefert sein, mehr die Kräfte kennen, die uns beeinflussen und mit diesen vielfältigen positiven und negativen Energien umgehen lernen, haben wir als Zielsetzung formuliert.

Sehr unterschiedliche Ansätze sind den Autoren, die zum größten Teil auch Trainer und/oder Therapeuten sind, gelungen.

Ver-rückte Standpunkte und Sichtweisen sind nicht nur hilfreich, sondern oft wohl lebenswichtig, wenn Leben Vielfalt des Erfahrens, Erspürens, Erkennens sein soll.

Wenn Ganzheit wieder eine Qualität des Lebens

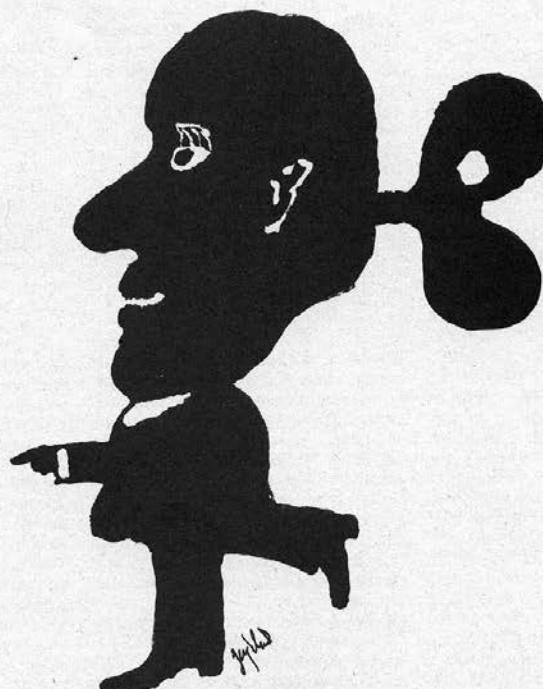
sein soll, müssen verlorengegangene Felder wieder in diese Gesamtsicht einbezogen werden. Erklären und Erspüren sollen einander nicht im Weg stehen, Kopf und Bauch brauchen einander. Geist, Körper und Seele machen erst den ganzen Menschen aus.

Mit sich in Einklang leben, nicht in sich auseinanderfallen, diesen Wunsch haben viele Seminar-teilnehmer formuliert.

Dahinter steht die Sehnsucht nach Glück, nach erfülltem Leben, nach Zufriedenheit, nach geistiger, seelischer, körperlicher Gesundheit.

Die Autoren setzen sich mit diesen Sehnsüchten auseinander und bieten ihre Hilfestellungen an.

Es versteht sich wohl von selbst, daß gerade bei diesem Thema kritisches Lesen und vor allem selbstverantwortliches Anwenden **die** Voraussetzungen schlechthin für eine mögliche positive Wirkung sind.



DIE JAHRESZEITEN DES LEBENS*

Wir alle sind fahrendes Volk, und unsere Reise ist das Leben. Wir durchqueren ein Land nach dem anderen, jedes hält seine eigenen Sichtweisen und Abenteuer bereit, ja bis ins Wahrnehmen der Wesen und Dinge, der Zeit und des Raums ändert sich alles. Diese Länder haben ihre Städte, ihre Felder, ihre Berge und ihre Meere — und die schwindelnden Höhen, die sie voneinander trennen, schaffen autonome Territorien, aus deren allmählicher Entdeckung sich die menschliche Existenz ergibt. Doch tun wir diese Reise nicht allein, sondern wohl oder übel mit der Karawane unserer Generation, mit der wir antraten und deren Reihen sich zielwärts immer mehr lichten werden. Bald trägt sie uns, voll Schwung und Feuer, mit sich mit, bald lähmt sie uns, zaghaft und störrisch, mit ihrer Ängstlichkeit.

Unterwegs kreuzen wir andere Karawanen, die aus anderen Zeiten kommen — und diese Sammelpunkte oder Strecken, die sich überschneiden, sind nicht minder erregend. Wir säumen bei den Berichten dieser Reisenden, die von Orten sprechen, welche wir von früher kennen und wo jede Einzelheit uns fesselt — oder Gegenenden, von denen wir noch gar nichts wissen, außer: die Furcht oder die Faszination ihres Namens.

Manche Episoden dieser Reise erzeugen eine flüchtige Illusion von Seßhaftigkeit. Wo wir ein Land voll Ungeduld verließen, gibt es ein anderes, in dem wir gern geblieben wären — und wo die Aussichtung uns in Verzweiflung stürzt. Auch das Tragische ist Teil unserer Zehrung, und wer es umgehen will, schürt nur sein Brennen.

Wer offenen Auges und weiten Herzens forschreitet, ohne Hast und unverdrossen so lange es geht, dem tut sich ständig Neues auf. Nachdem er sich unterwegs all seiner Güter beraubt gesehen hat, findet er sich mit ganz anderen überhäuft, von deren Existenz und Preis er bis dahin nichts ahnte. Er lernt — und seine Dankbarkeit kennt keine Grenzen —, daß ihm in seinen Lebensläufen nichts genommen wird, ohne daß er gleich Wertvolles dafür erhielte.

Wer aber nicht annimmt, daß das Leben unaufhörliche Verwandlung ist, wird seines Anteils am Wunder entbehren. Fremder im Land, das er durchquert, Fremder im Land, das er begeht, verformt er sich — wie die Frau von Lot, die auch nur widerwillig weiterschritt — in eine Statue aus Salz.

Zwei Begegnungen der letzten Zeit stimmen mich nachdenklich. Einmal wohne ich der Vorführung einiger Mudras bei, die eine alte Inderin für uns macht: hiera-

tische Gesten, nach jahrtausendenalten Figuren festgelegt, welche allein die Hände zeichnen. Die Krümmung der Finger und ihr Druck auf einzelne Glieder üben, so erklärt sie uns, eine wohlende Wirkung auf bestimmte Organe oder die Konzentrationsfähigkeit aus. Ich sehe mich an ihr nicht satt. Ihre selbstverständliche Anmut, ihre fein geäderte, durchscheinende Haut, ihr weißes aufgestecktes Haar, das sich langsam im Nacken löst, ohne daß sie darauf achtete, die Heiterkeit ihres Blickes, all das beglückt mich über die Maßen.

Später, als ich sie im Treppenhaus kreuzte, stoße ich in meiner Unbefangenheit hervor: „You are the most beautiful woman I ever saw!“ Nur ein leichtes Stauen huscht über ihr Gesicht und schon lacht sie laut auf und packt mich am Arm. Bald steckt mich ihr Lachen an, wir stehen da — allen im Weg — und durch eine Fröhlichkeit, die nicht mehr enden will, verknüpft.

Einige Zeit später — bei irgendeinem Fest — finde ich mich vor einer alten Frau, deren wasserklare Augen mich zurückhalten. In der gleichsam mineralischen Landschaft dieses wundersam durchfurchten Gesichts erscheinen sie mir wie versteckte Quellen im Gestein. Ich halte mich in ihrer Nähe, höre sie von ihrem Debüt als Sängerin in Budapest reden, ihren Erfolg, dann — nach dem Anschluß — vom Exil, all das lese ich dem komplizierten und feinen Verlauf ihrer Falten ab. Sie erhascht meinen Blick; das was sie als meinen Gedanken deutet und unterbricht sich: „Wissen Sie, auch ich bin einmal schön gewesen.“ Überrascht erwähne ich: „Aber Sie sind schön.“ Mit einer brüsken Wendung verbirgt sie ihr Gesicht und weint. Da packte mich die Lust, zwischen diesen beiden Welten, jenem Lachen und diesen Tränen, eine Brücke zu schlagen.

Überall in der unendlichen Vielfalt der menschlichen Kulturen, in denen unser technisches Zeitalter kräftig schlägt, gibt es die gleiche liebevolle Sorge um das Leben, es von der Geburt bis zum Tod in ein Netz von Bildern und Mythen einzuflechten.

Lediglich unsere, auf Raub und Regieren gegründete Zivilisation, verneint die unterschiedlichen Weisen, in der Welt zu sein, zugunsten eines einzigen hypertrophierten und krankhaften Kults: dem der „Jugend“.

Indem sie die elementarsten Gesetze des Lebens verletzt, das Fluß und Vielfalt ist, züchtet sie bereits im Kern unseres Da-sins diesen Knoten, dieses Geschwulst, das uns zerstört.

Unter „Jugend“, ein schändlich mißbrauchter Begriff, versteht sie einen erkünstelten Ort der Selbstbefriedigung, der unablässigen Erregung von Begierden und der ständigen Schaffung von Bedürfnissen.

Und auf dieser, mit starken Kunstmitteln errichteten Bühne drängeln die ihres wirklichen Jungseins beraubten Kinder und die verblendeten Erwachsenen. Das einzige Kompliment, das einem Greis gemacht wird, redet ihm ein, daß er „jung aussieht“ oder, noch schlimmer, „jung geblieben ist“.

Zwei armselige Ehrbezeugungen, auf die man am besten mit einer Abwendung reagiert. Daß eine so lange Reise keine einzige Veränderung bewirkt hätte! Welcher Pilger würde diese Beleidigung ertragen? „Vor dem Alter, erhebe dich“, sagt der Ekklesiast. Wer aber könnte es, vor dem beschämten Alter?

Die Vielfalt, d.h. das Grundprinzip des Lebens, ist bedroht. Gleich dem aus dem Tank eines Frachters ausgelaufenen Öl breitet die Einförmigkeit ihren schwarzen Schleier über die Welt. Überall sind Gleichmacherei, Nivellierung, erzwungenes Mischmasch, der widerliche Melting-Pot — mit einem Wort die Entropie — an ihrem Todeswerk. Wie tausende Spezies — Insekten, Säugetiere, Pflanzen — bereits verschwunden sind, so sterben nach und nach die zahllosen Weisen des Menschen, in der Welt zu sein, aus. Die Völker und Kulturen, die den Zentralismus, die Kolonisation und den wirtschaftlichen Unitarismus überlebt haben, sind nunmehr unter der Narkose der Assimilation dem Tod ausgeliefert. Die Zünfte wurden im Hochofen der Zivilisation eingeschmolzen, die Regionen den Nationen einverlebt, die Nationen der planetarischen Strategie. Überall ebnet eine despatische „Normalität“ das wechselvolle Relief der menschlichen Landschaft ein, und selbst die zwei Prinzipien die bisher die Welt in Gleichgewicht hielten: das Yin und Yang — weiblich und männlich — verschmelzen langsam in einziges erbärmliches Mischwesen. Dieses Leben, unser Leben, das einst in vielfachen Mäandern, stürmischen und abenteuerlichen Bedeutungs-, Wissens-, Seelenrisiken lief, wird plötzlich in drei Stationen abgefeiert: eine verschlammte, brutale, die Rechte der Kindheit mißachtende Vorschule, eine mit Silikon aufgeblähte und mit künstlicher Geschäftigkeit ins Erwachsenenalter hineinverlängerte „Jugend“, und ein Alter, mißliebiger Fortsatz, dessen Entfernung uns der Fortschritt der Wissenschaft bereits verspricht.

Ich werde mich nicht bei der Anklage einer Welt aufhalten, die mir der Empörung immer weniger wert erscheint. Indem wir uns ihrer magnetischen Macht entziehen, indem wir uns weigern, an ihre unbesiegbare Realität zu glauben, wirken wir zersetzernd als wenn wir uns mit ihr herumschlagen. Der Streit hat die unvorhersehbare Eigenschaft, den Gegner zu stärken, ihn in seiner Existenz zu festigen. Meine Fausthiebe machen ihm eine Brust, meine Tiefschläge einen Bauch, meine Fußtritte Schienbeine — und die Ausfälle, mit denen ich ihn überstiege, geben ihm endlich den Kopf, der ihm fehlte.

Der pamphletische Ton, vor dem ich mich hütte, schlägt unzählige Brücken zu dem, womit er brechen will. Er geht dem Kodex vielleicht „gegen den Strich“, benutzt aber die selben Begriffe und reproduziert haargenau das Bild, das er bekämpft — vielleicht bloß auf den Kopf gestellt.

Die ideologische Diskussion hat ihre verschworenen Paare — unzertrennliche Feinde, die mutter auf die Reize reagieren, mit denen sie einander beglücken, so daß sie sich von den Lebewesen, die sie waren, in verläßliche Seismographen ihrer wechselseitigen Erschütterung verwandeln.

Es ist eine andere Sprache, die ich wieder lernen möchte, die Sprache der gefrorenen Felder, wenn ich strahlend, stolpernd auf dem harten Grat der Furchen schreite, dem unablässig weichendem Horizont entgegen, wo die Krähen schreien.

Nun ist es an der Zeit, etwas anderes zu versuchen als das, was vielen unabwendbar erscheint — und unsere Träume und Vorstellungen für das zu nehmen, was sie sind: Brachfelder, die nur darauf warten, daß wir sie besäen.

„Weißt du“, sagt mir ein alter Freund aus dem Kongo, dem ich den Plan zu diesem Buch erzählte, „daß bei uns der Übergang von einem Alter ins nächste eine Prüfung erfordert?“

Ich sehe ihn stutzig an.

„Nein, nein“, lacht er, „nicht das, was ihr an euren Universitäten praktiziert, wo du zu festgelegter Zeit ein hastig verschlungenes Wissen auskotzt, pfui Teufel, nein: ich meine eine andere Art von Prüfung. Also: dein Alter? Ah ja, um in den Clan der 38jährigen hineinzukommen, müßtest du beweisen, daß die Pflanzen in deinen Händen gedeihen und daß alles, was du pflanzst, zur Keimung kommt. Wenn das Pflanzenzert deine Gegenwart in diesem Alter schlecht verträgt, dann heißt das, daß irgendwas in dir blockiert, verkümmert ist und dich für die Gemeinschaft gefährlich macht. Es wäre ein Zeichen dafür, daß du deinen Körper und deine Seele mißhandelt hast — und daher an der Zeit, daß du dich fängst.“

Ich strahle. Es ist somit nicht lange her, daß die Erde in mein Leben eingetreten

ist (und unter meine Nägel), daß ich von nun an ohne sie verwelken würde. Die stolze Gärtnerin, die ich geworden bin, sieht jetzt die Karren voller Kopsalat, Radieschen und Karotten, die heurige Ernte vor ihrem Auge vorüberziehen. Sie verdrängt ganz einfach die Erinnerung an jenen Rhododendronbusch, der im Park verfiel und den die alte Bäuerin aus der Nachbarschaft mit Pflege und liebevollem Zuspruch wieder zu Leben brachte. „Und du“, frage ich ihn, „welche Prüfung erwartest du?“

„Mit 52 sind mir 3 Tage und 3 Nächte gewährt, um einer Familie, die durch den Tod eines geliebten Angehörigen erschüttert wurde, über ihre Verzweiflung hinwegzuhelfen und diese in Lebenskraft zu verwandeln. Wenn mir das gelingt, bin ich von den meinigen angenommen.“

Und er fügt, seine Rede mit dem Schwung der langen schwarzen Hände unterstreichend, die die helle Innenseite krönt, hinzu:

„So wächst unsere Verantwortung vor der Schöpfung mit den Jahren, wie die Wellen um den Stein, den man ins Wasser wirft, und deren Kreise bis zum Ufer immer größer werden.“

Diese Prüfungen, bei denen kein Schwund möglich ist, begeistern mich.

Und ich ertappe mich beim Traum von jener unverhofften Möglichkeit, so viele unserer Zeitgenossen aus ihren verantwortlichen Posten zu vertreiben, die sie durch manngfache List erwarben und von denen aus sie ihre unheilbringenden Ballette inszenieren.

Wir werden die Lebensalter, deren Spuren ich suchen will, wie verschiedene Gegenden durchstreifen. Und das Tao — der Weg — wird unser Vorbild sein.

Weit entfernt vom Funktionalismus, der jedes Glied der Kette nur als Kettenglied sieht, der den Keim nur mit der Pflanze rechtfertigt, die Eichel mit dem Eichenbaum, die Raupe mit dem Schmetterling, werden wir in jedem Augenblick diese dichte Fülle suchen, die ausschließlich aus sich selbst lebt. Die Denkform, die nur den Sinn verfolgt, der herauskommen soll, und die sich anmaßt, Noten zu verteilen und über die Wichtigkeit oder Belanglosigkeit der Phänomene nach ihren utilitaristischen Kriterien zu befinden, diese Denkform tut nichts als Kadaver balsamieren.

Ich möchte diese Fähigkeit zu staunen wiederfinden, ohne die sich nichts Lebendiges enthüllt.

Um dahin zu gelangen, will ich mich vom zwanghaften Erneuern hüten, vorhandenen Inhalten wieder Inhalten hinzuzufügen. Es ist ein Schnupfen, der die heutigen Geister juckt und sie dauernd dazu zwingt, eine neue Mode herauszupusten. In den Jahrtausenden der Menschengeschichte wiegt diese kleine Grippe welle nicht einmal 300 Jahre. Ein Luftzug wird sie wegblasen. Es genügt, die

Tür ganz leicht zu öffnen.

Nehmen wir uns indessen Zeit, um unter den Bergen von Schutt, die Spuren, Marken und Zeichen wiederzufinden. Nicht aus Nostalgie oder feigem Traditionalismus, wie vielleicht manche gerne glauben möchten, sondern aus Leidenschaft und Wagnis zum Abenteuer.

Denn der einzige Geist, den man revolutionär nennen darf, wagt vor der Schöpfung Demut.

Das Leben gehört nicht den raffgierigen Händen, die es vergewaltigen, manipulieren, verkaufen und beherrschen. Nur den offenen Augen, die es bestaunen, gibt es sich hin.

Immer schon wußten die Frauen einen Weg zwischen den Ufern.

Wo immer ich mich in der Geschichte oder in den Zonen heutiger Minderheiten und Randkulturen herumtreibe, finde ich diese Hände wieder, die den Neugeborenen die Augen öffnen, die Festreigen anführen, die Knoten der Krankheit und der Nöte lösen, die Liebe in den Leibern anfachen und sich schützend auf die Sterbenden legen. Ich spüre ihre leichte Frische in den Fiebernächten meiner Kindheit auf der Stirn.

Mit diesen Händen möchte ich diese Seiten beginnen. Ich verspüre keinerlei Resentiments gegen die Verstümmelungen, die unsere Zeit der anonymen Institutionen, der unlauteren Ein- und Übergriffe den Frauen zugefügt hat. Mein boshafter Trick besteht darin, sie zu ignorieren. Meine unversehrten Kräfte stärken mich. Und wenn ich aus Bequemlichkeit „ich“ sage, so spreche ich von allen Frauen, die in mir wohnen.

Soll ich eigens hinzufügen, daß ich die Männer nicht ausschließe von meiner Einladung zur Reise? Zu dieser bedrohten Gattung zähle ich die liebtesten, unersetzlichsten Komplizen. Indem ich mich mit Genuß und heiterer Unverfrorenheit als Frau bekunde, wünsche ich mir auch den Mann auf der Fährte seiner Identität. Was wäre eine Welt, in der sich das Aufeinandertreffen der Gegensätze nicht zelebrieren ließe? Wo Feuer und Eis, Süß und Sauer, Dunkel und Hell, Nacht und Tag, Freude und Trauer, Leben und Tod, Mann und Frau nicht gemeinsam das Geheimnis ihrer Fülle feierten?

Und so möchte ich mit ihnen, den wiedergefundenen Männern, den Dialog von Alice und dem Einhorn führen.

„So, so“, sagt das Einhorn beim Anblick von Alice, „ich hieß Kinder immer für imaginäre Monster.“

„So, so“, sagt Alice beim Anblick des Einhorns, „ich hieß Einhörner immer für imaginäre Monster.“

Folgt ein langes verblüfftes Schweigen — das das kleine Mädchen, die schlaue Dialektikerin, unterbricht:

„Wenn du gerne an mich glaubst, bin ich auch bereit an dich zu glauben. Ist das nicht für uns beide eine annehmbare Lösung?“

Unerlässliche Verschlängerin von Fakten und Aktionen, konzentrierte Regisseurin extremer Situationen, abgehärtete Sammlerin verschiedener Geister und Herzen, von Körpern und Papier, mache ich kürzlich eine verblüffende Entdeckung: nicht nur das Ereignis ist lehrreich und aufklärend; auch sein Fehlen.

Daraus ist dieses Buch entstanden. Denn in der neu gefundenen Reglosigkeit und Stille — abseits von den Handbüchern und Brevieren der Epoche — entschlüsst sich der Urtext menschlicher Erfahrung.

Geheimnis der Leere.

Wieder lernen, nichts zu tun, nichts zu stören. Schweigen. Dieses unabzwingbare Geschwätz in sich abbrechen, das wie ein Rundfunk ständig auf Sendung ist. Sich vom Fluss der Stille treiben lassen. Als Kinder verstanden wir uns auf diese uralte Disziplin der buddhistischen Mönche noch sehr gut.

„Was? Du tust nichts?“

Das Kleine, in die Betrachtung eines Asts im Tischholz versunken, wird aufgeschreckt und beim Meditieren ertappt wie auf frischer Tat. Die Osmose, die sich zwischen ihm und dem Ding — egal welches — hergestellt hatte, ist zerstört. Das auf dem Zeitlauf gelöste Ewigkeitenfragen wird ihm entrissen, wie eine Murmel konfisziert. Auf der Stelle wird der Schuldige dem obligatorischen Getriebe übergeben, zu dem der Eifer seiner Erzieher ihn verurteilt hat. Manche — und ich habe sie gekannt — retten sich durch Verschlagenheit und glänzen im Inszenieren angestrenghen und fiktiven Arbeitsens. Diese werden weit kommen. Männer und Frauen werden aus ihnen werden. Die anderen verzichten endgültig auf ihre Seitenwege. Sie werden gute Staatsbürger.

Fast in sämtlichen Kulturen wird dieser Leerzustand der Seele als lebenswichtig empfunden und als Vorraum des Wissens geehrt. In unseren Landstrichen dagegen verurteilen Ideologen aller Richtungen diese „Flucht vor der Realität“ einstimmig. Die gesellschaftliche Ordnung, die Erziehung, die Arbeit, der Urlaub — alles zielt darauf hin, aus dem Staatsbürger einen „beschäftigte Menschen“ zu machen, einen Menschen voller Okkupationen, als wäre er ein von einer fremden Armee besetztes Land. Man braucht nur zu sehen, wie rasch die Stunden, die die wirtschaftliche Rezession gezwungenermaßen freigesetzt hat, indem sie die Arbeitszeit verkürzte, von der „Freizeitgestaltung“ übernommen wurden und mit welcher Emsigkeit der Unglückliche, der sich erfolgreich den Fernsehketten entrisen hatte, im Fitness-Center seines Viertels landete — soweit er nicht den plötzlichen Zwang verspürte, seine Küche neu auszumalen.

Unter unseren Winden schenken höchstens ein paar Künstler oder Handwerker — diese unverbesserlichen Primitiven — der Stille Gehör; und ab und zu eine verwirrte Mutter, ein Liebhaber, ein Briefträger, ein Vertreter und andere viel-

leicht, die durch Gott weiß welchen Zufall vergessen haben, sich gegen alle Risiken des Lebens zu versichern. Aber was ist denn an der Kontemplation so subversiv, daß sie derart erbarmungslos aus unserer Zivilisation verstoßen wurde?

Anschauungsunterricht.

Rahmen: ein offenes Fenster kann genügen — eine Parkbank, besser noch: ein Wald.

Sich nicht mehr rühren. Den Kreisel der Worte stoppen, der unseren Geist in sein bohrendes Rotieren zieht. Leidenschaftlich schweigen. Und jede gedankliche Assoziation, sobald sie sich durch den feinsten Riß in die Aufmerksamkeit schleicht, erbarmungslos verwerfen. Nichts tun, nichts hören. Sich treiben lassen.

Auf einem Fels sitzend, lasse ich die Kälte durch meine Röcke dringen. Mich durchzieht das Knacken und das Rauschen, der Geruch der Erde. Loslassen. Schneidende Spitze. Schreilust.

Jähe Perfektion.

Wo nur ging ich das Abenteuer suchen? Ich höre nicht. Die Laute überziehen mich wie Flechten. Ich sehe nicht. Die Zweige und ihre Schatten sprühen in meine offenen Augen.

Ich atme nicht. Ein regelmäßiger Hauch bewohnt und skandiert mich.

Ich rieche nicht. Die Düfte graben ihre Wurzeln in meinen Bauch. Abwesenheit und Aufgehobensein.

Wo nur ging ich das Abenteuer suchen? Ein solcher Ausflug läßt mindestens zweierlei entdecken: beim Nichtstun hat derjenige, der nichts getan hat, schon

sehr viel getan; und was der Mensch braucht, um seine Träume und Möglichkeiten auszuleben, hat er längst: seinen Leib.

Von da an leuchtet alles ein.

Was der sozialen und wirtschaftlichen Ordnung an der Meditation so verdächtig ist: sie trägt uns in andere Räume, deren zahllose Reichtümer sich dem Geld- und Warenverkehr entziehen.

Unter den äußeren Formen und Täuschungen einer Epoche, ihren trügerischen Blenden und falschen Fluchten, tut sich eine unermeßliche Realität auf, die den Betrachter ganz durchdränkt.

Was er als „ganze Realität“ zu bezeichnen gelernt hat, enthüllt sich als deren Schminke.

Und das verblüffendste daran ist: während sie ihn in ein völlig fremdes Reich hineinzieht, lehrt sie ihm eine Sicht, durch die er sich mit nachtwandlerischer Sicherheit orientiert.

Sein Gewinn ist die Freiheit. Keine Kerkermauer ist dick genug, um dem Grenzgänger zweier Welten, der er wieder geworden ist, zu widerstehen.

Weit davon entfernt, sich seiner Epoche zu entfremden, verstärkt sein Queren zwischen den Ufern den Bezug zu den Dingen.

Nur ein im spielerischen Wechsel zwischen Ewigkeit und Augenblick heimischer Geist kann die Probleme seiner Zeit mit jener gesteigerten Verantwortung, jener erweiterten Perspektive angehen, ohne die der Mensch von heute Unstern und Desaster sät.

* Dieser Text ist die Übersetzung des ersten Kapitels des Buches »Les Ages de la Vie«, ein Essay über die Rhythmen des Lebens.
Übersetzer: Dr. Reinhard Palm.



VISIONEN DER GANZHEIT

Wir leben in einer Zeit der Zerstückelung des Wissens. Einerseits wissen wir viel Genaues über Einzelheiten, vor allem auf dem Gebiet der Naturwissenschaft; andererseits spüren viele Berufszweige den Mangel an ganzheitlicher Betrachtung, so vor allem die Mediziner, und suchen diesem Mißstand durch Vertiefung in alternative und traditionelle Methoden abzuheulen. Aber immer wieder tritt an einer bestimmten Stelle oder einem Augenblick die Forderung auf, der Alternative möge seine Erkenntnisse in der Sprache der wissenschaftlichen Methode formulieren, etwa als Homöopathie Reihenversuche für Medikamente machen, wo es gerade das Wesen der Homöopathie ist, daß sie keine objektiven Krankheiten anerkennt, sondern die Grippe bei zwei verschiedenen Menschen je etwas anderes bedeutet.

Scheitern die Gespräche, dann ziehen sich die Vertreter ganzheitlichen Denkens meistens auf weltanschauliche Positionen zurück und erklären wie in der Anthroposophie Intuition und Offenbarungen für beweiskräftig. Aber das ganzheitliche Denken ist genauso der Kritik zugänglich wie die Einzelforschung; die Kriterien sind nur andere. Anstelle des wiederholbaren objektiven Experiments, verifiziert durch Logik und Mathematik, tritt die subjektive wiederholbare und den Menschen verwandelnde Erfahrung bei gegebenen Bedingungen; und anstelle einer heuristischen Theoriebildung, die dauernd durch neue Erkenntnisse richtiggestellt und verändert wird, sodaß keine Hypothese endgültig sein darf, steht das Bedürfnis nach einem vollständigen Satz kritisch erhellbarer Voraussetzungen, die sich als gültig herausstellen, weil sie nicht zur Ebene der Information gehören, sondern zu jener der Grammatik.

Gibt es nun eine Weltgrammatik? Können wir aus den verschiedenen Traditionen der Welt gemeinsame Nenner heraus schälen, die sich für jeden Menschen abgesehen seiner kulturellen und historischen Herkunft für gültig erweisen? Können wir diese aus der Struktur des Bewußtseins, der Sprache und Mathematik deduktiv bestimmen, wie es die Sehnsucht vieler europäischen Philosophen bis zu Leibniz gewesen ist?

Ich bin dieser Überzeugung, und meine Frau und ich haben in dem Seminar „Bewußter Leben“ versucht, einige nachprüfbare Zusammenhänge darzustellen und experimentell nachzuvollziehen. Es waren in der Hauptsache drei: das neue Weltbild der amerikanischen Physik, entfaltet von Arthur M. Young und anderen; die Bewußtseinsstruktur des indischen Yoga, die nicht beim Durchschnittsmenschen besteht, sondern zu erlernen ist; anstelle des griechischen „Erkenne dich

selbst“ heißt es hier „Erlene dich selbst“; und schließlich die Kriterien der Offenbarung der Stämme und Klans der Altsteinzeit, die Heiligkeit von Raum und Zeit, deren Wissen uns durch die Indianer nahegebracht wurde.

Betrachten wir als erstes die Grundlage der neuen amerikanischen Gnosis — der Gnostiker von Princeton, wie sie Ruyer bezeichnete. Demnach können wir die Einordnung des Menschen in den Kosmos auf Grund der Symmetrien zwischen Makrokosmos und Mikrokosmos, Massen und Energien verstehen, die als Träger von Raum und Zeit die Evolution bestimmen. (Betrachten wir das Schema von Young am Ende des Artikels)

Der Ausgangspunkt ist die Symmetrie: die mittlere Stufe der Evolution zwischen Mikrokosmos und Makrokosmos ist immer quantitativ genau zwischen den beiden äußeren Begriffen zu ordnen. So bildet der Mensch in seiner Größe die Mitte zwischen Molekül und Mond, Erde und Atom, Sonne und Elektron, Galaxis und Photon, und daher auch zwischen dem pulsierenden All und den Quantas, den kleinsten Wirkteinheiten des Universums. Er ist also keineswegs ein kleines Stäubchen auf einem minderen Planeten, Träger einer unbedeutenden Sonne, sondern im Gegenteil die Mitte der Wirklichkeit, die durch die Sinne zugänglich ist. Das bedeutet eine Wiederherstellung der mittelalterlichen kosmischen Ordnung in der Sicht des neuen Wissens.

Links erkennen wir den Abstieg der Energie. Ein Quanta hat unendlich viel Energie. Ein Photon 37 Milliarden Elektronenvolt; ein Elektron, von denen jedes laut Charon so viele Photonen enthält wie das Universum Sterne, entsprechend weniger. Die Energie des Atoms ist noch geringer, und das Molekül schließlich hat 27 Elektronenvolt.

Dieser mikrokosmischen Raumskala entspricht die makrokosmische Zeitskala. Das All hat seinen Ursprung im Urknall, dehnt sich davon über eine Periode von 42 Milliarden Jahren aus und zieht sich dann wieder zusammen. In diesem Rhythmus, in Indien Atem Brahmans genannt, entstehen zwischen den sich ausdehnenden Raumkugeln die Galaxien, die um ein schwarzes Loch kreisen. An einem Arm einer solchen Galaxis ist unsere Sonne, und um die Sonne kreist die Erde und um die Erde der Mond. Damit ist die Reihe abgeschlossen.

Diesen beiden absteigenden Größenordnungen — mikrokosmisch getragen vom Elektromagnetismus, den starken und schwachen Wechselwirkungen, makrokosmisch von der Gravitation — wirkt entgegen der Aufstieg des Lebens. Kristalline Moleküle entfalten sich zum

DNA, zum genetischen Code über seine vier Nukleotide. Der Code ist virtuell unsterblich, solange eine Gattung existiert. Zellen vereinen sich zu Pflanzen, die vom Wechsel von Tag und Nacht als Atem abhängen und über ihre senkrechte Achse auf die Erdmitte bezogen sind. Die nächste Stufe ist das Tier, das zwischen Arterhaltung und Selbsterhaltung im kosmischen Stoffwechsel im Jahresrhythmus lebt und seine Rolle im arteigenen Ritual findet, wie die tierische Verhaltensforschung gezeigt hat. Darauf folgt im Aufstieg zwischen Photon und Galaxis der Mensch, der imstande ist, im Wachen zwischen Traum und Wirklichkeit zu unterscheiden und anstelle des festgelegten Rituals die dynamische Zivilisation der Menschheit verwirklicht. Die letzte Stufe, die dem Menschen als Gott zugänglich ist, ist nicht nur transzendent und der Physik nicht fremd. Die neuesten Forschungen haben gezeigt, daß es jenseits der Lichtgeschwindigkeit eine Synchronizität gibt, ein Allbewußtsein, das dem einzelnen unter bestimmten Bedingungen, die der Yoga erkannt hat, zugänglich werden kann.

Gott ist also weder wie in den letzten Jahrhunderten ein Gasterbeiter, der immer weiter aus der Wirklichkeit zurückgedrängt wird, noch eine überflüssige Hypothese im Sinn von Laplace; durch Bell und andere wurde erwiesen, daß alles mit allem in Wechselbeziehung steht. Ferner ist unser Universum von der Lichtgeschwindigkeit abhängig; es kann aber unzählige andere geben, deren Lichtgeschwindigkeit einen anderen mathematischen Wert hat und über deren So sein wir daher nichts aussagen können. Doch nun kommt der entscheidende Schritt der neuen Gnosis: der Mensch muß in sich Tier, Pflanze, ja das Feuer erkennen, um in sich zum wahren Sein durchzustofen.

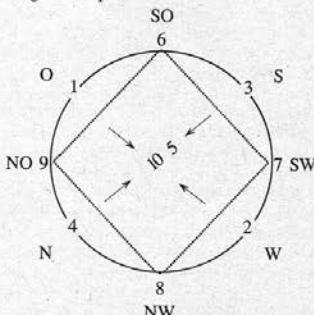
Um diese Vision der Ganzheit zu erleben, führten wir zuerst in die Erfahrung der Bewußtseinschichten von wachen, träumen, Reflexion und Schlaf und bestimmten ferner die verschiedenen Rollen der drei Gehirne: des körperlichen Stammhirns, des seelischen Zwischenhirns und des geistigen Großhirns durch entsprechende Übungen. Dann erlebten wir in einer aktiven Imagination eine Rückführung in frühere menschliche Inkarnationen und darüber hinaus in die tierische, pflanzliche, mineralische und Feuerexistenz, um die äußere Betrachtung durch die innere zu ergänzen.

Die Voraussetzung hierzu waren Yogaübungen, die die Lokalisation der verschiedenen Schichten im Leib ver gegenwärtigten. Nach der indischen Überlieferung ist der Mensch in Gefahr, nur in den Assoziationen des Gehirns zu verweilen;

er muß sein Bewußtsein in den ganzen Körper verlagern, um die verschiedenen Schichten mit ihren Entsprechungen anzujochen.

So gab es einerseits die körperliche Übung der Lokalisation, andererseits die aktive Imagination als Zugang zu diesen Welten. Im Durchschnittsmenschen wird das Bewußtsein von den Assoziationen mitgerissen; durch Trennung von Körpertaltung, Atmung und Vorstellung wird die Voraussetzung geschaffen, daß der einzelne aus der inneren Stille, die dem Tiefschlaf entspricht, das ganze Gemüt anjochen kann.

Den Abschluß unseres Seminars bildete die Erfahrung des Steinkreises, bei den Indianern das Rad des Gesetzes, dessen Überlieferung auch bei uns in der bauerlichen Bevölkerung noch bis zu einem gewissen Grad lebendig ist: der heilige Raum. Nach altsteinzeitlicher Auffassung hat jede Richtung eine bestimmte Bedeutung, und wenn man sich im Kreis mit dem Rücken zu dieser setzt, erreicht man die entsprechende Offenbarung. Das göttliche Gewahrsein ist also über acht Richtungen anzuseilen.



Im Osten geht der Himmel auf: dies ist der Ort der Erleuchtung und des Lichts, des Feuers. Im Westen geht der Himmel unter, aber die Erde auf; der Ort des Minerals, des Einstehens und des Beharrens im Wandel. Im Süden steht die Sonne am Zenit; hier erreicht man Vertrauen und Unschuld, Kommunion mit den Pflanzen. Im Norden dreht sich der Nachthimmel um den Polarstern. Er ist mit seinen Konstellationen Träger der Mythen und Archetypen. Erreicht man die Mitte, fin-

det man den Kontakt mit dem Tier, das nie aus seiner naturgegebenen Ordnung fällt und hat Teil an seiner Weisheit und seinen Strategien. Die Mitte des Kreises ist der Mensch selbst; alle Menschen, die guten Willens sind. Um diese Ordnung zu erleben, setzen wir uns in den Kreis, jeder in die Richtung, die ihn anzog, und die verschiedenen Mächte wurden wie bei den Indianern durch die entsprechende Anzahl von Trommelschlägen herbeigerufen: 1, im Osten das Feuer; 2, im Westen das Mineral; 3, im Süden die Pflanzen; 4, im Norden die Tiere; 5, in der Mitte die Menschen. Dann kamen die sekundären Richtungen. Wer seine Rolle in der Geschichte sucht, findet als sechstes seine Ahnen im Südosten. Wem es an Glück und Kraft mangelt, der wendet sich als siebtes zu den Elementalen im Südwesten. Wer seine persönliche Aufgabe, seinen Engel sucht, findet ihn in der achten Richtung des Nordwestens, und wer am großen Werk der Erde mitarbeiten will, erreicht die Inspiration durch die Musen und die Erzwesen der Verwirklichung als neuntes im Nordosten. Die höhere Mitte mit der Zahl zehn ist der Mensch im All, die ursprüngliche gnostische und kabbalistische Gottheit, die jedem antwortet, der ehrlich fragt. Vor den acht Richtungen aber besannen wir uns oben auf den Heiligen unendlichen Raum als Urgrund, die weibliche Gottheit und auf den Ursprung des Lichts, des Bewußtseins und aller Zeiten, die männliche Gottheit, der Schöpfer, und unten auf die Heilige Erde.

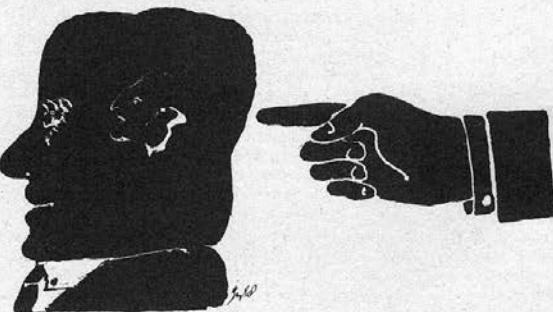
In der Naturwissenschaft ist es heute selbstverständlich, daß verifizierte Erkenntnis von allen anerkannt werden. Im Bereich der Geisteswissenschaften und der Anthropologie, der Welt der Glaubensformen und der religiösen Überlieferungen halten viele noch an Thesen

und Bekenntnissen fest, und lehnen andere Wege ab. Der persönliche Einstieg zeigt, daß alle Glaubenserfahrungen uns unter bestimmten Übungsbewegungen zugänglich werden. Die Ganzheit, das Weltbild im Sinne der Naturwissenschaft, die psychologische Wandlung vom Kopfbewußtsein zum Körperbewußtsein und die Riten von Raum und Zeit sind jedem zugänglich. Es gibt ferner keine Überlieferung, die heute nicht erforscht und klar gestellt wäre. Hier gilt es daher, wie in der Wissenschaft, die Autoritätsgläubigkeit aufzugeben und einerseits der persönlichen Erfahrung und andererseits dem Consensus zu trauen, der auf der ganzen Welt immer stärker wird.

Die Tage des kulturellen Imperialismus und des Eurozentrismus sind gezählt. Um in der Ganzheit zu leben, dem globalen Bewußtsein, müssen wir nicht nur die Kriterien unserer historischen Erfahrung erlernen und gebrauchen, sondern auch die anderer Kulturbereiche und Traditionen. Die Menschen sind auf der ganzen Erde gleich intelligent; nur hat jeder Landstrich auf Grund seiner geographischen und historischen Bedingtheit andere Lebenswelten und Weltbilder hervorgebracht. Erst aus ihrem fruchtbaren Dialog kann die Weltkultur entstehen, die die Pioniere des Globalen Dorfes für die Zukunft erwarten.

Die technologische Zivilisation Europas hat heute die ganze Welt verwandelt und vereinheitlicht. Der Mensch muß dem Computer gewachsen sein, sonst wird sein Leben mechanisch und sinnlos. Mein Anliegen im Seminar war es zu zeigen, daß die Technisierung kein Schaden ist, sondern im Gegenteil eine ungeheure Öffnung sein kann. Künftig wird jeder Mensch, um sinnvoll zu leben, sich den Anforderungen stellen müssen, die früher nur die Genies und Künstler trugen.

MIKROKOSMOS	KOSMOS	MAKROKOSMOS
Quanta	Gott	All
Photon	Mensch	Galaxis
Elektron	Tier	Sonne
Atom	Pflanze	Erde
Molekül	DNA	Mond
Elektromagnetismus	Information	Gravitation



POSITIV DENKEN - POSITIV HANDELN

Leben ist Bewegung und Bewegung ist Leben.

Unter der Vielfalt der zur Verfügung stehenden Möglichkeiten, Botschaften miteinander und untereinander auszutauschen, spielt die Lebendigkeit der Worte, der Wörtinhalte, eine große Rolle. Jedes Wort, das ausgesprochen wird, ist Wirkung des vorher Gedachten. Die gedankliche Welt schwingt in der Polarität zwischen Plus und Minus. Somit ist jedes Wort vom Wortinhalt her energetisch beladen und setzt im äußeren Physischen Geschehnisse in Bewegung. Worte können verletzen, Worte können heilen.

Der Mund als Barriere nimmt physische, materielle Nahrung auf und gibt geistige Inhalte der Persönlichkeit über die Sprache wieder.

Die Stimme, also die Schwingung oder Vibration begleitet das Wort. Wird ein Wort ausgesprochen, so schwingt all das, was zu diesem Wort gedacht wurde, mit. Sehr viel wird über positives Denken geschrieben und auch gesprochen, doch wie sieht es oftmals in der Praxis aus?

Hat der Mensch vorher offen und ehrlich seinen emotionalen Regungen Folge geleistet (vielleicht einmal mit Wonne eine Türe zugeschlagen oder als kleines Kind gebrüllt wie am Spieß), so hat er nun durch die neue Information die Entscheidung getroffen: „Ich lebe bewußt“. Damit hat er begonnen, seine Gefühlsregungen zu unterdrücken und dabei eingespielt: „Ich denke von Tag zu Tag immer mehr positiv!“ Mit der Zeit stellt er fest, daß diese Form des Verhaltens zwar eine Weile möglich ist, es aber dann in irgendeiner Form zu einer vielfach verstärkten Entladung der Verdrängung kommt (z.B. durch Krankheiten, Zornausbruch hin bis zur Täglichkeit).

So erkennt er vielleicht daraus, daß positives Denken allein zuwenig ist.

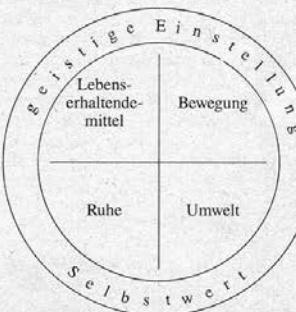
Meistens begleitet die persönliche Umwelt den so positiven Denkexperten mit den Worten: „Na, viel nützt Dir Dein positives Denken aber nicht!“ Ganz unrecht haben sie ja damit nicht, denn die Saat hat immer etwas zu tun mit der Erde, in die gesät wird.

Je klarer und fruchtbarer der Boden, umso ergiebiger die Ernte. Daher ist positives Denken und Handeln ohne Eigenverantwortung (Basis) unmöglich.

Wir leben mit unserer geistigen Welt in einem physischen Körper und die Harmonie dieses Körpers oder die Gesundheit des Körpers bildet die beste Grundlage für positives Denken.

Mens sana in corpore sano oder ein gesunder Geist in einem gesunden Körper.

Das Rad der Gesundheit



Das Rad der Gesundheit beinhaltet vier grundlegende Bereiche. Jeder Bereich bestimmt seine eigene Gesetzmäßigkeit.

Umwelt: Kleidung — Wohnwelt — Umfeld — so natürlich wie möglich

Bewegung: Dehnen — Kräftigen — Bewegen des Körpers, regelmäßiges Ausdauertraining

Ruhe — Entspannung: Schlaf, Tiefentspannung, Autogenes Training, Gebet — Stille, innere Ruhe, Verbindung mit Gott finden

Lebens - erhaltende - mittel: Nahrung als Energiezufuhr, als geistiges Balancemittel

Was wir essen, bestimmt unsere psychische Harmonie mit.

Geistige Einstellung: Selbstwert und Eigenverantwortung übernehmen.

Ich bin es mir wert, gesund und heil zu sein.

Alle vier Bereiche, die den physischen Körper erfassen, sind von gleicher Bedeutung. Wird nur ein Bereich unbeachtet gelassen, stimmt es mit dem inneren Gleichklang nicht mehr.

Sehr oft höre ich: „Das weiß ich alles, doch ich habe ja keine Zeit für all das.“ **Zeit ist eine Sache der Wertigkeit und wer für Wesentliches zur Gesunderhaltung seines Lebens keine Zeit hat, sagt in Wirklichkeit, „anderes ist mir wichtiger“.**

Bei vielen Menschen ist vor langer Zeit das Gebet aus der Mode gekommen. „Das sei etwas für Kinder oder alte Leute“, meinen sie und bemerken dabei nicht, wie die Sehnsucht nach dem Verbundensein mit der himmlischen Heimat immer größer wird und in Ersatzhandlungen ihren Ausdruck findet.

Entweder wird ein anderer Mensch dazu verwendet und dann heißt es: „Ohne Dich kann ich nicht leben.“ Mit anderen Worten: „Ich ertrage meine Isoliertheit vom göttlichen Wesenskern nicht mehr, daher klammere ich mich an Dich. Ich brauche Dich für mich zur Selbstbestätigung.“ Andere wieder flüchten in das Horten

von materiellen Besitztümern und halten sich dort fest oder sind fanatische Zugehörige einer Partei, eines Vereines, einer Gruppe (Drogen, Alkohol) usw. Hauptasche ist, Sie haben das Gefühl, irgendwo dazu zu gehören.

Ich stand vor einiger Zeit am Sterbebett eines sehr vermögenden Mannes, der glaubt hat, mit Geld alles kaufen zu können, doch am Schluß war keiner der Anwesenden in der Lage, ihm den letzten Dienst der Nächstenliebe zu erweisen und seine Augen zu schließen.

In ihrem Abgetrenntsein vom Göttlichen hatten sie Angst vor dem Tod und ihn als Ende und nicht als Anfang gesehen.

Es war vor einigen Jahren um die Weihnachtszeit, daß mein kleiner Sohn auf dem Klavierdeckel, wo das Telefon stand und sagte zu mir: „Bitte Mama, gib mir die Telefonnummer vom Himmel“. Ich schwieg eine Weile verlegen, dann sagte ich etwas verunsichert: „Ich weiß sie nicht“.

Da hob er seinen Kopf und funkelte mich mit seinen blauen Augen tadelnd an und meinte: „Du telefonierst mir so vielen Leuten, darum kennst Du dort die Nummern auswendig. Warum telefonierst Du nicht öfter mit dem lieben Gott?“

Damals konnte ich erkennen, wie kann Gott mir bewußte Stütze sein, wenn ich ihm im Gebet so selten finde?

Das Geheimnis des Gebetes ruht in der Lebendigkeit des inhaltlichen Sinnes. Der Mensch selbst wird im Gebet zu dieser Vibration und schwingt dadurch in jene Höhen, die heilend auf Geist und Körper wirken.

Positives Denken ohne aktives Handeln ist unmöglich. Gedankendisziplin in einem harmonischen Körper ist ein Weg zur Freiheit.

Unser Gehirn besitzt eine rechte und eine linke Hemisphäre. Im linken Bereich ist der Verstand mit all seinen Facetten etabliert. (Der beim westlich leistungsorientierten Menschen meist stärker ausgebildete Bereich).

In der rechten Gehirnhälfte befindet sich der schöpferische Teil, die Welt der Kreativität.

Kindern, denen es noch möglich ist, spielerisch zu leben, haben dorthin einen direkten Zugang. Wird beim Menschen der Prozeß des Kreierens (etwas aus sich herausbringen) blockiert, sind also die natürlichen Ablaufventile für den emotionalen Bereich verschüttet, so wird der Mensch, trotz eifriger Bemühens positiv zu denken, krank.

Kreative Bewußtseinsbildung setzt Blockaden frei und eröffnet Wege und Möglichkeiten zum Umgang und positiven Erleben der Bereiche Sportspiel,

Musik, Malerei, Tanz und Spiel, zur Steigerung der Phantasie und Lebensfreude, zum ich bin es mir wert, mich lebendig zu leben.

Erst wenn der Mensch sich selbst annimmt, ist er in der Lage, liebevoll auch andere Menschen zu respektieren, zu achten.

Auch hier gilt es, Verstand, Gefühl und Phantasie harmonisch im Leben als Hilfsmittel für mehr Lebensqualität zu nützen. Gleiches zieht Gleiches an, Positives zieht Positives an.

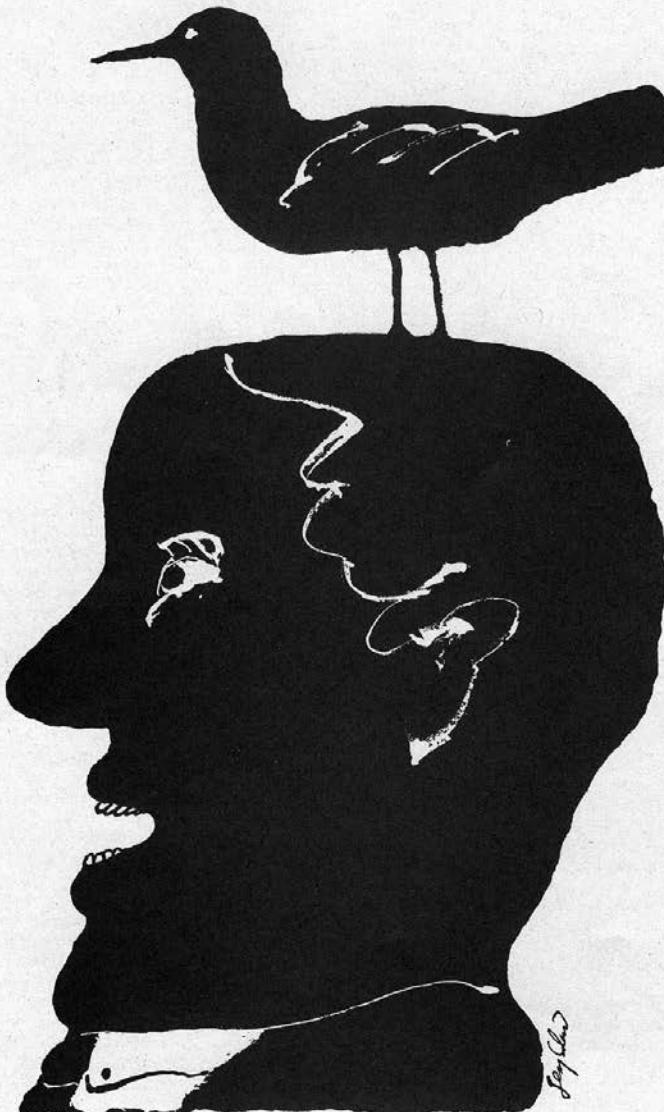
Ist die innere Welt positiv, ist die Sprache

positiv, ist der Mensch harmonisch, so sind es alle Bilder und Emotionen, die durch sein Sprechen als Botschaft transportiert werden. Er wird selbst zum Brennpunkt, zur Sammelzentrale guter, kreativer Gedankenkräfte.

In diesem Zustand der Transformation des Durchfließenlassens der göttlichen Lebenskräfte der Liebe beginnt im Wesen langsam das Verständnis dafür zu wachsen, daß Plus und Minus, Licht und Schatten, ihre gleiche Wertigkeit haben, denn eines ergänzt das andere und der Mensch selbst entscheidet, mit seiner

Einstellung wertfrei zu betrachten. Dann werden die Worte des Hl. Johannes „**Dem Reinen ist alles rein**“ jene Lebendigkeit wieder erlangen, die die Menschheit in die Freiheit führt. In dieser Freiheit sind wir wahrhaftig für Gottes Wirken und Handeln bereit.

*Viele große Menschen,
viele kleine Herzen,
viele Kinder,
viele große Herzen,
eine Welt voll mit Kinderherzen
— mein Zukunftsstraum*



BEWUSST ESSEN - GESÜNDER LEBEN

Hintergründe, Vordergründe und andere Gründe dafür

Vordergründig betrachtet könnte man die Sache so sehen: es gibt fast keinen Menschen, der nicht in irgend einer Weise ernährungsbedingt angegraben ist. Ob es sich um Karies handelt, um Gallensteine, Verstopfung, Bluthochdruck, erhöhte Cholesterin- und andere Werte oder „bloß“ um das subjektive (und meist auch objektivierbare) Gefühl, für sein Gewicht zu klein geraten zu sein — der direkte Zusammenhang mit falscher Ernährung ist unübersehbar. Immerhin sterben letztlich die meisten Menschen an den Folgen der Fehlernährung: 53 Prozent aller Todesfälle in Österreich beruhen auf Herz-Kreislaufversagen — zunehmend trifft es auch immer jüngere Menschen.

Der Hintergrund des festen Entschlusses, mehr Wert auf den „Vollwert“ seiner Ernährung zu achten, liegt stark im psychischen begründet. Jeder von uns möchte lange leben, lange gesund, leistungsfähig und beschwerdefrei bleiben. Daß wir dieses Ansinnen nicht ausschließlich in Gottes Hände legen und unbeteiligt abwarten können, was da kommen mag, ist den meisten Menschen mittlerweile klar geworden. Der Schritt zum „Selbst-Hand-Anlegen“ und zum entsprechenden Handeln ist aber ein mühevoller, steiniger mit vielen Abgründen in das Reich der Begierden und Gewohnheiten. Aber: überall lauert auch der Wille und der Kampf gegen uralte, leidenschaftlich gepflegte Verhaltensweisen wird täglich von neuem aufgenommen. Denn vom Kräfte-spiel zwischen Appetit und Verzicht, Hunger und Sättigung, Langeweile und Essen, Kummer und Trinken, Freude und Hemmungslosigkeit und vielem anderen wird letztlich unser Ernährungsverhalten geprägt. Es entzieht sich daher gelegentlich der absoluten Selbstkontrolle. Das pure Wissen um die Zusammenhänge in der Lebensmittelkunde und Ernährungslehre allein ist daher noch lange kein Garant für dessen Berücksichtigung im täglichen Alltag und schon gar nicht für eine überzeugt und somit freud- und genußvolle Ernährung.

So muß wohl gleichzeitig mit der Änderung der Ernährungsgewohnheiten eine relativ einschneidende Umstellung der gesamten Lebenseinstellung erfolgen. Das „Bewußte“ tritt stärker in den Vordergrund in Form von Verantwortungsbewußtsein für die eigene Gesundheit und die der Familie, was ganz entschieden auch den verantwortungsbewußten Umgang mit Umwelt, Natur, Energie und allem, was mit Ernährung zu tun hat, ein-

schließt. Vom Unterbewußtsein (unbewußt bzw. bewußt-los) getriebene Verhaltensweisen werden automatisch zurückgedrängt.

Hinsichtlich der Ernährungsumstellung ist es wenig zielführend, den einen oder anderen „Welle“ und Modeströmung anhängig zu werden, sie eine zeitlang fanatisch (und somit übertrieben) zu verfolgen — mit allen Vor- und Nachteilen — um später resigniert („das ist doch nichts für mich“) nach Neuem zu suchen — und einer weiteren Welle zu verfallen. Ob diese Ideen nun Trennkost, Makrobiotik oder absurd Reduktionsküren (Ahornsrup-, Hollywood-, Atkins- oder Eierdiät) heißen — alle haben gemeinsam, daß sie wieder rasch abgelegt werden, weil sie einseitig, kompliziert oder geschmacklich eintönig sind — und in den meisten Fällen schon nach recht kurzer Zeit gesundheitliche Schäden spürbar machen. Sogar eine prinzipiell gesunde, weil ausgewogene und vollwertige Kost mit reichlich Ballaststoffen führt leider zu einem raschen „Abstoßen“, wenn sie allzu euphorisch und radikal begonnen wird. Wir Menschen neigen meist zu übertriebenen Handlungen und haben das Verständnis für langsame Änderungen in der Natur und uns selbst verloren. Die Umstellung unserer Ernährung braucht ihre Zeit! Unser Verdauungsstrakt verfügt nicht mehr über die ausreichende Menge an Bakterien, um von heute auf morgen mit einer bis dahin ungewohnten ballaststoffreichen Kost fertig zu werden. („Jedes Böhnchen.“) Erst nach langsam er Gewöhnung (kann Jahre dauern) verschwinden die Umstellungsprobleme und die nun gewohnte Kost ist nicht mehr wegzudenken. Der Geschmack hat sich umgestellt und das Bedürfnis nach normal scheinbar Unverzichtbarem taucht kaum mehr auf. So unglaublich es klingt: das „Gesunde“ schmeckt einem sogar viel besser!

Eine wesentliche Frage drängt sich dabei auf: was hat sich in den letzten Jahren verändert, daß man sich wieder mühsam auf „Gesünderes“ umstellen muß?

Betrachtet man die Ernährungsgewohnheiten der Zeit vor etwa 50 bis 70 Jahren, fallen in erster Linie drei Dinge auf:

- die Menschen haben körperlich viel gearbeitet und trotzdem nicht mehr Energie (Kalorien und Joule) aufgenommen als heute bei unserer vorwiegend sitzenden Lebensweise
- man hat nur die Hälfte der Menge an Fleisch und Eiern verzehrt („Sonntagsbraten!“)

● der Getreide- und Erdäpfelverbrauch lag um das Doppelte höher als heute, demgegenüber ist

- der Zuckerkonsum heute auf etwa das dreifache angestiegen.

Demzufolge setzte sich die Kost in erster Linie aus den hochwertigen Kohlenhydraten mit sparsamer Zugabe von Fett und Eiweiß zusammen. Heute ist es genau umgekehrt: wir ernähren uns zu 46% der Energie aus Fett (!) (Soll: 25%) und nur zu 40% Kohlenhydraten (Soll: 55–60%) — der Eiweißgehalt liegt auch um ca. das Doppelte zu hoch!

Es gab in der ganzen Menschheitsgeschichte noch nie eine dermaßen rasanten und einschneidende Veränderung der Ernährungsgewohnheiten — kein Wunder, daß unser Körper diese Prozedur nicht unbeschadet ertragen kann und mit den entsprechenden schlechenden Zivilisationskrankheiten reagiert!

Das Ziel einer gesünderen Ernährung liegt also nicht in der Verfolgung neuer Tendenzen, sondern einem Rückbesinn auf Ernährungsgewohnheiten, wie sie hier bei uns vor noch nicht allzu langer Zeit üblich waren — selbstverständlich unter Einbeziehung unserer heutigen modernen Möglichkeiten der Lagerung und Zubereitung. Gerichte wie Hirseauflauf, Haferflocken- und andere Laibchen, Buchweizensterz u.v.m. sind keine neuen Erfindungen von heute, sondern waren die Haupternährung vor zwei Generationen! Erdäpfel, Hülsenfrüchte und jede Art von heimischen Getreide wurden täglich verzehrt — Fleisch gab's selten, zumindest nicht im entferntesten täglich!

Schlußfolgerung: die gesunde Ernährung ist eine einfache, bescheidene Kost, die die jahreszeitlichen Angebote weitgehend berücksichtigt, die vielseitig und „unverfälscht“ die Lebensmittel kombiniert unter Einbeziehung von Milchprodukten und nur sparsamer Verwendung von Fleisch und Fett. Alkohol, Kaffee und Tee sind Genussmittel und sollten als solche „genossen“ und nicht „gegossen“ werden. Die gesunde Ernährung ist entgegen der Meinung vieler eine preisgünstige, weil sie einfach ist.

Übrigens: für alle, die meinen, das Gesagte sei eigentlich keine Neuigkeit: Gesagt ist nicht gehört, gehört ist nicht verstanden, verstanden ist nicht einverstanden, einverstanden ist nicht angewendet und schließlich: angewendet ist nicht beibehalten! Aber erst eine dauerhaft beibehaltene gesunde Ernährung ist in der Lage, auch uns gesund und leistungsfähig zu erhalten!

12 WICHTIGE PUNKTE FÜR NATUR-GEMÄSSE ERNÄHRUNG

8 Rezepte für die Praxis

1.

Raffinierter Zucker, brauner Zucker oder Süßstoff finden in der Naturküche keine Verwendung. Am besten eignen sich etwas Honig, Birnendicksaft, Trockenfrüchte oder Gerstensmalz. Bedenken Sie, daß auch süßes Gemüse, Obst und gut gekochtes Getreide den Organismus mit natürlichem Zucker versorgen.

2.

ersetzen Sie weiße Auszugsmehle stets durch frische vermahlene Mehle aus Vollgetreide. Sie enthalten noch alle wertvollen Bestandteile der Randschichten und des Keimlings sowie Mineralien, Vitamine, Aminosäuren, ungesättigte Fettsäuren und Ballaststoffe.

3.

Als Öle und Fette kommen ausschließlich naturbelassene, unraffinierte Öle und leicht verdauliche, ungehärtete Fette wie Butter und Reform-Margarine in Frage (sparsam verwenden).

4.

Jede Mahlzeit sollte mindestens ein Gericht aus Vollgetreide in ganzer, geschroteter oder vermahlener Form beinhalten.

5.

ersetzen Sie tierisches Eiweiß möglichst durch Pflanzeiweiß (Getreide, Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Blattgemüse, Samen und Nüsse) und etwas Milcheiweiß. Reduzieren Sie den Eierverbrauch und verwenden Sie nur Eier von „glücklichen Hühnern“.

6.

Vermeiden Sie alle chemisch konservierten und künstlich veränderten Lebensmittel. Nur naturbelassene und lebendige Nahrungsmittel sind noch echte Lebensmittel (Mittel zum Leben!).

7.

Achten Sie bei Getreide, Gemüse, Salat und Obst, daß sie aus naturgemäßen (biologischem) Anbau stammen. Dies gilt auch für die Rohstoffe aller Produkte, die verwendet werden.

8.

Eine echte Naturküche bedeutet auch, daß Gemüse und Obst stets aus heimischem Anbau stammen und der Jahreszeit entsprechend verwendet werden sollen.

9.

Zum Würzen nehmen wir statt Kochsalz unraffiniertes Vollmersalz, Kräuter, diverse vegetable Würzmittel und die hochwertigen Sojaprodukte Miso und Tamari. Sehr wertvoll als Tischwürze ist auch das Sesamsalz (Gomasio).

10.

Jedes Essen sollte möglichst frisch zubereitet werden. Gemüse nicht aufgewärmt. Und vergessen wir nicht: Eine der wichtigsten Zutaten beim Kochen ist die Liebe! Auch ein einfaches Essen gewinnt durch bewußte, sorgfältige und liebevolle Zubereitung.

11.

Entscheidend für die positive Auswirkung unserer Nahrung ist auch das „Wie“ beim Essen. Gutes, gründliches Kauen, Freude, Harmonie und Dankbarkeit beim Essen fördern unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

12.

Während dem Essen sollten Sie möglichst nichts trinken. Die Verdauungsfäste werden dadurch verwässert und Blähungen begünstigt. Jedoch wird ab und zu ein Gläschen Bier, naturbelassener Wein oder Most (vergorene Getränke) nicht un-

bedingt schaden. Bevorzugen sollten wir als Getränke Getreidekaffee, Kräutertees sowie Quell- und Mineralwasser.

**ERNÄHRUNG IST NICHT DAS HÖCHSTE IM LEBEN,
ABER SIE SCHAFT DEN NÄHRBODEN.**

**AUF DEM DAS HÖCHSTE GEDEIHEN
ODER VERDERBEN KANN.**

(MAX BIRCHER-BENNER)

Zwiebelfleck (Zwiebelpizza)

Germteig:

1/4 l lauwarmes Wasser
20 g Germ
1/2 Tl Honig
1 gestrichene Tl Meersalz
1 El Olivenöl
1 Msp. Fenchel gemahlen
380 g Weizen feingemahlen
Weizenvollmehl zum Ausrollen

Belag:

40 g Olivenöl
800 g Zwiebel
1/2 Tl Meersalz
2 zerdrückte Knoblauchzehen
1/2 Tl Kämmel
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 El Tamari
1 Tl Basilikum
1 Tl Oregano
80 g geraffelter Bergkäse

Germ und Honig im lauwarmen Wasser auflösen, Salz, Öl, Fenchel und Weizenvollmehl beigeben und 10 Minuten kneten, 1/2 Stunde gehen lassen.

Inzwischen Zwiebel blättrig schneiden und in Olivenöl langsam schmoren bis er leicht Farbe annimmt. Gewürze und zuletzt Tamari beigeben und gut vermischen. Auskühlen lassen. Den Teig auf gut bemehltem Brett in Backblechgröße ausrollen und auf Backblech geben, dabei die Teigränder leicht an die Blechränder drücken. Die Zwiebelstreifen darauf verteilen. Basilikum, Oregano und geraffelten Bergkäse daraufstreuen, ca. 15 Minuten gehen lassen und im vorgeheizten Rohr bei 250° auf unterster Schiene 12 Minuten backen. In Rechtecke schneiden und sofort servieren.

Der Zwiebelfleck kann sowohl als herzhafte Vorspeise, Imbiß oder auch mit Salaten als Hauptgericht gereicht werden.

Überbackene

Krautpalatschinken

Für den Teig:

200 g feingemahlenen Weizen

¼ 1 Mineralwasser

¼ 1 Milch

1 El Sojamehl

1 gestrichener TL Meersalz

2 Eier

oder ohne Ei:

200 g feingemahlenen Dinkelweizen

½ 1 Mineralwasser

3 El Sojamehl

1 gestr. TL Meersalz

1/16 1 Milch

etwas Öl zum Herausbacken

Für die Füllung:

160 g Zwiebel

3 El Öl

600 g Weißkraut

½ El Gerstenmalz

½ TL Kümmel

½ TL Meersalz

1 Knoblauchzehe

1 Prise Pfeffer aus der Mühle

1/16 1 Weißwein naturbelassen

1/8 1 Wasser

1 TL Miso (Sojapaste)

½ TL Stärkemehl (Kuzu)

3 El Wasser

1 El Tamari

Für die Milcheinmachsauce (Béchamel):

30 g (1/2 El) Butter oder Reform-Margarine

30 g (3 El) Weizenvollmehl

¼ 1 Milch

1 Msp. Meersalz

30 g Parmesan

oder 60 g Bergkäse gerieben

Teig:

Alle Zutaten zu glattem Teig verrühren, ½ Stunde stehen lassen und mit wenig Öl 8 Stk. Palatschinken herausbacken.

Füllung:

Für die Füllung kleinwürfelig geschnittene Zwiebel in Öl anrösten, in kürzere Streifen geschnittenes Kraut, Gerstenmalz und Gewürze beigeben, mit Weißwein ablöschen und Wasser aufgießen und kernweich dünnen (20 Min. ca.). Miso und Stärkemehl mit Wasser und Tamari glattdrühren und Kraut damit leicht binden. Auf die Palatschinken verteilen, einrollen und auf leicht befeuchtetes Blech legen, mit der Milcheinmachsauce überziehen und Parmesan bestreuen. Im gut vorgeheizten Rohr auf oberster Schiene bei 240° goldbraun überbacken.

Milcheinmachsauce (Béchamel):

Mehl in Butter anschwitzen, mit der Milch aufgießen, glattdrühren, Salz und Muskat beigeben, kurz verkochen.

Vanillepudding mit Himbeersauce

50 g Hirse feingemahlen

½ 1 Milch

40 g Honig

½ Vanilleschote

1 Prise Meersalz

1 Dotter

¾ TL Agar-Agar-Pulver

2 El kaltes Wasser

Für die Sauce:

200 g Himbeeren

2 El Honig oder Birnex

2 El Wasser

Zum Garnieren:

1/8 1 Schlag

4 Himbeeren

8 Melisseblätter

Feingemahlene Hirse mit 1/8 1 Milch glattdröhren. Restliche Milch mit Honig, Vanille und Prise Salz aufkochen, angerührtes Hirsemehl einröhren und 2 Minuten unter Röhren kochen lassen, Agar-Agar und Eigelb mit Wasser verröhren und beigegeben. Bei öfterem Durchröhren kurz abkühlen lassen, in mit kaltem Wasser ausgespülte Puddingformen füllen und kaltstellen. Stürzen, mit Himbeersauce bekränzen und mit Schlag, Himbeere und Melisseblättchen garnieren.

Für die Himbeersauce die Himbeeren mit Honig oder Birnex und Wasser im Mixglas purieren und durch Sieb streichen.

Klare Gemüsesuppe mit Gerstennockern

Klare Gemüsesuppe:

(Falsche Rindsuppe)

250 g gut gesäuertes kleingeschnittenes Gemüse und (oder) Schalen und Anschnitte von: Karotten, Petersilwurzeln, Sellerie, Kohlrabi, weiße Rüben, Porree, Strunk und etwas Blätter von Kohl, Weißkraut, Karfiol

½ Zwiebel mit Schale (leicht angebräunt)

1 Knoblauchzehe

1 ¼ 1 Wasser

Petersilienstengel, Zellergrün, etwas Basilikum, Lustock, Gundelrebe, Rosmarin

2 Wacholderbeeren

1 Gewürznelke

1 Lorbeerblatt

einige Korianderkörner

etwas Muskatblüte

je eine Prise Safran, Muskatnuss, Ingwer, Anis

1 Gemüsebrühwürfel

Tamari oder Shoyu

etwas Meersalz

Gemüse, Zwiebel, Knoblauchzehe mit kaltem Wasser zustellen. Suppenkräuter und Gewürze beigeben, ½ Stunde zugedeckt leicht sieden lassen. Gemüsebrühwürfel darin auflösen und absieben. Mit Tamari oder Shoyu und etwas Meersalz abschmecken.

Tip: Zur perfekten Rindsuppenimitation kann man der fertigen Suppe noch durch etwas kaltgepreßtes Sonnenblumenöl schöne Goldäugen verleihen.

Gerstennockern:

20 g Butter oder Eden-Margarine

1 El (60 g)

1 Prise Meersalz

1 Prise Muskatnuss

50 g Gerste mittelfein gemahlen Schnittlauch zum Bestreuen

Weiche Butter oder Margarine mit dem Ei, Meersalz und Muskatnuss mit Schneebesen (Handmixer) schaumig röhren, frischgemahlene Gerste mit Kochlöffel untermengen. Die Masse für ½ Stunde in den Kühlschrank stellen. Mit naflem Löffel Nockern abstechen und in kochende, abgeschmeckte Gemüsebouillon oder Salzwasser einlegen. 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Beim Anrichten die Suppe mit Schnittlauch bestreuen.



Hirse-Gemüseläbchen mit Schnittlauchsauce

2 Tassen (200 g) Goldhirse

½ l Wasser

60 g Karotten

40 g Sellerie

40 g Zwiebel

40 g Lauch

40 g grünen Paprika

40 g roten Paprika

1 gestr. Tl Meersalz

½ Dose Tartex

½ Tl Origan

½ Tl Basilikum

1 Knoblauchzehe zerdrückt

1 El Petersilie gehackt

Vollkornbrösel

Öl zum Braten

Krauspetersilie und

Roter Paprika oder Radieschen

zum Garnieren

Schnittlauchsauce:

1/8 l Joghurt

1/8 l Sauerrahm

1 Msp. Meersalz

2 El Sonnenblumenöl

1 Büschel Schnittlauch feingeschnitten

Sämtliche Gemüse kleinwürfelig schneiden. Wasser aufkochen, Goldhirse einröhren, nach 5 Minuten köcheln Gemüse und Salz beigeben, zugedeckt bei mäßiger Hitze 15 Minuten dünnen und 5 Minuten nachquellen lassen. Aufgabeln und kurz ausdämpfen lassen. Tartex, Knoblauch, Kräuter und Kräutersalz daruntermischen. Aus der Masse 12 Laibchen formen, in Vollkornbrösel wenden und in heißer Pfanne mit etwas Öl beidseitig knusprig braten. Beim Anrichten mit etwas Schnittlauchsauce, Petersilie und Stückchen oder Ringen von rotem Paprika garnieren. Restliche Schnittlauchsauce extra reichen. Dazu passen am besten Salate.

Für die Schnittlauchsauce sämtliche Zutaten gut verschlagen und beim Anrichten mit Schnittlauch bestreuen.

Tip: Für Magenempfindliche, die in Öl Gebratenes meiden sollten, empfiehlt es sich, die Laibchen auf leicht geöltes Backblech zu geben und im heißen Rohr zu braten.

Karottentorte

5 Dotter

100 g Honig

1 Msp. Naturvanille

abgeriebene ½ Naturzitrone

1 El Zitronensaft

300 g Karotten geputzt und fein gerieben

5 Eiweiß

1 Prise Meersalz

50 g Rohrohrzucker

280 g Mandeln gerieben

40 g Weizen feingemahlen

1 gestr. Tl Natura-Backpulver

Etwas Butter und Vollmehl für die Form

Evtl. 1/8 l Schlagobers

geröstete gehobelte Mandeln

1 Stück Karotte

Dotter mit Honig, Vanille, Zitronenschale und -saft schaumig rühren und geriebene Karotten beigeben. Eiweiß mit Salz und Rohrohrzucker zu festem Schnee schlagen. Die geriebenen Mandeln mit Vollweizenmehl und Backpulver vermischen und abwechselnd mit dem Schnee unter die Dottermasse ziehen.

In gebutterte, bemehlte Springform (24 cm Ø) geben und 50 Minuten bei 170° backen.

Aus der Springform nehmen und stürzen. Erst am nächsten Tag anschneiden.

Evtl. mit Schlag einstreichen und seitlich auf halbe Höhe mit gerösteten, gehobelten Mandeln einstreuen.

Torte einteilen und mit restlichem Schlag Rosetten aufdressingieren. Mit in feine Streifen geschnittener Karotte dekorieren.

Spinatködel

300 g Vollkorn-Knödelbrot

3 dl heiße Milch

250 g Blattspinat

2 Eier

40 g Butter

100 g Zwiebel

2–3 Knoblauchzehen

1 Tl Meersalz

½ Tl Cenofix

etwas Muskatnuss, frischgerieben

etwas Ingwer, frischgerieben

20 g Vollkornbrösel

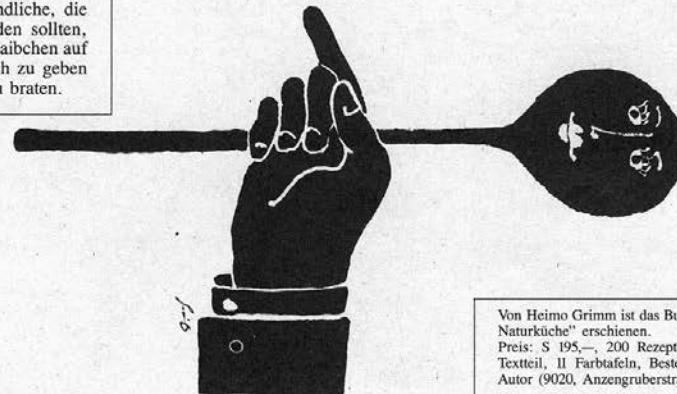
40 g Weizen feingemahlen

80 g Bauernbutter

80 g Zwiebel

80 g Bergkäse gerieben

Das trockene Knödelbrot mit der heißen Milch übergießen und leicht zusammendrücken. Den Spinat sauber waschen und abgetropft in breiter Kasserolle zudeckelt kurz andünsten und offen ausdünsten, bis er trocken ist. 2/3 davon im Mixglas mit den Eiern purieren. Restlichen Spinat mittelfein hacken. Den Zwiebel fein würfelig schneiden und in der Butter anrösten, über das Knödelbrot gießen, die zerdrückten Knoblauchzehen mit den übrigen Gewürzen sowie das Spinat-Ei-Gemisch und den gehackten Spinat beigeben und alles gut vermischen. Zuletzt die Brösel und das Vollmehl einarbeiten und die Masse ½ Stunde kühl rasten lassen. Mit feuchten Händen 16 Knödel à 65 g formen, in größeren Topf mit kochendem Salzwasser einlegen und 12 Minuten leicht sieben lassen. Inzwischen Zwiebel feinwürfelig schneiden und in der Butter langsam goldbraun rösten. Die fertigen Knödel gut abgetropft anrichten, mit dem Zwiebelbutter schmalz übergießen und geriebenem Käse bestreuen.



Von Heimo Grimm ist das Buch „Kärntner Naturküche“ erschienen.

Preis: S 195,—, 200 Rezepte, 224 Seiten
Textteil, II Farbtafeln, Bestellungen beim
Autor (9020, Anzengruberstraße 40).

BEWUSSTER KONSUMIEREN

Bewusster Konsumieren" ist ein Thema, das uns alle betrifft, jeden einzelnen von uns. Sind wir doch alle Konsumenten, die täglich mit unserer Konsumentscheidung in vielen Bereichen Wirtschaft und Umwelt mitgestalten, sehr oft, ohne uns der Auswirkungen unseres Handelns bewußt zu sein.

Konsument zu sein ist heute nicht leicht. Einerseits haben wir große, unbeschreibbare Märkte, ein riesiges Angebot an Waren und Dienstleistungen und eine verführerische Werbung, die uns so manches einredet, das wir eigentlich gar nicht brauchen. Hier den Überblick und Durchblick zu wahren, ist wahrlich nicht leicht. Andererseits behindern strenge gewerberechtliche Bestimmungen den freien Wettbewerb und schaffen für einzelne Branchen monopolähnliche Reservate, denen der Konsument hilflos ausgeliefert ist. Hier sind wir oft gezwungen, die vorgegebenen Bedingungen (Preise) zu akzeptieren, ob wir wollen oder nicht. Der Beitritt oder eine Assozierung zur Europäischen Gemeinschaft könnte hier für frischen Wind und eine Öffnung zugunsten der Konsumenten sorgen.

Der Konsument ist in Österreich heute in vielen Dingen auf sich allein gestellt. Es gibt keine eigene Interessenvertretung der Konsumenten selbst, sondern nur andere große Interessenvertretungen, die auch Konsumentenfragen behandeln, allerdings immer aus ihrer Sicht und Interessenslage heraus. So halten sich die Sozialpartner den Verein für Konsumenteninformation, der zwar viel für den Konsumenten leistet, in gewissen Fragen aber nicht über den Interessenrahmen der Sozialpartner hinausgeht. Ein Beispiel: In der Frage der Ladenschlußzeiten war vom Verein für Konsumenteninformation kaum etwas zu hören. Die Sozialpartner bestimmen in Österreich über die Köpfe der Konsumenten hinweg, welche Öffnungszeiten für Konsumenten gut sind. Die Wünsche der Konsumenten selbst sind dabei nicht gefragt.

Die Konsumenten sind in Österreich also oft Spielball fremder Interessen. Sie sind Adressaten, um nicht zu sagen Opfer von Werbung und Verkaufsstrategien. Es gibt fast nichts, was nicht mit einem geschickten Werbeeinsatz an den Mann oder die Frau gebracht werden könnte. Während die japanische Wirtschaft zuerst Marktuntersuchungen durchführt, was gebraucht wird, und dann dem Bedarf entsprechend erzeugt, produziert man in Europa oft zuerst einmal und setzt dann die Ware mit dem entsprechenden Marketing ab. Man könnte dies nicht, wenn wir Konsumenten kritischer wären.

Der Konsument bleibt in vielen Fragen auf sich allein gestellt. Marktuntersuchungen und Qualitäts- und Preisverglei-

che einzelner Waren sind in Österreich selten. Nur der Verein für Konsumenteninformation führt von Zeit zu Zeit solche Untersuchungen für einzelne Waren durch und veröffentlicht das Ergebnis in seiner Zeitschrift "Konsument". Diese Zeitschrift ist eine wichtige Hilfe für interessierte Konsumenten. Auch die Autofahrerclubs testen gelegentlich gewisse Produkte und veröffentlichen das Ergebnis. Ansonsten bleibt der Konsument bei seiner Kaufentscheidung auf sich allein gestellt.

Wie kaufe ich gut und richtig?

Jeder Konsument sollte sich vor dem Kauf einige Fragen stellen. Was will ich? Brauche ich das wirklich? Welche Qualität ist für mich wichtig? Wie hoch ist der Preis? Stimmt das Verhältnis von Preis und Qualität oder bekomme ich eine Ware dieser Qualität wo anders günstiger?

So oder ähnlich haben auch schon unsere Eltern eingekauft. Heute kommt zur Kaufentscheidung jedoch noch eine weitere Komponente hinzu, eine Umweltkomponente. Wir Konsumenten treffen heute mit unserer Kaufentscheidung immer auch eine Umweltentscheidung und sollten uns fragen, wie weit wir mit dem Kauf und Gebrauch einer Ware die Umwelt belasten. Ein paar Beispiele:

- Welche Verpackung wählen wir? Legen wir Wert auf aufwendige, voluminöse Verpackungen, die das Müllaufkommen vergrößern?

- Wie giftig und umweltbelastend sind unsere Reinigungsmittel im Haushalt?

- Welche Dünge- und Pflanzenschutzmittel setzen wir in unseren Gärten ein?

- Welche Energieform wählen wir für die Beheizung unserer Wohnung?

Wir beeinflussen mit unserer Kaufentscheidung die Umweltbelastung ganz wesentlich und zwar in zweierlei Hinsicht:
1. Durch die Verwendung umweltbelastender Produkte, z.B. eines sehr wasserbelastenden Putzmittels, das wir in den Ausguß schütten.

2. Durch unsere Nachfrage bestimmen wir, was und wie erzeugt wird. So fordern wir z.B. mit unserem Wunsch nach makellosem Obst den Einsatz von Pestiziden im Obstbau.

Wir Konsumenten tragen also heute auch eine sehr große Umweltverantwortung, eine Verantwortung, deren wir uns nicht immer bewußt sind. Es hilft nichts, wenn wir nur die Belastung und Zerstörung unserer Umwelt bejammern, den Raubbau, den „man“ heute an der Zukunft unserer Kinder treibt, wenn wir klagen, daß die Welt für spätere Generationen nicht mehr lebenswert sein werde. Wir müssen uns

selbst bei der Nase nehmen und überlegen, was wir selbst, was jeder einzelne von uns dazu beitragen kann, daß diese Welt lebenswert bleibt. Die akademische Frage, wer denn letztlich Schuld trage an all dieser Umweltbelastung, der Produzent oder der Konsument, bringt uns auch nicht weiter. Wir Konsumenten als letztes und schwäches Glied der Kette haben auf jeden Fall das „Bummler“. Wir bleiben auf den belastenden Produkten sitzen und müssen auf unsere Kosten für ihre Entsorgung aufkommen. Die Wirtschaft wird sich immer darauf hinausreden, daß sie nur das erzeuge, was die Konsumenten wollen. Uns bleibt nur eine Möglichkeit, nämlich die Kaufverweigerung. Überlegen wir uns genau, was wir brauchen, und kaufen wir gewisse schädliche Produkte einfach nicht!

Der Verpackungswahnsinn

Beginnen wir mit der Verpackung: Eine Verpackung ist in vielen Fällen unverzichtbar, wie z.B. für das Aufbewahren von Flüssigkeiten oder zur Lagerung von Lebensmitteln. Die Verpackung dient auch der Qualitätserhaltung von Gütern auf dem Weg vom Produzenten zum Endverbraucher.

Neben dieser Grundfunktion des Schutzes ist die Verpackung heute aber auch zum Informationsträger und zum Lockmittel geworden. Als Informationsträger ersetzt sie zunehmend das Informationsgespräch zwischen Verkäufer und Käufer, vor allem in den Selbstbedienungsläden. Als Lockmittel versucht sie, durch auffallende optische Gestaltung beim Käufer ein Bedürfnis nach dem Produkt zu wecken. Überdies wird sie gezielt dazu eingesetzt, den Konsumenten über den Inhalt zu täuschen. Sie alle haben sich sicherlich schon irgendwann über eine Mogelpackung geärgert, eine Mogelpackung, die durch überdimensionale Größe und phantasielle Form mehr vorgetäuscht hat als dann vorhanden war. Mit Hilfe der (billigeren) Verpackung wird aber auch Personal gespart. Denken Sie an die zunehmende Lebensmittelverpackung in den Selbstbedienungsläden, wo jeweils zwei Schnitzel, drei Äpfel oder vier Karotten auf einer eigenen Tasse abgepackt sind. Diese Verpackung kommt dem Unternehmer billiger als die Lohnkosten eines Fleisch- oder Obstverkäufers.

Es gibt aber auch viele Verpackungen, die schlicht überflüssig sind. Muß Zahnpaste dreifach verpackt sein, in der Tube, im Karton, in Zellophan? Welches Motiv auch immer hinter der jeweiligen Verpackung steht, sie muß auf jeden Fall vom Konsumenten bezahlt werden! Der Konsument bezahlt also die Verpackung

mit, hat die Last des Heimtragens, des Wegwerfens, bezahlt für die Müllabfuhr und letztlich als Steuerzahler auch noch für die Sanierung der Deponien. 50% des heutigen Hausmüllvolumens sind Verpackungsmaterial. Jeder Österreicher — vom Baby bis zur Großmama — produziert 270 kg Hausmüll im Jahr. 1986 leisteten wir Österreicher uns 800.000 t Verpackungsmaterial, das die österreichischen Konsumenten 16 Mrd. S kostete. 1987 betrug der Verpackungs-umsatz bereits 18 Mrd. S und 1988 20 Mrd. S. Stark wachsen die Kunststoff- und Aluminiumverpackung, zwei besonders umweltbelastende Materialien. Sie sehen also, die Verpackungsindustrie ist eine Wachstumsbranche, die natürlich auch entsprechende Gewinne abwirft. Eine Selbstbeschränkung von Seiten dieses Industriezweiges zum Gemeinwohl ist nicht zu erwarten. Ich fürchte auch, daß wir legistische Maßnahmen zur Beschränkung des täglichen Verpackungswahnsinnes nicht so schnell erhalten werden. Eine Gegensteuerung kann also letztlich nur von den „Opfern“, von uns Konsumenten ausgehen. Wir Konsumenten müssen uns also selbst wehren, überflüssige Verpackung verweigern, Boykottmaßnahmen ergreifen. Ich schlage Ihnen vor, daß Sie Verpackungsmaterial, das Sie nicht brauchen, einfach im Geschäft zurück lassen. Ihr Kaufmann wird sich zwar ärgern, wird diesen Ärger aber hoffentlich an seinen Großhändler und dieser an den Produzenten zurückgeben. Greifen Sie auch, wo immer es geht, zu umweltfreundlichen Verpackungen, wie z.B. Glaspandflaschen. Vermeiden wir auch die vielen Kunststoffverpackungen in den Selbstbedienungsläden und kaufen wir dort ein, wo wir Fleisch, Wurst, Obst und Gemüse noch offen erhalten.

Fachleute sagen, daß vier Fünftel der Verpackung eingespart werden könnten. Einsparungen von Seiten der Wirtschaft waren bisher — wie gesagt — nicht zu bemerken und sind auch kaum zu erwarten. Das einzige, was sich abspielt, ist ein Verdrängungswettbewerb zwischen den einzelnen Verpackungszweigen um Marktanteile. Die Glasflasche nimmt im Moment leicht auf Kosten der Papiergeträckverpackungen zu. Daneben versucht eine Kunststoffleichtflasche, die sogenannte PET-Flasche, Marktanteile zu erobern. Man wirbt zunehmend mit der Umweltverträglichkeit. Diese Aussagen stimmen aber nicht immer und müssen von uns sehr genau hinterfragt werden.

Die Putzmittelbrigade

Die Putzmittel sind ein weiteres Beispiel für so manches umweltbelastende Produkt, das wir eigentlich gar nicht brauchen.

Sauberkeit allein genügt heute nicht mehr. Alles muß glasklar, zitrusfrisch und parentif rein sein. Die moderne Hausfrau muß sich in ihrer Küche „spie-

geln“ können. So oder ähnlich suggeriert es uns die Werbung. Eine ganze Armee von chemischen Putz- und Reinigungsmitteln steht uns zur Verfügung, vom „Weißen Wirbelwind“ bis zum „Putz-Sheriff“, die im Eilzugtempo über Arbeitsflächen, Fliesen und Böden sausen und für Sauberkeit sorgen.

Diese Chemikalien sind keineswegs so harmlos, wie sie uns in der Werbung dargestellt werden. Sie belasten nicht nur die Umwelt, sondern oft auch unsere Gesundheit.

Zur Umweltbelastung: Mehr als 200.000 t Reinigungs- und Waschmittel gelangen allein in Österreich jährlich ins Abwasser, in Kläranlagen und Gewässer. Als die kritischen Stimmen gegen chemische Reinigungsmittel immer lauter wurden, hat die chemische Industrie prompt reagiert. Neue „umweltfreundliche“ Produkte sind auf den Markt gekommen, die mit Bildern von blühenden Wiesen und klaren Gebirgsbächen beworben werden. Eine Untersuchung des Vereins für Konsumenteninformation über neue „Bio“-Waschmittel hat vor zwei Jahren ergeben, daß diese neuen Produkte keinesfalls so harmlos sind wie vorgegeben. Ein chemisches Reinigungsmittel ist noch lange nicht umweltfreundlich, wenn das Wort „umweltschonend“ oder „bio“ auf der Verpackung steht.

Aber nicht nur die Umweltbelastung, sondern auch die Gefahr von **Gesundheitsschäden** macht den Einsatz von Chemikalien im Haushalt bedenklich. Verwechslungen können schwere Vergiftungen und Verätzungen verursachen. Aber auch so manche Allergie ist auf die „chronische“ Anwendung von Spezialreinigern zurückzuführen.

Wir Hausfrauen und Hausmänner sind uns häufig nicht der Gefahren bewußt, die mit diesen chemischen Tausendssassas auf uns zukommen. Ein Beispiel: Wer von uns kennt schon den Unterschied zwischen einem (alkalischen) Sanitätreiniger und einem (sauren) WC-Reiniger? Wir kaufen einfach ein Kloputzmittel und schütten, wenn dieses nicht gleich wirkt, ein anderes nach. Ganz Umweltbewegte unter uns versuchen es zuerst einmal mit Essig. Doch wehe, wenn wir den Essig oder den sauren WC-Reiniger mit dem alkalischen Sanitätreiniger mischen. Die beiden Mittel reagieren miteinander, und es entsteht in Sekundenschnelle hochgiftiges Chlorgas, wie es im Ersten Weltkrieg als Kampfgas verwendet wurde. Beim Einatmen dieses Chlorgases entstehen schwere Vergiftungen, die auch tödlich enden können.

Bei manchen Haushaltschemikalien handelt es sich überhaupt um chemischen Sondermüll, der bei der Erzeugung anderer Produkte anfällt und von der chemischen Industrie teuer entsorgt werden müßte, wenn ihn nicht wir Hausfrauen um unser gutes Geld kaufen würden, wie z.B. WC-Beckensteine und WC-Duftverbesserer, Mottenschutzmittel. Diese Mittel sind schlicht und einfach verzichtbar.

Aber auch viele andere Putzmittel sind hochgefährlich. Wir Konsumenten sollten uns wirklich überlegen, ob wir sie einsetzen müssen oder nicht andere, harmlose Mittel verwenden sollen. Mit Großmutter Schmierseife und Essig läßt sich so manches Putzproblem zufriedenstellend lösen.

Das Gift im Garten

In unseren Gärten findet oft ein regelrechter Vernichtungskrieg gegen die Natur statt. Ein gepflegter Rasen, ein perfekter Ziergarten und makellose Gartenfrüchte sind der Ehrgeiz so manches Hobby-Gärtner, der dafür oft bedenkenlos zur Giftspritze greift. Er ist sich häufig gar nicht bewußt, wie sehr er damit sich selbst, die Gesundheit seiner Familie, aber auch Boden und Wasser gefährdet.

5000 t Chemikalien gehen in Österreich jährlich auf unsere Böden nieder, 90% davon in der Landwirtschaft, 10% in den Gärten. 2.000 registrierte Pflanzenschutzmittel mit teilweise sehr giftigen Substanzen stehen den Österreichern zur Verfügung. Hochgiftige Mittel können zum Teil problemlos ohne jede Beratung im Supermarkt um die Ecke erworben werden.

Österreich besitzt leider noch immer ein uraltes Pflanzenschutzgesetz aus dem Jahre 1948, das dem Problembewußtsein der Nachkriegszeit entspricht. Damals war man glücklich, die Erträge steigern zu können. Von giftigen Nebenwirkungen wußte man nichts. Wir brauchen heute dringend ein modernes Pflanzenschutzgesetz. Nach unserem alten Gesetz können Mittel, die einmal zugelassen wurden, nicht von Amts wegen entregistriert werden. In Österreich sind daher noch Mittel zugelassen, die im westlichen Ausland längst verboten sind. Seit den 60er Jahren verspricht uns jeder Landwirtschaftsminister ein neues Pflanzenschutzgesetz, doch wir haben es heute, 1989, noch immer nicht, und ich fürchte, wir werden es auch nicht so schnell bekommen, wenn nicht von der Basis der Bevölkerung her Druck ausgeübt wird. Die vielen Düngemittel und Pestizide, verharmlosend Pflanzenschutzmittel genannt, gefährden unsere Böden, das Wasser und unsere Gesundheit. Sie gefährden nicht nur die Bauern, die sie ausbringen, sondern auch die Konsumenten, die die Produkte essen.

Viele Pflanzenschutzmittel sind kanzerogen und mutagen! Die amerikanische Akademie der Wissenschaften hat geschätzt, daß innerhalb der nächsten 70 Jahre 1 Million US-Bürger an durch Pestizide verursachtem Krebs sterben wird. Wir haben in den letzten Jahrzehnten bereits Schäden angerichtet, die kaum noch zu beseitigen sind. Spritzmittel bleiben sehr lange im Boden und gelangen auch in das Grundwasser. So hat man z.B.

noch Lindanrückstände in Böden nachgewiesen, die schon 10 Jahre nicht mehr mit Lindan gespritzt wurden.

Wir sollten daher mit Pflanzenschutzmitteln im Garten sehr vorsichtig und sparsam umgehen. Lieber ein weniger perfekter, dafür aber gesunder Garten.

Lebensmittel

Viele Konsumenten sind heute stark verunsichert. Nach Tschernobyl, Weinskandal, Käseskandal und Kälberhormon-skandal wissen sie nicht mehr, was sie noch essen können, ohne ihre Gesundheit zu gefährden. Wer garantiert, daß das gekaufte Lebensmittel frei von gesundheitsschädlichen Stoffen ist? Österreich gilt zwar als Land mit sehr strengem Lebensmittelgesetz, doch zeigt sich bei näherer Betrachtung, daß bis heute einige Ausführungsverordnungen fehlen und das Gesetz daher nicht voll anwendbar ist.

Die Sensibilität für gesunde Lebensmittel ist in den letzten Jahren in der Bevölkerung stark gestiegen. Immer mehr Konsumenten sind bereit, für ein gutes Lebensmittel auch einen etwas höheren Preis zu zahlen. Ich habe die Hoffnung, daß wir in Österreich in den nächsten Jahren immer mehr gesunde, naturbelassene Lebensmittel erzeugen. Der vom früheren Landwirtschaftsminister Riegler aufgezeigte ökosoziale Weg wird zunehmend Agrarprodukte hervorbringen, die eine gewisse Qualität garantieren. So hat man in der Steiermark mit dem Schweinefleischprogramm Porki und dem Rindfleisch-Styrian Beef bereits neue Wege beschritten. Mehr Direktvermarktung bürgerlicher Lebensmittel könnte zwischen Erzeugern und Konsumenten jenes Vertrauensverhältnis aufbauen, das sich viele Konsumenten wünschen. Wir Konsumenten könnten uns um vertrauenswürdige Lieferanten umsehen. Die steirische Landwirtschaftskammer hat ein Verzeichnis mit 200 bürgerlichen Betrieben herausgegeben, die direkt an den Konsumenten verkaufen.

Im steirischen Erwerbsohnbau haben die Rückstands kontrollen des Landeshygienikers Möse in den letzten Jahren beruhigende Ergebnisse gebracht. Bei Importwaren wird immer wieder über man gelhafte Kontrollen geklagt. Rückstandsuntersuchungen werden nur stichprobenweise durchgeführt. So manche Behandlung eines Lebensmittels wie z.B. seine Bestrahlung zur Haltbarmachung läßt sich nachträglich überhaupt nicht mehr feststellen. Obst und Gemüse, das sich sehr lange hält, wie z.B. ausländische Champignons oder Paradeiser, wurden vermutlich bestrahlt.

Sorgenkind Nitrat

Sorge bereitet uns Konsumenten auch der Nitratgehalt in Salat und Gemüse. Vor allem im stark überdüngten Boden des Grazer- und Leibnitzer Feldes sowie in

den Glashäusern wächst stark nitrathaltiges Gemüse. Das an sich harmlose Nitrat kann für den Menschen sehr gefährlich werden, wenn es in Nitrit und schließlich in die krebsverregenden Nitrosamine umgewandelt wird. Leider ist in Österreich im Winter ein höherer Nitratgrenzwert erlaubt als im Sommer, was für Konsumenten nicht einsichtig ist. Laut WHO soll ein Erwachsener täglich nicht mehr als 220 mg Nitrat zu sich nehmen. Eine Portion Wintersalat enthält bereits 160 mg. Auch das Wasser ist in vielen Regionen stark nitrathaltig.

Im Haushalt ergibt sich die Gefahr der Nitritbildung, wenn nitrathaltiges Gemüse zu langsam aufgetaut oder länger stehen gelassen oder wieder aufgewärmt wird. Versuche des Vereins für Konsumenteninformation haben ergeben, daß sich z.B. im Spinat das Nitrat zu 50% ausschwemmen läßt, wenn man ihn drei Minuten lang in reichlich Wasser blanchiert (ein halbes Kilo auf drei Liter). Wird frischer Spinat hingegen im Kellomat oder mit Mikrowelle zubereitet, kommt es zu einer Konzentration des Nitrates. Im Salat befindet sich das Nitrat vor allem im Herz und in den Rippen. Leider wird Nitrit auch gewissen Lebensmitteln bewußt zugesetzt, um Farbe, Aroma und Haltbarkeit zu verbessern, etwa gepökelten Fleischwaren sowie bestimmten Käse- und Fischerzeugnissen.

Lebensmittelzusatzstoffe

Immer mehr Lebensmittel werden heute industriell bearbeitet und kommen „denaturiert“ auf den Markt. Dabei wird ihnen eine Vielzahl von chemischen Zusätzen zugefügt. In der Folge eine kleine Auswahl jener Stoffe, die wir alltäglich mit konsumieren:

- Farbstoffe, sie dienen der „Optik“ und fördern den Verkauf. Um die Dotter gelb zu färben, wird schon den Hühnern gelber Farbstoff gefüttert.
- Aroma- und Geschmacksstoffe
- Geschmacksverstärker
- Stimulierende Stoffe
- Süßstoffe
- Konservierungsstoffe
- Oberflächenbehandlungsmittel
- Antioxidantien (verhindern unerwünschte Reaktionen mit Luftsauerstoff)
- Emulgatoren (mit ihrer Hilfe lassen sich schwer mischbare Flüssigkeiten mischen)
- Verdickungs- und Geliermittel
- Schaumstabilisatoren
- Feuchthaltemittel
- Überzugsstoffe
- Antiklumpmittel
- Rieselhilfsmittel
- Trennmittel (verhindern Zusammenkleben)

Mehr Deklarationspflicht!

Leider muß nach dem österreichischen Lebensmittelrecht nicht angeführt werden, welche Chemikalien zugesetzt wurden. Es genügt eine allgemeine Floskel, wie z.B. „gefärbt“, „chemisch konserviert“, „aromatisiert“. Für Allergiker wäre es sehr wichtig zu erfahren, welche Chemikalien einem Lebensmittel zugesetzt wurden. Wir fordern daher im Interesse der Konsumenten auch in Österreich eine genaue Deklarationspflicht, wie sie bereits in anderen Ländern besteht.

Die Lebensmittelzusatzstoffe sind auch noch aus einem anderen Grund bedenklich. Sie können jeder für sich zwar harmlos sein, im Zusammenwirken mit anderen Stoffen aber Reaktionen hervorrufen. Dieses Zusammenwirken nennt man Synergismus. Er ist heute noch wenig erforscht. Die wenigen bereits vorliegenden Untersuchungsergebnisse lassen aber befürchten, daß hier noch so manche Gesundheits bombe im Verborgenen tickt. Man hat z.B. festgestellt, daß das auch bei uns im Maisanbau häufig verwendete Atrazin die Wirkung von E 605 auf das Fünffache verstärkt.

Was sollen wir essen?

Ernährungswissenschaftler empfehlen uns das Vorbild der Japaner, die trotz großer Bevölkerungsdichte und viel Stress die höchste Lebenserwartung haben. Die Japaner haben seit Generationen zwei Essensregeln:

1. Täglich mindestens 30 verschiedene Lebensmittel zu sich nehmen (natürlich alle in kleinen Mengen).
2. In entspannter Atmosphäre essen und sich dabei Zeit lassen.

Der steirische Landes hygieniker Möse hat erst unlängst bei einem großen Ernährungskongreß in Graz gesagt, die Gesundheitsgefährdung für uns Europäer liege nicht so sehr im Giftgehalt oder den Rückständen der Lebensmittel, sondern in ihrer Überfülle, die wir nicht bewältigen können. Mehr Krankheiten seien auf übermäßige Nahrungsaufnahme zurückzuführen denn auf gesundheitsschädliche Bestandteile.

Wir sollten auch versuchen, möglichst viele naturbelassene Lebensmittel zu essen, also z.B. Kartoffeln statt Chips.

Das Geschäft mit der Schlankheit

Auch wenn wir zuviel gegessen haben und abspecken wollen, werden wir manchmal zu Konsumenten, nämlich zu Konsumenten diverser Schlankheitskuren, die sich heute zu einem blühenden Wirtschaftszweig entwickelt haben. Schlank und rank zu sein gilt als Schönheitsideal. Doch der Weg dazu ist dornig. Wer heute Gewichtsverlust ohne Hunger und ohne Anstrengung anbietet

kann, darf mit besonders hohen Umsätzen rechnen. Dementsprechend groß ist das Angebot an Schlankheitsmitteln auf dem Markt. Da gibt es z.B.

● **Antifettdragees**, auch „Schlankschlemmerpillen“ genannt. Sie mobilisieren angeblich ganz ohne Fasten die körpereigenen Fettvernichter, die dann die überzähligen Fettzellen regelrecht „auffressen“. Die Werbung verspricht „17 kg weniger in nur drei Wochen“. Eine junge Frau — einmal schlank, einmal als Dickerchen abgebildet — berichtet über ihren Erfolg mit diesem Mittel. Es handelt sich dabei um harmlose Milchzuckerpräparate. Reklamationen sind sinnlos, da sich der Hersteller meist hinter einem Postfach im Ausland verbirgt.

● **Appetitzügler** (Amphetamine): Sie gehören zu den Psychopharmaka und sind besonders gefährlich, da sie abhängig machen und bei längerer Einnahme auch

die Wesenszüge eines Menschen verändern können.

● **Quellstoffe**: Das sind Ballaststoffe mit extremer Quellfähigkeit, die den Magen füllen und vorübergehend ein Sättigungsgefühl vermitteln.

● **Diverse Diäten**: Sie sind oftmals einseitig und damit bei längerer Anwendung gesundheitsgefährlich. Sie sollten daher immer unter ärztlicher Anleitung durchgeführt werden.

Entscheidend für das Abnehmen ist der Langzeiterfolg. Bei vielen angebotenen Kuren wird — wenn überhaupt — nur ein Kurzerfolg erzielt und das Ausgangsgewicht im Lauf eines Jahres wieder erreicht. Eine auch für längere Zeit erfolgreiche Gewichtsabnahme lässt sich nur durch exakt kontrolliertes Essen erreichen. Diese alte, im Volksmund unter dem Schlagwort „FDH“ (Friß die Hälfte) bekannte Weisheit sollte eigentlich „IDR“ (IB das Richtige) heißen. Wer es allein

nicht schafft, kann bei diversen Gesundheitseinrichtungen (z.B. Magistrat Graz, Steirische Gesellschaft für Gesundheitsschutz) Hilfe finden.

Seien wir mündige Konsumenten

Ich habe an Hand einiger Beispiele aufzuzeigen versucht, daß wir Konsumenten manipuliert werden können, wenn wir gedankenlos konsumieren. Wir haben aber auch die Chance, aktiv in das Geschehen einzugreifen. Wir können durch unsere Kauf- oder Nichtkaufentscheidung Einfluß auf den Markt nehmen und die Produktion lenken. Wir Konsumenten haben mehr Einfluß und Macht als wir oft denken. Mündige, kritische Konsumenten können einen wesentlichen Beitrag zur Erhaltung von Umwelt- und Lebensqualität leisten.



POESIE UND FARBE — EIN WEG ZU SICH SELBST

*„Die Existzenen fremder Menschen
sind die besten Spiegel,
worin wir
die unsrigen erkennen können.“*
(Johann Wolfgang von Goethe)

Die Bedeutung des literarischen Textes im Literatur-Farbseminar

Es ist nicht neu, daß Bücher Menschen stark **berühren** und auch Einfluß auf ihr Leben haben können. Dieser Einfluß findet auf emotionaler Ebene statt und kann genauso stark sein wie der, den lebendige Menschen oder reale Situationen ausüben. Ein geliebtes Buch kann von der Leserin und dem Leser immer wieder in unveränderter Form herangezogen werden — im Unterschied zu vorübergehenden Gesprächen oder Erfahrungen. Das geschriebene Wort besitzt für viele Menschen eine ganz außergewöhnliche Authentizität und Autorität.

Ein Gedicht zum Beispiel kann intellektuelle und emotionale Erfahrung unmittelbar anregen — die Leserin, der Leser entdeckt ihre/seine eigenen Gedanken und Gefühle, die im Text angesprochen werden. In Gedichten werden oft symbolisch Konflikte und Probleme, seelische Grunderfahrungen, die uns Menschen verbinden, in offener und doch verhüllender Sprache zum Ausdruck gebracht. Auf diese Weise kann Einsicht in die Zusammenhänge des Lebens vermittelt werden. Werden Gedichte oder andere literarische Texte in der Erwachsenenbildung in Gruppen verwendet, so können sich die Teilnehmer(innen) das für sie gültige Symbol herausgreifen und entfalten. In einem Kommunikationsprozeß wird Verstehen ermöglicht. Wenn wir die **Symbolsprache** verstehen, so beginnen wir auch unsere Mitmenschen besser zu verstehen, ihre Aktivitäten, die sehr häufig einen starken Symbolgehalt haben, besser zu begreifen. Damit gelingt es auch, zu einem umfassenderen, ganzheitlichen Verstehen zu kommen. Literatur hat die Kraft, dem Menschen in seiner **Suche nach sich selbst** zu helfen.

Die Sprache macht den Menschen zum Menschen. Mit Literatur, mit der Macht des Wortes können Situationen beschrieben, Gefühle benannt und Sprachlosigkeit in Rede überführt werden.

Durch Lesen oder Vorlesen entsteht ein Prozeß, in dem der/die Hörer(in) den vernommenen Worten und Sätzen ihren Sinn gibt. Verstehen ist nicht ein rein mechanischer Vorgang, denn jedes Wort eines

Textes erweckt in uns Gedanken, die wir vorher schon als eigene erkannten, die sich aber unter Umständen zu einem neuen Gedankengang verbinden, verwandelt werden und somit an die Quelle, an den Kernpunkt des Textes heranreichen. Durch Reflexion, durch Nach-Denken über einen Gedanken eines anderen können einer eigenen Gedanken bereichert werden. Es gibt keine unabhängige von Sprache existierenden Bedeutungen. Aber das Verstehen eines anderen ist genauso wenig selbstverständlich wie das Selbstverstehen. Auch die eigenen Gedanken sind das Ergebnis einer langwirigen **Verständigungsarbeit**, die uns niemand abnehmen kann — und niemand besitzt einen unmittelbaren, selbstverständlichen Zugang zu sich selbst. Eine Möglichkeit der Arbeit mit Literatur in der Erwachsenenbildung ist die rezeptive. Texte werden vorgelesen und besprochen und damit eine Reflexion über die eigene Persönlichkeit ausgelöst. Die Teilnehmer werden vom Text, von den sprachlich ausgedrückten Empfindungen des Dichters berührt. Bisher unverarbeitet gebliebene Erfahrungen können so in das Jetzt, ins Bewußtsein geholt werden. Durch die Symbolik des Dichters, durch die angebotenen Bedeutungszusammenhänge inspiriert, werden eigene Lebensbedeutungen wahrgenommen, Unerledigtes in die eigene aktuelle Zeit eingeholt und eine bewußte Eingliederung in das persönliche Lebenskonzept ermöglicht. Bisher verborgene gebliebene Persönlichkeitsanteile können wahrgenommen und dadurch, daß sie sprachlich faßbar werden, integriert werden. Die poetische Sprache eröffnet kreative Deutungsräume — Seminarleiter(innen) und Teilnehmer(innen) sind in einem Prozeß „koproduktiver“ Sinnbildung. Dieser Prozeß ist immer eine aktiv gestalterische Tätigkeit.

Die Bedeutung der Farbe und des Gestaltens im Literatur- Farbseminar

Die einseitige Vorherrschaft der Vernunft und Logik in unserer Zeit hat den Zugang zu den schöpferischen Tiefen der Seele verstellen. Durch gestaltendes Arbeiten kann es gelingen, diesen tieferen Schichten Ausdruck zu verleihen. Mit der Erweiterung unseres Bewußtseins wird unserer Unterscheidungsvermögen geschärft und unsere Fähigkeit zur Selbstkenntnis verbessert. **Es geht dabei nicht um das Herstellen von Kunstwerken**, sondern Ausdruck und Wert der Bilder sind für

den einzelnen von Bedeutung. Jeder Gestaltungsprozeß bietet einen Zugang zum Erleben des Gestaltenden. Dabei spielen die **Farben** eine eminent Rolle. Ihre Intensität, Klarheit oder Unreinheit geben Aufschluß über das Gemalte. Jede Farbe drückt eine bestimmte Gefühlswirkung aus und jeder Mensch hat eine oder mehrere Vorzugsfarben bzw. Bevorzugungen oder Ablehnungen, die einem Wechsel unterliegen und von äußeren und inneren Faktoren abhängig sind.

Diese Farben zeigen sich auch in der Kleidung, im Gestalten der eigenen Wohnräume, welche oft einen Eindruck auf die Mitmenschen machen, der sich wiederum am besten mit Farbe beschreiben läßt. Auch die vier **Temperamente** werden mit Farben charakterisiert — der Choleriker mit Rot, der Sanguiniker mit Gelb, der Melancholiker mit Blau und der Phlegmatiker mit Grün. C. G. Jung beschreibt den „Fühltypus“ mit Rot-Rot-orange, den „Empfindungs- und Wahrnehmungstypus“ mit Grün, den „Denktypus“ mit Ultramarinblau und den „Intuitiptypus“ mit Gelb.

Die tiefgreifenden Wirkungen der Farben auf die Seele sind uns oft nicht bewußt, werden aber häufig in unseren sprachlichen Formulierungen verwendet — zum Beispiel „das weiße Kleid“, „Schwarz-Weiß-Malerei“, „der blaue Montag“, „noch grün hinter den Ohren sein“, „etwas durch die rosarote Brille sehen“, etc. Es handelt sich hier um seelische Zustände, um ein Stimmungsbarometer welches in Stimmungsfarben ausgedrückt wird. Johannes Itten sagt in seinem Buch „Kunst der Farbe“: „Wo die Farbflecken knapp und hart gesetzt sind, ist auch der Mensch so geartet; wo ineinanderlaufend, verwisch und ungeordnet, wird der Mensch Mühe haben, klar und einfach zu denken. Die Ausstrahlung eines Menschen und seine Farbländer gehörn zusammen. Je nach Vitalität sind die Farben blasser oder leuchtender.“ (Itten 1961, S. 25).

Bilder von Künstlern haben ihre individuelle Farbe und Tönung, sie spiegeln seine „Seelenlandschaft“. Bei Goethe heißt es, „am farbigen Abglanz haben wir das Leben.“

Die Zuordnung der Farben zu gewissen Eigenschaften und Zuständen ist uralt, genauso wie die Nutzung des heilenden Effektes von Farben. Dieser wird von verschiedenen therapeutischen Verfahren genutzt. Jacobi schreibt: „Aufgrund ihrer Symbolik erlaubt jede Farbe eine diagnostische Schlüssefolgerung, und ihr Zusammenspiel mit den anderen Farben hat ei-

nen diagnostisch verwertbaren Aspekt. In diesem Sinne ist sie auch ein „Weg zur Selbsterkenntnis“. Denn ein jedes Individuum besitzt eine eigene Seelenstruktur und damit einen spezifischen, subjektiven Farbcharakter.“ (Jacobi 1985, S. 128 f.). Es handelt sich bei diesem Seminartypus zwar um keine therapeutische Arbeit, aber es geht darum, daß durch das Zusammenspiel von Text und Gestalten mit Farbe ein Sensibel machen für die Sprache und ihre Symbolik stattfindet und dadurch auch das Wahrnehmungsvermögen gesteigert wird.

Doch ob es sich nun um seelisch Kranke oder um Gesunde handelt, **Malen** kann für jeden ein wertvolles Ausdrucksmittel sein. Farbe spielend hinzumalen, unkontrolliert auf das Papier bringen — dadurch kann unser Wahrnehmungsvermögen direkt, unter Umgehung unseres Intellektes angesprochen werden.

Durch das Überhandnehmen des begrifflichen Denkens im letzten Jahrhundert hat auch das papiere und damit kontrollierende Buchstabenwissen zugenommen und das Seelenleben der Menschen bedroht. Heute können wir aber erfreulicherweise in der Erwachsenenbildung feststellen, daß das Interesse an Kursen und Seminaren, die mit dem Bereich des Seelenlebens, bzw. mit der emotionalen Hinführung zum Selbst zu tun haben, wieder am Zunehmen sind. Was durch das Reflektieren der Begriffe „gespalten“ wird, kann durch das emotionale Erleben und mit den Bildern wieder zu einem „GANZEN“ zusammengefügt werden.

Wenn wir einen Text lesen (hören), so kann er unsere Urgründe der Seele berühren — doch sind diese begrifflich schwer faßbar und erklärbar. Durch das

Aufsteigen der Bilder können sie in Farbe und Form auf Papier gebracht werden, und uns auf diese Weise einen Zugang zur Seele ermöglichen. Hermann Keyserling sagt in seinem „Buch vom Ursprung“ — „Die Seele lebt in Bildern und durch Bilder und überdies von ihnen.“ (S. 234). An allen Orten erleben wir das ungeahnte Interesse an Bildern, sei es vor dem Fernsehapparat mit seinen farbigen Bildern, vor Werbeplakaten, bunt illustrierten Büchern und Zeitschriften. In den Bildern ist es hauptsächlich die Farbe, die unsere Gefühle anspricht und in uns erklingen läßt.

Durch das Komponieren von Formen und Farben ergeben sich Bilder, die Form wird durch die Farbe unterstützt und bekommt so ihre Aussagekraft. Wir unterscheiden zwischen uns bekannten Formen und abstrakten Formen, aber alles hat eine Form, nur bei einem Sonnenuntergang, der sich immer wieder verändert, kann man nicht mehr von einer Form sprechen.

Durch das Zusammenspiel der Formen und Farben und ihrer Symbolik bekommt man durch ihre bildhafte Aussage Zugang zu inneren und äußeren Wirklichkeiten. **Selbstfindung** ist für uns alle von Bedeutung. Durch das Leben in unserer Gesellschaft gehen uns immer wieder Teile von uns verloren, — das ist kein endgültiger Verlust, denn nichts, was wir je erlebt haben, geht endgültig verloren, sondern es ist in unserem Körper, in unseren psychischen Strukturen „eingespeichert“. Doch leidet oft unsere Lebendigkeit und Individualität des Sprechens. Wir wissen, daß Selbstdarfremdung, leidhafte Stummheit den Menschen oft zwingen, sich durch Krankheit Ausdruck zu verschaffen.

Nicht das Sagbare macht uns seelisch krank — es ist das dumpf Erfaßte und Erlittene, das was sich im Inneren staut, was an unserer Vitalität zehrt. Über Erkennen und Benennen führt der Weg aus der Sprachlosigkeit, Literatur und kreatives Gestalten können dabei hilfreich sein. Mit dem Ausdruck von Gefühlen geht auch ein Gewinn von Sinn einher. Die Auseinandersetzung mit Literatur kann einen Beitrag leisten, einen eigenen Stand zu finden, eine Situation aus einer anderen Perspektive zu sehen. Das bedeutet lernen zu erkennen und das Erkannte zu integrieren.

Das Erlebnis ausgewählter Literatur in einer **Gruppensituation**, die gemeinsame Erfahrung, vor allem aber der Austausch darüber haben eine besondere Wirkung auf die Teilnehmer(innen) eines solchen Seminars. Die imaginierten Personen und Situationen der Literatur liefern dem/der Teilnehmer(in) Lernmodelle. Die farbliche Gestaltung und die Auseinandersetzung darüber bietet die Möglichkeit, über andere Lebenskonzepte und Reaktionen zu reden und zu experimentieren.

Kommunikation, Emotionalität, Kreativität und die Fähigkeit zur Symbolisierung werden als Grundkonzepte verwendet, die dazu beitragen sollen, daß der Mensch sich selbst finden und dadurch bewußter mit anderen umgehen kann, aber auch mehr Sinn für sein Leben gewinnen kann.

Literaturhinweise:

- J. Itten, *Kunst der Farbe*, Ravensburg 1961
J. Jacobi, *Vom Bilderreich der Seele*, Walter-Verlag Olten 1985
H. Keyserling, *Buch vom Ursprung*, Baden-Baden 1947



FARBE IST MEHR ALS BUNT!

Bewußter leben heißt das Motto einer Aktionswoche in Graz und dabei stand auch der ‚bewußte‘ Umgang mit Farbe im Vordergrund:

Dieser Artikel soll in zwei Bereiche gegliedert, die Möglichkeiten des Farberlebens, des Farbempfindens und des Farbeinsatzes ganz praktisch im heimischen Wohnumfeld erläutern. Der Titel – Farbe ist mehr als bunt! – zielt in Richtung „bunte Kommerzwelt“, die ihren plattesten und sichtbarsten Anfang bei jenen bunten Eiern nimmt, die clevere Kantinen- und Supermarktbesitzer gleich nach dem Dreikönigstag an ihre Kassen stellen, um deren Kassen nämlich, nicht etwa den Kunden den Frühling zu verheißen.

Diese geradezu häßlich bunten Eier stehen als Synonym für unsere Zeit, deren Bewußtsein in der Regel durch Schenken- und Erlebniszonen gesteuert wird, wie Ostern, Weihnachten, Geburtstag, Mutertag, Namenstag, Surftrips, Skialtlauf, Erlebnis, Wochenende... – In diese Welt läßt sich sogar das Interesse an der Farbe transponieren ohne daß es sich dabei um Camel-Gelb, BP-Grün oder Marlboro-Rot handeln muß; nämlich dann, wenn man durch die Farbe wahre Wunder verspricht wie mit dem Zauberwort Farbtherapie. Davon ist heute vor allem in sehr bunten Blättern oft die Rede. Es wird dabei in den meisten Fällen von Farblichtbestrahlung geschrieben, die sowohl aus physikalischer Sicht wie auch aus medizinischer Sicht abzulehnen ist.

Um es mit Paracelsus zu sagen: „Die Dosis macht das Gift!“

Bei Farblichtbestrahlung haben wir es mit einem sehr hoch dosierten und sehr gezielt wirkenden Mittel zu tun. Aus Pflanzenversuchen ist bekannt, daß bisweilen vor allem im langwelligen Infrarotbereich eine Verschiebung von einem halben Nanometer entscheidend für Wachstumsverbesserung oder -zerröfung der Zellstruktur sein kann.

Auch bei Versuchen im Rahmen der Salzburger Seminare konnten wir wiederholt feststellen, daß sich die Bestrahlung ein und desselben Spektralbereichs auf verschiedene Testpersonen unterschiedlich auswirkt. Wir hatten zwei Testpersonen mit einem Blutdruck-Oberwert von ca. 130 3 Minuten einer Röntgenbestrahlung im Bereich 610 Nanometer ausgesetzt. Bei der einen Testperson stieg der Blutdruck an um ca. 10%, bei der anderen jedoch fiel der Blutdruck um den gleichen Wert.

Schon dieser kleine Vergleich zeigt, daß in hohen Dosierungen wie sie die Farblichtbestrahlung nun einmal darstellt, von einem therapeutischen Einsatz beim momentanen Wissenstand grundsätzlich abzuraten ist.

Sinnvoll dagegen ist der therapieunterstützende Einsatz der Farbe.

Jeder Mensch ist in der Lage *kalt* oder *warm* zu empfinden. Diesen Umstand macht sich die Farbdynamik zunutze, indem ein Krankenhaus, das speziell für Verbrennungsgeschädigte eingerichtet ist, in seiner Farbigkeit den kühlenden Bereich anspricht.

Die Unfallklinik in Ludwigshafen wurde Anfang der 70er Jahre konsequent unter diesem Gesichtspunkt gestaltet. Im Neuzustand, also ohne praktischen Einsatz und vor allem in der Planungsphase wurde als Kritik der Begriff „Eisgrotte“ geprägt. – Doch genau das war ja beabsichtigt, und wenn sonst spiegelnde Böden abzulehnen sind, so waren sie hier gefordert.

Schließlich setzte sich die Einsicht durch, allerdings mit der Einschränkung wenigstens die Personalaufenthaltsräume „wärmer“ zu gestalten. Im Grunde war dem nichts entgegenzusetzen, zumal ja der Gegenpol Gelborange angesprochen wurde. Nun traf ich vor zwei Jahren bei einem anderen Projekt auf den Bauleiter eben dieser Klinik und er berichtete, daß zwischenzeitlich auch der Aufenthaltsbereich des Personals „kaltfarbig“ gestrichen wurde und zwar auf Wunsch des Personals. Was war passiert? – Nun, gutes Pflegepersonal stellt sich auf die Empfindung des Patienten ein. Das ist ein Grund, ein zweiter viel wesentlicher Grund war der, daß die Personalaräume im Gegensatz zum Patiententrakt als warm und stickig empfunden wurden. Seit langem weiß man, daß sich durch Farben der gefühlsmäßige Temperaturindruck um $+/-3^{\circ}$ manipulieren läßt. Im vorliegenden Fall heißt es, daß die gefühlsmäßige Temperaturdifferenz 4–6° Celsius betrug.

Der Umstand der Empfindungsbeeinflussung durch Farbe wurde ja lange Jahre im ‚psychologischen Bereich‘ vermutet. Versuche durch Prof. Krakow in Moskau mit einem blinden Mädchen zeigten jedoch, daß sich Farben bei entsprechender Sensibilität erstaunen lassen. Bereits 1948 entdeckte Prof. Dr. Hollwich, damals Leiter der Univ.-Augenklinik in Münster, die energetische Sehbahn. Parallel dazu wurden gleich- oder ähnlich laufende Empfindungen über die Oberflächensensoren der Haut nachgewiesen. Im Falle der Klinik bedeutet dies, daß selbst ein blinder Patient in den kühlenden Farbeinfluss kommt.

Bei den Salzburger Seminaren läuft seit längerem eine Diplomarbeit, die die Reaktion auf den Farbeinfluß über die Haut anhand eines feinfühligen Meßgerätes dokumentieren kann. Auf diesem Wege ist sogar nachgewiesen worden, daß optisch bevorzugte Farben auch von den

Hautsensoren positiv angenommen werden, analog dazu verhält es sich mit Ablehnungsfarben.

Aus diesem Grunde läßt sich über Farbbefragungen mit Testkarten vieles hinterfragen, was dann als therapeutisch unterstützende Maßnahme in der Farbgebung Beachtung findet.

Auch die Tatsache, daß sich die Farbverzogung je nach geistig-körperlicher Verfassung ändert und bei der überwiegenden Mehrzahl der Menschen gleiche Tendenzen festzustellen sind, ist für den Farbeinsatz im Krankenhaus ein wesentlicher Aspekt.

Leider wird mit Standardzitaten, wie „Grün beruhigt“, Farbgestaltung gemacht, wobei dann nirgends definiert ist, um welches beruhigende Grün es sich handelt. Natürlich hat dies mit der Beruhigung bei Grün seine Berechtigung. Die Aussage wird allgemein Goethe zugeschrieben, der ja im Bereich Farbe einen Namen hat. Nur Goethe machte seine Aussage sehr viel präziser, er schrieb in seine ‚Farbenlehre‘ über das Grün: „Das Auge ruht, es will nicht weiter.“ – Das also ist, um Goethe aus seinem Faust zu zitieren – „des Pudels Kern“.

Das Auge ruht – und da mehr als 80% unserer Sinneseindrücke über das Auge aufgenommen werden, ist damit ein wesentlicher Punkt an Beruhigung erreicht. Daß dies so ist, hat mit der Physiologie des Schens zu tun, und nur deshalb sind wir auch in der Lage, die „grüne Natur“ beruhigend auf uns wirken zu lassen.

Doch mit der Tatsache, daß Grün unter gewissen Umständen beruhigt, ist es nicht getan. Denn es geht ja auch im Bereich der Klinik nicht nur um ruhig Liegen und Auskurieren, es geht sehr oft auch um aktive Mitarbeit des Patienten und die kann farblich motiviert werden. Nehmen wir ein Beispiel heraus – die Entbindung.

Schon beim Wort ‚Entbindung‘ ist Kritik angebracht, denn es verschleiert das Wesentlichste – die Geburt! – Doch wenden wir uns der Gestaltung eines für die Geburt bestimmten Raumes zu.

Wir hatten vor einigen Jahren die Gelegenheit, an einer Klinik in Bremen die „Wohnenbindungsräume“ zu beraten. In Bremen hatte man nämlich bemerkt, daß das „Kinderkriegen“ ein durchaus natürlicher Vorgang ist, der eigentlich nicht ins „Krankenhaus“ gehört. Dieses Umdenken hatte bei der Bevölkerung begonnen, die, durch Skandinavien und die Niederlande beeinflußt, wieder stärker zu Hausebindungen tendierte. Daraus zog die Klinikverwaltung den Schluß, man müsse eben eine gemütliche wohnzimmerähnliche Atmosphäre schaffen, mit der Sicherheit der Technik im Hintergrund und schon würden die Frauen wie-

der in die Klinik kommen. Aufgrund dieser Ansicht hatte man einen Dekorateur mit der Ausstattung von 2 Räumen beauftragt, der dies so ausführte, „wie man eben wohnt“. Das Ergebnis war: dunkelbrauner Teppichboden (Velour!), beige Tapeten, braune Gardinen und, weil der Raum so hoch war, eine braune Decke, in der Mitte ein französisches Polsterbett, das zur Entbindung mit weißen Laken bezogen wurde.

Der Erfolg blieb aus, und warum kann eigentlich jeder erahnen, der sich einmal mit dem Geburtsvorgang befaßt hat oder selbst dabei war.

„Tief durchatmen, pressen“, so lauten die Anweisungen der Hebammie. Und nun versetzen Sie sich in diese braun/beige Höhle und versuchen Sie einmal tiefer durchzutreten. Es geht einfach nicht, und um dies festzustellen, braucht man nicht einmal ein besonderer Experte zu sein. Überhaupt wiegt die Anmutung bei der Farberatung so schwer, wie das Wissen um die Hintergründe.

Nachdem nun klar war „so nicht!“, stellte sich die Frage — „wie dann?“ Es kam unser Institut zugute, daß wir aufgrund der Erfahrung mit dem „Frieling-Test“ die Farbvorlieben von Schwangeren gut kannten und dies nun voll in die Gestaltung einbringen konnten. Vielleicht als kurze Anmerkung, der Frieling-Test ist ein projektives Farbtestverfahren, bei dem die Probanden nach einem festgelegten System zwischen 26 und 32 Farbkärtchen zu legen haben. Der Test, der nach seinem Autor, dem Institutsgründer Dr. H. Frieling benannt ist, verfügt über 23 psychologisch bedeutsame Farben.

Aufgrund der Arbeit mit diesem Test wußten wir, daß Schwangere Grünblau bevorzugen, was sich bis kurz vor der Entbindung soweit steigern kann, daß die Hälfte der verwendeten Farben Grünblau ist.

Symbolisch betrachtet, steht diese Farbe für die Verbindung von „Erde“ und „Wasser“ und es ist eine „mütterliche“ Farbe. Farbpsychologisch wird dem Grünblau die Suche nach „Weitung“ und „Befreiung“ zugeschrieben, was ja dann bei der Geburt auch körperlich erfahren wird. Die Tatsache, daß Grünblau auch den Gegenpol zum Rotorange bildet, dürfte vor allem im Zusammenhang mit dem ohne Zweifel „blutigen“ Teil der Geburt von Bedeutung sein. Rotorange symbolisiert das pulsierende Leben, die Männlichkeit und natürlich das Blut, wie es beispielsweise aus einer Wunde quillt. Es gibt also Querverbindungen zwischen der Symbolik und dem tatsächlich Stattfindenden.

Das Unterbewußte wird durch die sichtbare Farbgebung kompensiert. Ausgehend von dieser Erkenntnis, lag also eine wesentliche Farbrichtung fest. Wir veranlaßten den Bauherrn zu einiger Mühe, die von uns farblich ausgewählten Fliesen zu beschaffen. Doch mit Blaugrün allein war es nicht getan, denn wie Sie vom vorhergehenden Beispiel wissen, ist dies eine „kalte Farbe“ und somit sicherlich genau das Gegenteil dessen, was sich der Bau-

herr unter Wohnentbindungsraum vorstellte. Und auch wir wären schlechte Berater, wenn wir eine Frau in dieser Situation so im „Kalten“ liegen ließen. Mit der Farbgebung für Fliesen und Decken in diesen kühlen Tönen, hatten wir nun das „Einatmen“ so gut gelöst, wie es die Werbung für Mentholbonbons verspricht. Da dies nur die Hälfte der Geburt ausmacht und der zweite Teil — nämlich das „Pressen“ — eine feste Umgebung verlangt, mußte auch das „aktiv-männliche“ Gegenüber zum Einsatz kommen.

Doch geht dies nicht in der Form, daß man nun ein Orange oder Rotorange an die Wand streicht — nein, dies muß behutsamer, leiser geschehen. Denn wenn in dieser Umgebung einer laut werden darf, dann die Mutter, weil der Schmerz nicht zu ertragen ist — und wer am Ende laut werden soll, ist das Kind, wegen dessen alle Mühe aufgewendet wurde. Die Farbe oder gar die Gestaltung hat im Hintergrund ihren Teil zum Gelingen beizutragen. Wir haben dies erreicht, durch den warmen Bernsteinfarbton der kirschbaumfurnierten Einbauschränke, durch das warme Beige des PVC-Belages, dessen Moiré-Struktur an die feinen Schattenlinien der Sandstrände erinnert und das in rosig spielende Beige der Badewanne, die großzügig dimensioniert und über Eck eingebaut, Wohlbefinden birgt, und auch ein Hauch von Wohlstand zuläßt.

Die Erfahrungen der Ärzte und Hebammen waren, soweit sie uns mitgeteilt wurden, sehr positiv und auch die vielen anderen Beispiele aus unserer täglichen Beratungspraxis zeigen dies — Farbe kann kein Wunder vollbringen, doch ihre Wirkung kann wunderbar sein.

Nun ist zum Glück nicht „jedermann“ ständig in der Klinik und auch „jederfrau“ nicht ständig am Gebären und daher sollten einige praktische Ratschläge für das Wohnumfeld die Ausführungen ergänzen.

Farben zum Wohlfühlen oder Werbespotgemäß Farben zum Wohn-Fühlen.

Natürlich gibt es sie nicht, die Wohnfarben nach Rezeptbuch, aber es gibt einige Tips und Hinweise, die häusliche Wohnfarbigkeit entsprechend angenehm zu gestalten.

Das Wohnen an sich ist ja schon eine Situation, auf die die wenigsten Menschen vorbereitet wurden, denn es ist ja noch nicht solange zurück, daß sich die Wohnansprüche auf das Dach über dem Kopf und ein warmes Bett beschränkten. Erst im zwanzigsten Jahrhundert, als sich der allgemeine Lebensstandard verbesserte, wurde das Wöhnen zu einem Thema, das weite Bevölkerungsschichten betrifft. Die Auseinandersetzungen des Herrn Geheimrat von Goethe in seiner Farbenlehre hingegen betrafen nur eine ganz dünne Oberschicht. So haben wir es also mit einem relativ neuen Aufgabengebiet zu tun, das, wie einschlägige Zeitschriften zeigen, am liebsten mit Anleihen an vergangenen Zeiten bewältigt wird, oder durch

sogenannte Trends, die die Richtung weisen. Hier sei nur der asiatische Weg erwähnt, der unser lieb gewordenes, französisches Plüschtbett auf den Sperrmüll verdammt und uns den spartanischen Schlaf auf dem Futon-Gestell empfiehlt.

Nun ob Polsterbett oder Futon, auch die Farbe spielt eine Rolle und vor allem ihr Einsatz — welche Wand in welcher Farbe — und wo „bittschön“ beginnt oder endet die Wand?

Es gibt da den anspruchslosen Weg, wir machen alles weiß, Farbe kommt mit den Bildern und den Möbeln und siehe da, es herrscht eine Gemütlichkeit wie nach der Notlandung im Polargebiet.

Sicher ich weiß, gerade diese spärlich möblierten weißen Rauhfasergesetze waren die Brutstätten der 68er — wen wundert, daß diese Ideen vergilbt sind?

Farbig wohnen heißt ja nicht bunt wohnen. „Farbig“ ist der Himmel, von Apricot bis Türkis“, wie Königin Margarete von Dänemark es am Johannistag 1988 in ihrer Festansprache beschrieb, und genauso farbig wünsche ich mir auch die Wohnumwelt und natürlich brauchen wir einen Horizont, an dem die Farben wechseln und der ist bei weitem nicht dort, wo ihn der Baumeister hingepflanzt hat. Hier, im Bestimmen des Horizonts, können wir uns ausleben. Die Deckenfarbe kann die halbe Wandhöhe einnehmen, wenn der Raum hoch genug ist, es kann auch die Wandfarbe in Decke übergreifen, wenn der Raum besonders niedrig ist. Nur, Decke und Wandfarbe sollten, wie auch die übrigen Farben, harmonieren. Und Harmonie ist beileibe nicht Ton in Ton. Farbgestaltung erfordert Farbklänge.

Diese zu erkunden bedarf es eines Farbenkreises, der die wesentlichsten Farbbereiche einander gegenüberstellt. Das helle laute Gelb bedarf des verhaltenen Ultramarin, das aggressive Rot will durch das milde Grün besänftigt werden und das allzu melancholische Violett findet im Maigrün seine Ermunterung.

Farbe lebt nicht für sich allein, jeder bewußte Blick auf die einfachste Blüte zeigt das polare Erscheinen von Farbigkeit in der Natur. Was wir zum Wohnen brauchen, ist — ein Boden weich und angenehm wie ein Waldboden in der Farbigkeit von Moosgrün bis zum warmen Rotbraun der gefallenen Tannennadeln. Wände — vom hellen Grün am Waldrand durch das die Sonne blitzt, bis zum Violett des Sonnenuntergangs das uns an schönen Sommerabenden zuteilt wird und Deckenfarben — vom fast weißen Blau eines Hochsommermorgenhimmels bis zum Türkis des Abendhimmels. — Und wenn wir gar zu arg in Streß und Hektik, in Ärger und Beschluß geraten, dann darf es auch eine uterine Höhle sein, in warmen Ultramarin.

Zum Farbkreis:

Farbkreis aus den 20 Buntfarben des Frieling-Testes in Anordnung über dem ungleichseitigen Pentagramm von Gerd Schilling.

Die Zahl 5 ist im Bereich der Farbe eher unüblich, sind wir doch seit dem Altertum gewohnt in geraden Zahlen zu denken, Empedokles nannte vor 2.500 Jahren 4 Farben und ordnete sie den Temperaturen zu. Rot dem Choleriker, Grün dem Phlegmatiker, Gelb dem Sanguiniker und Violettblau dem Melancholiker. Goethe und Runge bildeten das dem Davidstern entsprechende Sechseck. Hering berief sich auf die 4 Urfarben wieder Empedokles entsprechend und die Physik kann Rezeptoren für 3 Farbreize nachweisen.

sen.

Die Beschäftigung mit der Farbe aus psychologischer Sicht, wie sie von vielen Wissenschaftlern im 20. Jahrhundert geführt wurde, hat zur Fünferteilung geführt. Allerdings sind die wenigsten bereit, dieses Umdenken auch in Farbordnungen zu manifestieren. Als erster verwies der Amerikaner Munsell auf die Fünferteilung, vor allem aber vertritt Frieling diese Idee in seinem Color Activ Fünfeck. Das hier abgebildete Modell verbindet die Fünfeckidee mit den Testfarben des ebenfalls von Frieling stammenden Projektions-Testes zur Persönlichkeitsbeurteilung.

Der Umbruch zu Beginn des 20. Jahrhunderts hat mit dazu beigetragen, daß wir heute von 5 psychologisch bedeutsamen Bereichen sprechen können, Violett-Pur-

pur, was früher nur in Bezug auf Kirche und Kaiser zu verstehen war, ist in menschlich greifbare Dimensionen gerückt. Der Mensch im Innenfeld des Pentagrammes ist gleichfalls beschützt wie gefangen in den Farben, die seine Welt repräsentieren.

Literatur

Frieling H. — Mensch und Farbe. Reihe Kompaktwissen, Heyne-Verlag München oder Musterschmidt-Verlag Göttingen

— Farbe im Raum. Callwey-Verlag München, 2. bearbeitete Neuauflage 1979

Frieling H. u. E. Th. Schmidt. — Der Frieling-Test. 2. Auflage Musterschmidt-Verlag Göttingen 1974

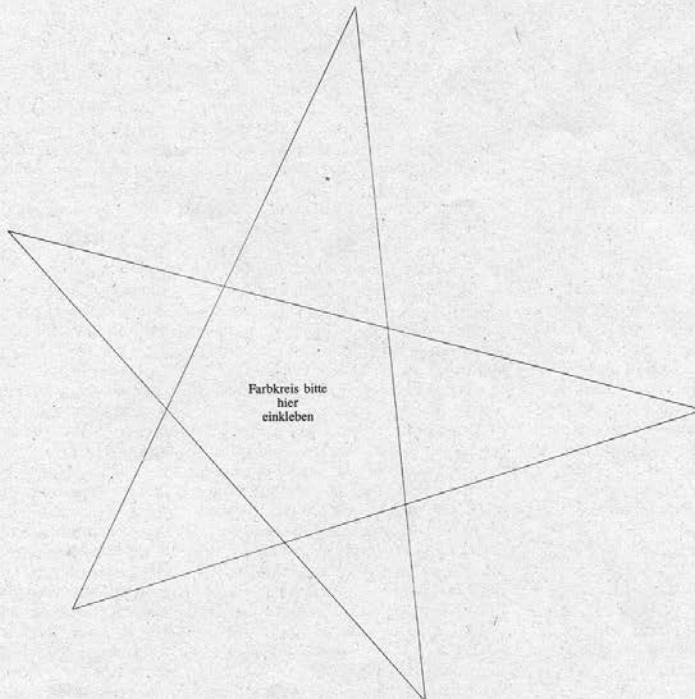
Schilling G. — Die farbige Wohnung. Die Mappe 3/1981

— Mit Farbe bewußter leben. Die Mappe 4/1984

— Mit Farbe wohnen. i-Punkte Farbe 1/1985

— Mehrdimensionaler Farbraum. Dokumentation 3. Internationaler Farbdesign-Preis 1986/87

— Farbe als unterstützende Maßnahme in der Therapie. Hospitalart, Kunst im Krankenhaus 1988/89



UNSER „SELBST“ — EINE NEUE BETRACHTUNGSWEISE

Das „Selbst“ ist ein Schatz, den jeder Mensch besitzt. Doch die wenigsten Menschen wissen, was sie wirklich daran haben. Es gibt vieles, was da entdeckt und gehoben werden kann.

Ein einzelnes Selbst kann im Laufe eines Lebens viel bewerkstelligen. Es kann hilfreich sein, uns schaden, praktisch, unsinnig, lohnenswert, sinnlos, außergewöhnlich, mittelmäßig, phantastisch oder weltlich sein.

Unser Selbst ist erstaunlich. Am Tag unserer Geburt kommt es in den meisten Fällen in relativ guter Verfassung an, größtenteils frei von Vorstellungen, was sich erreichen läßt und was nicht. **Dieses Selbst hat keine Vorurteile, keine Überzeugungen, keine schlechten Angewohnheiten, keine Zuneigungen oder Abneigungen, keine politische Einstellung, keine Voreingenommenheiten, keine Konditionierung, keine Zweifel und keine Selbstbeschränkungen.** Von dem Augenblick an, wo unser Selbst existiert, erwartet es, daß wir es lieben und lenken, solange wir es besitzen — daß wir uns darum kümmern und es leiten. **Wie gut es unserem Selbst geht, wird davon abhängen**, wie weit wir diese beiden Bedingungen erfüllen — **wie sehr wir uns darum kümmern, und wie gut wir es lenken.**

Wir sollen fähig sein, dieses Selbst, und damit auch unser Leben, auf kompetente und wirkungsvolle Weise zu bestimmen. Was glauben Sie, wie hoch ist die Fähigkeit der Selbstbestimmung eines Durchschnittsmenschen im Verhältnis zu dem, wie hoch sie sein könnte oder sein sollte? Wenn Sie Ihre eigenen Fähigkeiten, sich selbst zu lenken, einschätzen sollten, auf welcher Stufe befinden Sie sich dann im Augenblick?

Wenn wir die Bestimmung unseres Selbst dem Zufall überlassen, wie wir es in der Vergangenheit getan haben, können wir sicher sein, daß es uns in Zukunft nicht besser gehen wird. Wenn wir jetzt nichts für unser Selbst tun, auch wenn es für eine Veränderung zu spät zu sein scheint, so werden wir dazu verdammt sein, unser Leben erfolglos und unerfüllt zu verbringen.

Dadurch bekommt Selbstbestimmung relativ viel Macht — sie ist vielleicht der mächtigste Faktor für das Gelingen von allem, was wir in Angriff nehmen.

Eine der wichtigsten Entdeckungen der letzten Jahre war das Verständnis der Rolle, die unser eigenes Denken in der Gestaltung unseres Lebens spielt. Wir glaubten, daß Gedanken harmlose, körperlöse, energielose Stückchen von Be-

wußtsein wären, die keine Substanz und kein eigenes Leben hätten.

Jeder einzelne unserer Gedanken ist viel mehr, als wir bisher annahmen. Ja, er ist so viel mehr, daß wir erst jetzt, wo wir in das Computerzeitalter eintreten, langsam entdecken, wie wichtig jeder menschliche Gedanke tatsächlich ist.

Gedanken sind bei weitem keine wagen „Nichts“, die zu nichts führen und nichts bewirken, sondern sie sind — wie Forscher auf dem Gebiet der Neurologie herausfanden — elektrische Impulse, die elektrische und chemische Umschaltungen im Gehirn auslösen. Gedanken sind nicht nur psychologischer Natur, sie sind physiologisch-elektrochemischer Auslöser, die die chemische Tätigkeit im Gehirn regeln und beeinflussen.

Wenn das Gehirn ein elektrisches Kommando — einen Gedanken — erhält, so startet es sofort mit mehreren Aktivitäten: Es reagiert auf den Gedanken, indem es die entsprechenden chemischen Kontrollsubstanz im Körper freisetzt, und es versetzt das zentrale Nervensystem in Bereitschaft, entsprechend zu reagieren und zu handeln.

Gleichzeitig, als Reaktion auf denselben Gedanken, durchsucht das Gehirn seine Gedächtnisdatei und findet die richtige Stelle, um jegliche nötige Informationen zu speichern, die dem Gedanken entnommen wird. Es löst eine geistige oder eine interne physiologische Reaktion aus, die auf früher erhaltenen bereits gespeicherter Information basiert, und speichert jegliche neue Information, die in Zukunft von Nutzen sein könnte.

Während wir den Gedanken denken, ist uns nicht bewußt, was das Gehirn damit macht. Wohin es die neue Information leitet, und was es daraus macht, wird von dem bestimmt, was es unserer genetischen Programmierung früher eingegebenen Information, und davon, wie wir den neuen Gedanken in dem Augenblick lenken, in dem wir ihn denken, entnimmt. Das Gehirn mag zwar komplex sein, doch es ist ein Organ, das ausführt, wozu es vorgesehen ist, ob wir das nun akzeptieren wollen oder nicht. Wenn wir es richtig behandeln, kann es erstaunliche Dinge für uns vollbringen. Wenn wir es jedoch falsch behandeln, wird es keine dieser Aufgaben richtig ausführen; es wird gegen uns, statt für uns arbeiten. Dem Gehirn ist es gleichgültig, ob wir es verstehen oder nicht.

Wir wissen, daß das Gehirn ein unwahrscheinlich gut konstruiertes Instrument ist, das geschaffen wurde, um auf eine bestimmte Art zu funktionieren. Und ge-

nauso verhält es sich; es hat keine Wahl. Der Vergleich eines Gehirns mit einem Computer ist sehr treffend. Das Gehirn empfängt, verwertet, speichert und arbeitet mit den Informationen. Wie der Computer, führt das Unterbewußtsein nur das aus, wozu es programmiert ist.

Stellen Sie sich vor, daß das Unterbewußtsein wie eine Schallplatte funktioniert.

Von diesem ersten Tag an prägte während unseres Wachstums jedes Wort, das wir hörten, und jeder Gedanke, den wir dachten, eine Rille in dieser Platte. Einige Gedanken, die uns immer wieder eingegeben wurden, wurden immer wieder aufgenommen und gruben Rillen, die sich als tief und bleibend erweisen würden. Und weil unser Gehirn so arbeitet, werden wir zu Gewohnheitstieren.

Während wir heranwuchsen, war es unser Unterbewußtsein gleichgültig, ob das, was wir über uns selbst sagten oder akzeptierten, richtig oder falsch war. Genau wie ein Computer akzeptierte es einfach das, was wir und andere einprogrammierten — gleichgültig, ob die Information zutreffend oder unzutreffend, gesund oder ungesund, hilfreich oder nutzlos war.

So entwickeln wir in unserem Unterbewußtsein Muster — sich wiederholende Modelle, Handlungen und Gedanken. Wir neigen dazu, die Verhaltensmuster zu wiederholen, die sich am tiefsten eingegeben haben. Da mindestens 75 Prozent unserer früheren Programmierung negativ war, folgte unser eigenes Selbst-Gespräch automatisch diesem Beispiel. Wir programmierten uns selbst auf die gleiche negative Art.

Natürlich erhalten wir auch gute Programme, allerdings nicht genügend. Dies führt dazu, daß wir mit einigen völlig unangemessenen und selbstbehindernenden Programmen erwachsen werden. Nochmals: Ihrem Gehirn ist es völlig gleichgültig, ob die von Ihnen eingegebenen Programme gut oder schlecht sind. Die ganze ehrfurchtgebietende Kraft Ihres Gehirns wird dafür sorgen, daß Sie nach den Programmen leben, die momentan in Ihrem Unterbewußtsein verankert sind.

Daraus ergibt sich, daß bei jedem Anlaß, auch in diesem Moment, Ihre persönlichen Programme alles an Ihnen außer Ihrer genetischen Struktur und den Eigenschaften, die Sie von Ihren Vorfahren geerbt haben, bestimmen. Für die Anlagen, die Sie bei Ihrer Geburt hier auf die Erde mitbrachten, hat ein anderer Sorge getragen. Was Sie mit diesen in der Ver-

gangenheit anfangen, hing von dem Inhalt Ihrer unbewußten Programme ab, die die Kontrolle hatten. **Was Sie von nun an mit Ihrem Selbst anfangen, wird von dem beeinflusst, was Sie als nächstes zu tun entscheiden, und was Sie tatsächlich tun.** Das wird von jeder neuen Anweisung abhängen, die Sie Ihrem Selbst geben.

Aus diesem Grund steht jeder Mensch vor einer aufregenden und äußerst wichtigen Entscheidung. Deshalb sind diejenigen, die behaupten „Meine Zukunft liegt in meinen Händen“ weder eingebildet, noch zu sehr ichbezogen. Sie nehmen vielmehr voller Freude die Tatsache zur Kenntnis, nun die Einflußmöglichkeit zu haben, ihre Zukunft nach ihren Vorstellungen zu gestalten.

Um herauszufinden, welche Art von Programmen am besten für Sie geeignet ist, und welche Ihrer alten Programme Sie vielleicht verändern oder austauschen sollten, müssen Sie lediglich einen Blick auf Ihre früheren Selbst-Gespräche werfen. Gleichgültig, wie der Inhalt dieser Selbst-Gespräche war, können Sie sicher sein, daß Sie die Folgen der Selbst-Gespräche jeden einzelnen Tag Ihres Lebens verspüren.

Nur wenige von uns entgehen der Gewohnheit, negative Selbst-Gespräche zu führen.

Einige einfache Beispiele von Denkweisen positiver oder negativer Art, die uns programmieren und unser Leben derzeit bestimmen, sollen diese Ausführungen ergänzen.

Negative Beeinflussung

Ich komme mit meiner Arbeit nicht voran.

Warum soll ich es versuchen, es wird doch nicht gehen.

Ich habe nie Glück.

Ich habe es versucht, aber ich kann es einfach nicht.

Positive Beeinflussung

Ich mache Fortschritte bei meiner Arbeit. Ich will es versuchen, und wahrscheinlich wird es klappen.

Ich habe Glück, daß sich die Dinge meiner Vorstellung nach entwickeln.

Ich werde es weiterhin versuchen, und es wird mir gelingen.

Selbstgespräche bedeuten Selbstkontrolle, Selbstbestimmung und Selbstverantwortung in ihrer einfachsten und natürlichen Form.

Wie viele unzählige selbstschädigende Worte werden wohl überall auf der Welt täglich gegenüber unzähligen empfänglichen und unwissenden Menschen geäußert?

Hingegen würden positive gedankliche Entscheidungen so lauten:

— Ich mag mich so, wie ich bin. Ich bin froh, ich selbst zu sein.

— Ich bin froh zu leben. Ich habe beschlossen, das Beste aus mir zu machen.

— Heute ist ein guter Tag.

Heute ist der Tag, an dem ich das Beste aus mir machen und mein Bestes geben werde.

— Ich habe die Entscheidung getroffen, in meinem Leben zu gewinnen. Ich habe die Kontrolle über mich, und lebe in Harmonie und Einklang mit meiner Umgebung. Nichts kann mir und meinen Zielen im Wege stehen.

— Ich schaffe es. Sie brauchen mir nur zuzusehen, und ich werde es beweisen.

Grundlage für diesen Artikel bilden Unterlagen und Mitschriften bei Seminaren mit Albert Ellis.



Bevor Sie diesen Artikel lesen, testen Sie, ob Sie ihn überhaupt brauchen, den Irritationsquotient.

Der „Irritations-Quotient“ bezieht sich auf die Menge von Ärger und Irritation, die man im täglichen Leben aufnimmt und mitträgt. Jemand, der einen besonders hohen „IQ“ hat, ist deshalb im Nachteil, weil er Frustrationen und Enttäuschungen erhöhte Bedeutung zumeist und dadurch sein Leben unnötig erschwert.

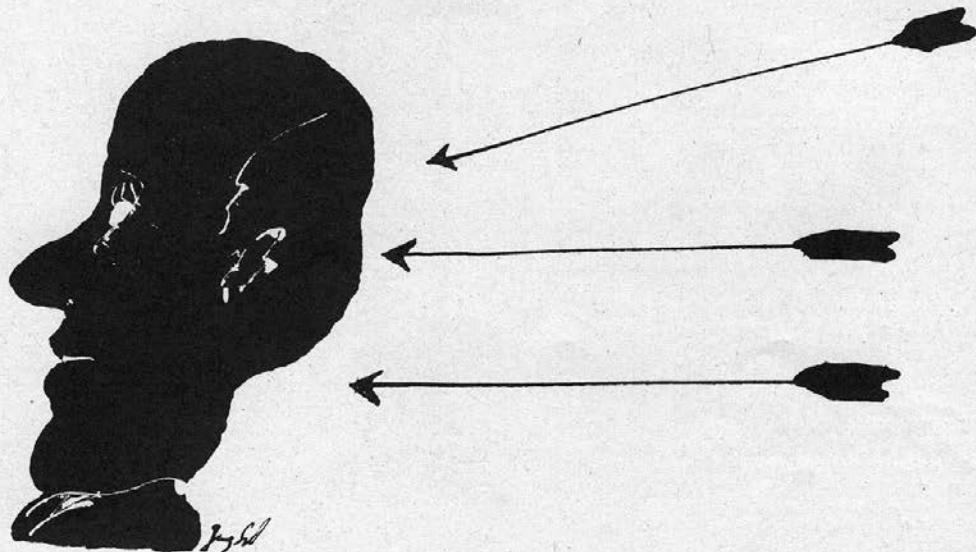
Novaco Ärgernis Skala (Dr. Raymond W. Novaco vom Program in Social Ecology at the University of California. Original Skala enthält 80 Punkte, übersetzt von E. Arledter.)

Skala: 0 wenig oder geringe Störung

- 1 etwas irritiert
- 2 mäßig aufgeregzt
- 3 verärgert
- 4 wütend

Tragen Sie bei den einzelnen Situationen die entsprechenden Punkte ein:

1. Sie packen ein elektrisches Gerät aus, welches Sie gerade gekauft haben, und merken beim Anstecken, daß es nicht funktioniert
2. Sie bemerken, daß eine Reparaturwerkstatt Ihnen zuviel gerechnet hat
3. Viele haben den selben Fehler gemacht, aber Sie hat man erwischt und Sie müssen Strafe zahlen
4. Sie bleiben mit dem Auto im Schnee stecken
5. Sie sprechen mit jemandem und er antwortet nicht
6. Der Gesprächspartner ist ein großer Angeber
7. Sie tragen Getränke zum Tisch und jemand stößt bei Ihnen an, sodaß Sie alles verschütten
8. Sie haben Ihren Mantel aufgehängt, jemand verursacht, daß er hinunterfällt und hebt ihn nicht auf
9. Sie haben mit jemandem ein Rendezvous ausgemacht und er läßt Sie hängen
10. Ein Verkäufer will Ihnen ständig helfen
11. Man macht ständig Witze über Sie
12. Ihr Wagen bleibt mitten auf der Kreuzung stecken und der Fahrer hinter Ihnen hupt lang anhaltend
13. Sie irren sich und fahren auf einem Parkplatz gegen die Einbahn, beim Aussteigen ruft Ihnen jemand zu: Wo haben Sie Autofahren gelernt?
14. Jemand macht einen Fehler und gibt Ihnen die Schuld
15. Sie versuchen sich zu konzentrieren, Ihr Nachbar klopft ständig mit dem Bleistift gegen seine Zähne
16. Sie leihen ein wichtiges Buch oder Werkzeug aus und bekommen es nicht zurück
17. Sie hatten besonders viel zu tun und Ihr Mitbewohner fragt, warum Sie etwas, das Sie versprochen hatten, nicht erledigt haben
18. Sie wollen etwas Wichtiges mit Ihrem Partner besprechen, aber er gibt Ihnen keine Gelegenheit dazu
19. Sie argumentieren mit jemandem, der von etwas spricht, wovon er keine Ahnung hat. Aber er hört nicht auf
20. Jemand mischt sich in eine Diskussion, welche Sie mit einem Anderen führen
21. Sie müssen schnell an ein Ziel aber der Wagen vor Ihnen fährt mit 30 km/h in einer 50 km/h-Zone und Sie haben keine Chance vorzufahren
22. Sie treten auf Kaugummi
23. Man macht sich über Sie lustig, während Sie bei einer Gruppe Leute vorbeigehen
24. Sie sind in Eile und bleiben mit Ihrem guten Anzug an einem Nagel hängen und reißen sich ein Loch
25. Sie machen mit dem letzten Schilling einen Telefonanruf aber vor Beendigung des Gespräches reißt die Verbindung ab



Auswertung der Scala:

0–45 Erstaunlich niedriger Irritationsquotient, nur wenige Menschen kennen das.

46–55 Sie sind immer noch friedlicher als die Großzahl der Bevölkerung.

56–75 Sie reagieren auf Ärgernisse mit durchschnittlichem Ärger.

76–85 Sie reagieren mit Ärger auf die vielen Irritationen im Leben. Sie reagieren überdurchschnittlich stark.

86–100 Sie sind ein Ärgerchampion. Sie reagieren stärker als notwendig und Ihr Ärger verfliegt nicht schnell. Wahrscheinlich sind Sie für Ihre Explosionen bekannt. Sie werden wahrscheinlich viel Spannungskopfschmerzen haben und einen erhöhten Blutdruck. Ihre Ausbrüche können so stark sein, daß Sie sich damit unangenehme Folgen einhandeln. Nur wenig Prozent der Erwachsenen reagieren auf diese Weise.

Über Ärger gibt es wenige Studien. In den 60er Jahren hat man Ärger als etwas angesehen, das das „hydraulische System“ blockiert. Es galt als angebracht, seinem Ärger lautstark Luft zu machen. In den etwas ruhigeren aber schwierigeren 80er Jahren sieht man dieses Verhalten als nicht immer richtig an, das „Sich-Ausleben“ hat an Bedeutung verloren. Man stellt fest, daß Ärger meist weiteren Ärger nach sich zieht.

Es gibt Meinungen, daß Ärger aus der Kindheit stammt, Angst vor dem Verlassenwerden, Vernachlässigtwerden. Ärger ist eine Form, auf sich aufmerksam zu machen. Ein Grund für Ärger ist sicher die Erkenntnis, daß etwas nicht so ist, wie wir es wünschen, das nicht so verläuft, wie wir es uns vorgestellt haben. Wenn man von diesem Gedankenangang ausgeht, so hat der Einsatz von Vernunft eine große Chance mit Ärger richtig umzugehen.

Ärger ist neben Ängsten der größte Streßfaktor unserer Zeit. Eine Stunde intensiven Ärgers kann mehr Energie kosten als einige Stunden intensiver Arbeit. Abgesehen davon, kann man im Stadium des Ärgers gar nicht intensiv arbeiten. Das scheint auf den ersten Blick übertrieben. Aber denken Sie einmal nach, wie es Ihnen ergangen ist, als Sie sich das letzte Mal über etwas wirklich geärgert und aufgergezt haben:

- Ihnen ist die Luft weggeblieben.
- Sie konnten nicht mehr klar denken.
- Sie mußten sich niedersetzen.
- Es fehlten Ihnen die Worte.
- Sie hatten Herzklagen.
- Sie haben Ihrem Ärger Luft gemacht und damit viel Schaden angerichtet.

Und während Sie versuchten, mit sich ins Reine zu kommen, haben Sie einen wichtigen Termin versäumt.

Ärger ruft Streß hervor und die Reaktionen des Körpers sind entsprechend.

So weiß man also, wie schädlich Ärger für die Gesundheit ist und beschließt, etwas dagegen zu unternehmen. Da gibt es mehrere Möglichkeiten:

Man kann über die Vernunft seine Einstellung zu Menschen, Dingen, Situationen und Bewertungen ändern.

Man kann versuchen, die Ärgerquellen aus der Welt zu schaffen. Beide Möglichkeiten stellen dieselben Anforderungen an den Menschen wie etwa der Wunsch, abzunehmen — nämlich Entschlußkraft und Willensstärke.

Die Hoffnung, daß sich von selbst etwas ändert — zum besseren natürlich, erfüllt sich höchst selten.

Der Weg, die Ärgerquellen auszuschalten, erscheint zuerst als der einfachere. Man hat es dabei nicht nur mit sich selbst zu tun, sondern hat auch noch die Möglichkeit, anderen die Schuld zu geben oder sie zu manipulieren!

So versuchen Sie also:

- sich nicht im vorhinein zu ärgern;
- mehr auf Ihre Stimmung zu achten;
- sich von Ärgerquellen loszukaufen;
- weniger Verpflichtungen einzugehen;
- weniger zu versprechen;
- sich selbst mehr zu schützen;
- ärgerauslösende Erinnerungsstücke aus Ihrem Gesichtskreis zu verbannen usw.

Doch wirklich gut mit Ihrem Ärger werden Sie erst dann fertig, wenn Sie sich entschließen, einzusehen, daß Ärger hauptsächlich aus Ihrer Enttäuschung, daß etwas nicht nach Ihren Vorstellungen geht, resultiert.

Wir ärgern uns meistens, wenn unsere Erwartungen nicht erfüllt wurden. In diesem Punkt müssen Sie sich zu dem Entschluß durchringen, zu Dingen, Menschen und Situationen eine andere Ein-

stellung zu gewinnen, sie anders zu bewerten.

Wenn Sie von Ihren erwachsenen Kindern erwarten, daß Sie Ihnen noch immer so folgen, wie sie es eventuell als Kleinkinder getan haben, so gibt es unzählige Gelegenheiten, sich zu ärgern.

Wenn Sie Ihre Einstellung dahingehend ändern, daß Sie sie als vollwertige Mitglieder der Gesellschaft mit eigenem Willen und Wünschen ansehen, werden Sie manche Forderungen gar nicht mehr stellen, weniger Enttäuschungen und weniger Ärger erleben.

Verstehen Sie mich nicht falsch. Ich sage nicht, daß Sie alles widerspruchslös hinnnehmen sollten. Im Gegenteil. Geben Sie ruhig zu verstehen, wenn Sie mit etwas nicht einverstanden sind, versuchen Sie Dinge zu ändern, die Ihnen nicht gefallen. Tun Sie es mit Ruhe und nicht aus einem Ärger heraus.

Mit Ärger werden Sie am besten fertig, wenn Sie weder von sich noch von anderen fordern, anders zu sein. Meinungen und Ansichten unterscheiden sich von Mensch zu Mensch, von Zeit zu Zeit. Jeder Mensch hat ein Recht auf seine Meinung, auch wenn sie falsch zu sein scheint oder gar ist.

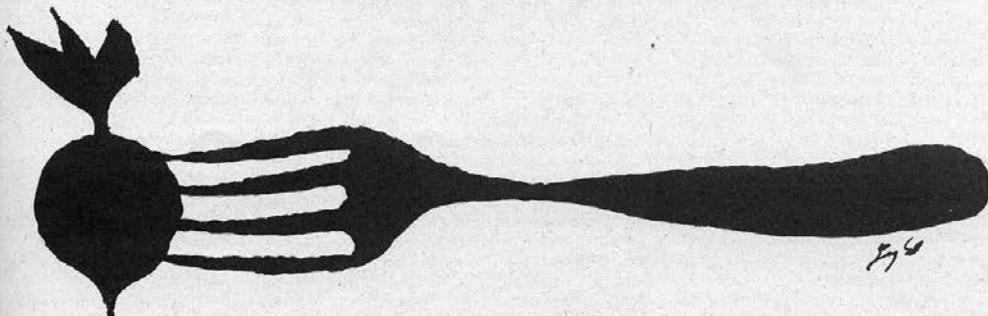
Nehmen Sie Worte wie „sollte“ und „darf nicht“ aus Ihrem Wortschatz und denken Sie: Es wäre besser, schöner, angenehmer, wenn...

Setzen Sie ärgerliche Gedanken positiv ein:

Durch Ärger können Sie

- Ideen für Verbesserungen bekommen,
- eine andere Einstellung gewinnen,
- Ihr Verhalten ändern wollen,
- neue Methoden anwenden,
- die Kommunikation mit anderen verbessern.

Statt ärgern, sich ändern.



BEWUSST SCHWANGER WERDEN?

Freud prophezeite 1898, daß es einer der größten Triumphe der Menschheit und ihre Befreiung von Naturzwängen wäre, dem unsere Gesellschaft unterworfen ist, wenn es gelänge, den verantwortlichen Akt der Kinderzeugung zu einer bewußten Handlung zu erheben. Dank des Fortschritts im Bereich der Medizin ist dies zwar gelungen, doch die Befreiung hat sich wohl nur bedingt eingestellt. Die Hoffnung auf ein selbstbestimmtes Leben läßt sich scheinbar doch nicht so leicht realisieren.

Durch den Eintritt einer Schwangerschaft wird die Lebenssituation der Betroffenen sehr verändert. Eine Schwangerschaft muß als gesamtheitlicher Prozeß gesehen werden, wo alle wichtigen Punkte, an denen sich unsere Identität bildet, auf ihre Echtheit und ihre Belastbarkeit hin geprüft werden. Neben der körperlichen Veränderung muß auch die existentielle Grundlage geprüft werden. Auch die berufliche Situation ändert sich. Oft müssen die bisherigen Lebenspläne neu überdacht und umgestellt werden und dort, wo eigentlich ein Studium, ein Aufstieg, oder eine Rückkehr ins Berufsleben geplant war, muß nun Platz für ein Kind geschaffen werden. Sicherlich fällt diese Entscheidung oft schwer und läßt wohl auch oft Narben zurück, die noch lange schmerzen. Auch die Tragfähigkeit des sozialen Netzes, in welchem die Betroffenen eingebettet sind, wird sichtbar. Wer steht zu mir, wer unterstützt mich, wer verläßt mich?

So wird eine Schwangerschaft oft zu einem Ort der Hoffnung und der Chance, aber auch oft der Einsamkeit, der Trauer bis hin zu einem Ort der Hoffnungslosigkeit und des Todes.

Angesichts dieser Tatsache drängt sich wohl die Frage auf, warum Frauen und Männer den Eintritt einer Schwangerschaft „scheinbar“ oft dem Zufall überlassen. Was könnte also Frauen und Männern davon abhalten, eine sichere Verhüttungsmethode anzuwenden? Ist eine bewußt geplante Schwangerschaft wirklich Utopie?

Da gibt es einen Bereich in unserem Leben, der scheinbar nicht nur durch bloßes Denken und entsprechendes Handeln in den „Griff“ zu bekommen ist.

Wir haben die Vorstellung, daß doch ausreichend Verhütungsmittel angeboten werden und daß es heute die Entscheidung für oder gegen ein Kind gibt, das Ergebnis müßte verantwortungsvolle Verhütung sein. Die Zahl der ungeplanten Schwangerschaften ist wohl der beste Beweis dafür, daß wir uns damit in einer Sackgasse bewegen.

Eine Untersuchung von Fr. Wimmer-Puchinger hat ergeben:

— Je unentschiedener die Frau zur Se-

xualität steht, je mehr sie diese tabuisiert und verleugnet, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, daß sie in ihrem Verhalten inkonsistent ist.

— Je unsicherer sich die Frau einem Partner gegenüber fühlt, umso größer sind die Angste, dieses Thema von sich aus anzusprechen und entsprechende Rück-sichtnahme vom Partner zu fordern. (Dasselbe gilt wohl auch für den Mann) Das Ergebnis dieser Untersuchung macht sichtbar, daß die Beziehung zwischen Sexualität und Verhütung gerade in umgekehrter Richtung verläuft, als man es rational erwarten würde. Schon von diesen wenigen hier angeführten Zusammenhängen her zeigt sich, daß diese Fragen in sehr komplexen Zusammenhängen gesehen werden müssen und Vorurteile oder simple „Entweder — Oder“-Forderungen an der gelebten zwischenmenschlichen Problematik vorbeigehen.

Unser Verhalten wird auch bestimmt von den kulturellen und durch Erziehung vermittelten Bedeutungen, die Sexualität, Schwangerschaft, Mutterschaft und Unfruchtbarkeit beigemessen werden. Sexualität ist auch heute, in unserer scheinbar so freizügigen und aufgeklärten Welt noch angstbesetzt. Dazu kommt die Erwartungshaltung, daß jeder „normale Mensch“ Sexualität lebt, was häufig eine Mischung von Leistungsdruck, Angst und Unsicherheit ergibt. Die Angst vor der Unfruchtbarkeit ist wohl auch heute noch präsent und schlägt sich in verborgenen Fruchtbarkeitswünschen nieder. Aber neben diesen persönlichen Beschränkungen und Verbiegungen machen es auch gesellschaftliche Bewertungen schwer, Verhütung rational und damit sicher einzusetzen. Vielleicht wird vor dem Hintergrund der kulturellen Bedeutungen das scheinbar so unvernünftige Verhalten der Frauen, die riskant verhüten, verständlicher?

Darüber hinaus können sicherlich auch persönliche Konflikte, in denen eine Frau bzw. ein Paar steht, das Verhalten beeinflussen. In vielen Veröffentlichungen und Untersuchungen ist man zu solchen Ergebnissen gekommen. Doch werden diese Ergebnisse meist sehr einseitig dargestellt, als ob es sich dabei nur um einen inneren und individuellen Konflikt der Frau handle. Dabei wird die gesellschaftliche Dimension ausgeblendet und die äußeren Bedingungen für die Entscheidung gegen ein Kind nicht erwähnt.

Angesichts der Tatsache, daß Frauen heutzutage meist qualifiziertere und damit auch länger andauernde Ausbildungen (Studium) absolvieren, ist auch ihr Wunsch, dieses angeeignete Wissen im Beruf umzusetzen, verständlich. Doch wieviele Berufe gibt es, wo es möglich ist, Mutterschaft und Beruf zu verbinden?

Auch Väter, die tatsächlich bereit sind, ihrer Vaterschaft gerecht zu werden und darunter mehr als „Geldverdienen“ sehen, haben es schwer, eine entsprechende Arbeitsstelle zu finden. Es ist notwendig, daß sich auch Männer/Väter dieses Problems bewußt werden und sich auch andererseits für eine Verbesserung der Situation einzusetzen.

Der Zeitpunkt der Familiengründung fällt für viele auch mit dem Aufbau einer eigenen Existenz zusammen. Vielfach reicht das Einkommen des Mannes nicht aus, was Frauen zwingt, gleich nach Beendigung des Karenzjahrs wieder in den Beruf einzusteigen. Eine weitere finanzielle Unterstützung von öffentlicher Seite, z.B. 2. Karenzjahr mit Wiedereinstiegsgarantie, würde für viele eine große Entlastung bringen und Müttern die Doppelbelastung und die daraus resultierende Schuldgefühle ersparen.

Auch die schon oft vorgebrachte Forderung nach mehr Teilzeitarbeitsplätzen für Mütter und Väter hat bisher wohl kaum Erfolg gebracht.

Entschießt sich eine Frau, ein Kind zu haben und als Mutter länger zu Hause zu bleiben, so geht sie das Risiko ein, daß sie sich später nur schwer wieder in den Beruf eingliedern kann. Frauen, die vor ihrer Mutterschaft noch keinen Beruf ausgeübt haben, werden es aufgrund fehlender Praxis zusätzlich schwer haben. Ganz zu schweigen von jenen, die keine Ausbildung abgeschlossen haben, ihnen werden wohl nur mehr „einfache Hilfsdienste“ angeboten werden.

Es mangelt auch an Ganztagskindergartenplätzen, Ganztagschulen und Horten, wo die Kinder, zu kinderfreundlichen Bedingungen, untergebracht werden können.

Die Welle der „neuen Mütterlichkeit“ hat zwar eine Aufwertung der Mutterschaft gebracht, verstärkt andererseits aber auch den Druck auf die Mütter. Es wird eine bestmögliche Förderung des Kindes und die Respektierung seiner Wünsche erwartet. Doch müssen diese Mütter, von denen ein sehr großer persönlicher Einsatz für ihre Kinder erwartet wird, andererseits die Erfahrung machen, daß die „Umwelt“ in vielen Punkten sehr wenig Verständnis für die Bedürfnisse der Kinder hat. So werden Frauen mit den Belastungen, die Kinder — neben den vielen schönen Seiten — auch mit sich bringen, alleine gelassen. Ist es angesichts dieser Tatsache nicht allzu verständlich, wenn Frauen nach einem oder zwei Kindern sagen „Mir reicht's!“. Dabei fällt es Müttern oft schwer, über ihre Sorgen, ihre Isolation, ihre begrenzten Kommunikationsmöglichkeiten zu sprechen, denn eine Mutter muß doch „glücklich“ sein.

Wenn Kirche und Gesellschaft differenzierter mit diesem Thema umgehen würden, bestehende Strukturen verändern und damit eine Verbesserung der Situation von Müttern und Familien bewirken würden, könnte auch die Entscheidung für das Kind leichter fallen.

Ich glaube, daß nur dann glaubhaft der Wert von Ehe und Familie betont werden kann, wenn der Einsatz für Kinder, Mütter, Frauen und Familien, über Appelle an die Gesinnung hinausreicht und ein spürbarer Beitrag zu einem menschenfreundlichen Klima geleistet wird.

„Was fehlt, ist nicht das Herz für Kinder, sondern der Wickeltisch am Bahnhofsklo“
(Barbara Sichtermann)



Hermine Müller

BEWUSST LEBEN

„Wie gehe ich mit mir um, wenn ich krank bin – oder Krankheit als Chance?“

Mit diesem Seminar wollte ich mich an Menschen wenden, die neue Wege in der Auseinandersetzung mit ihrer Erkrankung suchen. Krankheiten sind Stationen des Lebensweges — sinnvolle Wendepunkte — an denen es sich lohnt innezuhalten. Es kann der Zeitpunkt gekommen sein, alles zu überdenken, was einengt, kränkt, krank macht oder fehlt.

Anhand meiner eigenen Krankheitsgeschichte wollte ich aufzeigen, wie ich mit mir umgehe, wenn ich krank, schwach und hilflos bin — und wie dadurch dann die „ANDEREN“ mit mir und meiner Krankheit umgehen.

Leider haben sich zu diesem Seminar nur 4 Teilnehmer gemeldet — ein Signal für mich — wie sehr wir uns noch immer vor Krankheit, Tod und Sterben fürchten.

Es fällt uns noch immer schwer, die Wahrheit über eine zum Tod führende Krankheit zu hören und zu sagen, das trifft in besonderer Weise beim Krebskranken zu, da ja die Diagnose Krebs noch immer mit Tod, Schmerz und Verstümmelung beladen ist. Mit der Diagnose beginnt bei dem betreffenden Menschen oft das Sterben mit Angst und Hoffnungslosigkeit.

Kaum eine Krankheit ist so gefürchtet wie der Krebs. Er gilt heute als Aussatz der Menschheit. Er ist das Kainmal, vom Tod gezeichnet zu sein und weckt damit alle

Formen der Abwehr und Verdrängung. Nur selten kann der Mensch über seine Angst und seine Hilflosigkeit sprechen. In meiner Tätigkeit als Betreuer und Berater von Krebskranken ist mir aufgefallen, wie viele Patienten sich als Menschen bezeichneten, die frühere Krisen immer allein durchgestanden und darauf stolz waren. Für sie galt ihr Leitwort: Ich schaffe es schon, wenn ich nur die Zähne zusammenbeiße. Von einigen Patienten habe ich gehört, wie sehr sie sich ihrer Krankheit schämen. Krebs sei der Inbegriff von Schlecht und Böse und dieses Böse hätten sie jetzt in sich in Form eines Tumors und daß die Verwandten und Freunde sich zurückziehen, hat auch seinen Grund. Es dauerte oft sehr lange, bis der Patient seine Krankheit akzeptieren konnte. Es ist für den Krankheitsverlauf und für die Krankheitsbewältigung enorm wichtig, dem Körper wieder vertrauen zu können. So lange der Betroffene sich seiner Bösheit durch die Krankheit bewußt ist, bleibt der Körper sein Feind. Damit ist die Möglichkeit, Körper und Seele als Teil des Seins zu erleben und anzunehmen, verbaut. Diese Menschen erleben eine belastende Therapie noch belastender als andere, weil sie Behandlung mit Strafe und Verurteilung sehen. Es ist also ungemein wichtig, den Patienten zu lehren, seinem Körper wieder zu vertrauen und ihn zu mögen, nicht Abscheu und

Ekel zu verspüren, einen Sinn darin zu finden. Viele Krebsbetroffene beschreiben ihre Befindlichkeit als sehr dünnhäutig, übersensibel und kränkbar. Sie fürchten um den Verlust von Anerkennung und Wertschätzung. Sie sagen nicht, was sie brauchen und wünschen — wir sollen es fühlen, wenn wir sie wirklich verstehen. Im Umgang mit den Betroffenen litt ich anfangs sehr unter meiner Hilflosigkeit, wenn ich glaubte, etwas tun zu müssen, oder unter meiner Sprachlosigkeit, wenn ich glaubte, etwas sagen zu müssen. Es ist nicht einfach, ihre Gefühlsisolation zu durchbrechen. Wie schwer war es für mich oft, ihnen das Leben wieder lebenswert zu machen. Aber das hat sich alles schlagartig geändert, als ich im Sommer '88 es an mir selbst erleben mußte, was es heißt, plötzlich aus heiterem Himmel zu erfahren — Krebs zu haben — operiert zu werden — und alle Tiefen der Ohnmacht, der Schmerzen, der Hilflosigkeit, des Ausgeliefertseins zu erleben. Ohne die Liebe der Menschen, die mich besuchten und begleiteten, ohne der Zwiesprache mit dem Bild meines Sohnes und dem Kruzifix an der Wand, ohne die vielen helfenden Hände und tröstenden Worte des gesamten Ärzte- und Pflegepersonals hätte ich wahrscheinlich diese lange Zeit der Schmerzen, der Trauer, der Verzweiflung nicht hell überstanden. In den Tagen der fürchterlichen Schmerzen ist mir der

Sinn meiner Krankheit bewußt geworden. Nicht nur Theorie soll ich von nun an weitergeben, sondern ich mußte am eigenen Leib erfahren, was es heißt, krank und gebrochen zu sein.

Wie in einem Film, der rückwärts läuft, sah ich in Zeitlupe, wie ich bisher mit mir, meinem Leib und meiner Seele umgegangen bin. Da gab es einmal zuerst die Familie, dann mein Beruf, meine Ausbildung, mein Dasein für die Kranken und die Anderen, meine Wichtigkeit etwas Unersetzliches zu sein. Nie hörte ich in mich hinein, vernahm nicht meine ver zweifelten Körpersignale — ja, ich wurde eine, für die die auch das Leitwort galt: Ich schaffe es schon, wenn ich nur die Zähne zusammenbeißt, ich zeige es euch. Jeder meiner Krankheiten bagatellisierte ich, wischte sie weg und so lange trieb ich dieses Spiel mit mir, bis ich vom Blitz der Erkenntnis getroffen wurde, daß nichts wichtig ist, Berühmtheit, Name, Macht, der Preis der Krankheit an Leib und Seele ist zu hoch. Und ich — die sich doch so klar in der Theorie ausdrücken kann, die weiß, wie man mit Kranken umgehen soll — ich wurde ganz schnell eine wie sie. Ich konnte mich nicht mehr klar ausdrücken, konnte nicht sagen, was ich brauchte und wünsche — sondern sprach in Signalen. Der Umgang mit meinem künstlichen Darmausgang war anfangs ganz schrecklich für mich und immer hatte ich das Gefühl, jeder müßte mich riechen und sich vor mir ekeln. Eines Morgens, als die Schwestern gerade eifrig herein kamen, um die Betten zu machen, sagte ich verzweifelt zu einer Schwester: „Ich habe das Gefühl, so zu stinken“. Ich wußte, daß ihre Zeit begrenzt war und daß in einer halben Stunde Chefvisite ist und daß ich dann sowieso gegen 10 Uhr verbunden werde, aber meine Qual war so groß — die Schwester schaut mich an, ließ alles liegen und stehn, holte den Verbandskasten und wusch und reinigte mich und Tränen der Erlösung und des Verstandenen gereinigten nicht nur meinen Darmausgang, sondern auch meine Seele.

Es war so schön, daß man mit meiner Scham so behutsam umging, daß nicht darüber hinweggewischt wurde, daß ich mich nicht ekeln und schämen brauchte vor meiner Krankheit und vor mir.

So viele kleine Wunder durfte ich im Krankenhaus erleben, so viel Anteilnahme, so viel Zärtlichkeit und Hilfe. Das Streicheln der Wangen, das einfache Da-sein und die Hand halten, das nonverbalen Mitteilen, ich bin wichtig, so wie ich bin, in meiner Qual, in meinem Leid, in meiner Angst und Hilflosigkeit, ich werde aufgenommen, mir wird zugehört, ich werde gehemt.

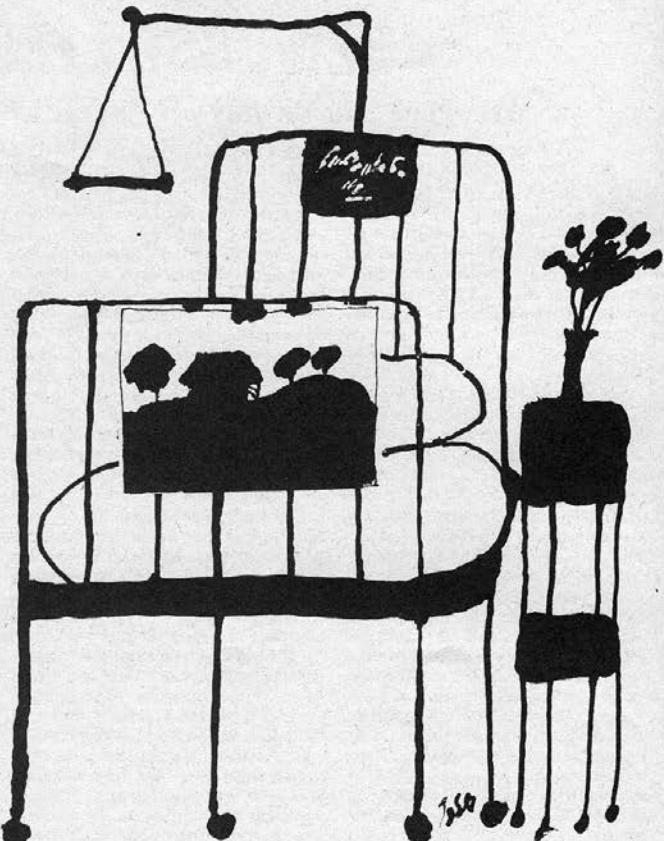
So fing ich an, langsam, Schritt für Schritt zu mir zu finden. Ich kann mich noch gut an meinen Genesungslurlaub erinnern, an mein langsames Gehen — keine Eile, keine Hetze, kein „Erste“ sein — bei einer Bank machte ich Rast und vor mir ein Panorama mit all seiner Pracht

und Herrlichkeit. Ich sah die wunderschönen prächtigen Berge, und Trauer und Schmerz waren da — da kann ich nicht hinauf und in Gedanken sah ich mich lachend eine Wiese hinunterlaufen, voll von Blumen und Düften und alles zog sich in mir zusammen — dies alles kann ich nicht mehr und ich schlug die Hände vors Gesicht und weinte bitterlich. Etwas ließ mich zu Boden blicken und ich sah unter meinen Füßen Gräser und Halme, übersäht von sonnendurchglänzenden Tautropfen, die kostbar strahlten und leuchteten — nur für mich. Das hier und jetzt ist wichtig — nicht ob ich noch auf die Berge kann oder die Wiese runterlaufen. Getröstet und bestärkt machte ich mich auf den Heimweg, begleitet von dem Erlebten und der Erkenntnis, nicht nur nach Morgen zu schauen.

Und dann kam die Zeit des Vergebens. Zuerst mir, was ich mir selbst alles ange- tan habe und was ich mir habe antun lassen. Das war eine sehr schwere Zeit, eigentlich die schwerste.

Dann kam die Zeit des Schauens, des Neuschauens, des Erlebens, des Lebens. Ich nahm an einem Kongreß teil mit einem abschließendem „lustigen Beisam-

mensein“ und es kam ein Mann auf mich zu und forderte mich zum Tanzen auf — und bei jedem Walzerschritt sang ich innerlich — mein Gott, ich lebe, mein Gott ich lebe, ich lebe. Nach dieser Zeit kam die Zeit des Dankens, ich darf leben, ich darf erleben, ich darf noch so vieles tun — bewußt tun — riechen, schmecken, erleben, erahnen, erspüren, lieben, ich darf SEIN — so wie ich bin. Noch nie habe ich so „bewußt gelebt“ wie jetzt. Und kommen Stunden des Verzweifelns, der Dunkelheit, der Angst — so weiß ich, daß ich sie nicht mehr allein durchgehen brauche, denn ich habe in dieser Zeit der langen Krankheit lernen dürfen, daß ich Freunde habe, die mich so lieben, wie ich bin. Manchmal überschäumend vor Lebenslust, manchmal klein, schwach und weinend und ich werde gehalten, geliebt und geachtet, denn sie nehmen mich ernst, in meinen Tränen und der Verzweiflung, sie lassen mich weinen und verlangen nicht von mir, tapfer zu sein, sie geben mir Mut und Zuversicht und sie haben keine Angst vor mir und meiner Krankheit. Auch durch sie habe ich gelernt „bewußt zu leben“ — ich danke Ihnen allen.



AUTOGENES TRAINING HILFE ZUR SELBSTHILFE

„Die Natur hat jedem alles gegeben, was er für Zeit und Dauer nötig hätte. Dieses zu entwickeln ist unsere Pflicht.“

(Johann Wolfgang Goethe in „Wilhelm Meisters Wanderjahr“)

Haben wir genug Zeit für uns selbst? Der Mensch von heute steht großen Anforderungen gegenüber und niemand fragt dabei nach seiner Entwicklung, nach seinen Möglichkeiten. In allen Lebensbereichen wird er gefordert: Beruf, Familie, Beziehungen, Politik, auch in der Freizeit. Im Zeitalter der Massenmedien und der Telemunikation verkümmert dabei zusehends seine Fähigkeit, seine Umwelt und sich selbst zu verstehen. Wie aber soll er seine Mitmenschen verstehen können, wenn er sich selbst nicht mehr versteht? Wir brauchen mehr Zeit für uns, mehr Gespür für uns selbst, Zeit für Reflexion. Oder wollen wir weiterhin eine „physiologische Frühgeburt“ bleiben?

Ganzheit des Menschen

Unseren Körper nehmen wir nur wahr, wenn wir einmal krank sind, wenn wir „nicht mehr funktionstüchtig“ sind. Wir achten nur auf negativ getönte Körpersignale. Wo bleibt die „Vernunft des Leibes“ (Nietzsche)? Für körperliche (wie auch für seelische) Empfindungen scheinen wir weitgehend unempfänglich zu sein. Unsere Zivilisation hat mit Hilfe der exakten Wissenschaften und des logischen Denkens zwar eine enorme Fähigkeit erreicht, die Naturgesetze zu begreifen und Naturkräfte zu beherrschen, um sie für den Menschen nutzbar zu machen. Dieses Wissen steht jedoch im umgekehrten Verhältnis zu unseren Fertigkeiten im Umgang mit uns selbst. Der Mensch in seiner Ganzheit bleibt weiterhin eine „terra incognita“, ein unentdecktes Land. Trotz der großen naturwissenschaftlichen Erkenntnisse sind wir ständig in Gefahr, nicht nur das äußere ökologische, sondern auch unser inneres psychisch-körperliches Gleichgewicht zu zerstören. Es geht um den ganzen Menschen, nicht bloß um eine gekränkte Seele oder um einen kranken Körper. Bei seelischen wie auch bei körperlichen Leiden ist immer der ganze Mensch, der Mensch in seiner leiblich-seelischen Ganzheit zu sehen. Von Natur her bilden Leib und Seele eine unlösbare Einheit. Durch „geistige Schulung“ (J. H. Schultz) kann das Verhalten des Organismus in seiner Gesamtheit beeinflusst werden. Die Seele wirkt auf den Körper — und umgekehrt. Ein Kranke mit Bronchialasthma, ein an krampfhaft-

ten Verspannungen der Atemorgane leidender Mensch also kann durch seelische Einflüsse wieder frei atmen.

Eine Möglichkeit der von Schultz geforderten „geistigen Schulung“ ist das „Autogenes Training“. Hier werden die geistige, die gefühlsmäßige und die körperliche Ebene durch Selbstbeeinflussung und durch die Konzentration auf körperliche Vorgänge miteinander verbunden. Schultz formuliert es so: „Die konzenttrative Selbstentspannung des autogenen Trainings hat also den Sinn, mit genau vorgeschriebenen Übungen sich immer mehr innerlich zu lösen und zu versenken und so eine von innen kommende Umschaltung des gesamten Organismus zu erreichen, die es erlaubt, Gesundes zu stärken, Ungesundes zu mindern oder abzustellen.“¹⁾

Möglichkeiten des Autogenen Trainings

Das Autogene Training entstand aufgrund von Beobachtungen, die Schultz in den zwanziger Jahren an hypnotisierten Patienten machte. Durchwegs berichteten sie von Gefühlen der Schwere und Wärme und fühlten sich nach den Sitzungen körperlich erholt und seelisch entspannt. Diese Beobachtungen waren grundlegend für die Entwicklung der Methode des Autogenen Trainings. In einem schlafähnlichen Zustand wird dabei in sechs Bereichen (Muskulatur, Blutgefäße, Atmung, Herz, Bauchorgane und Kopf) konzenttrative Selbstentspannung geübt. Im Wirkungsbereich dieser Übungen liegen funktionelle und neurotische Störungen genauso wie Suchtleiden, psychosomatische Beschwerden und Organerkrankheiten. Zum Beispiel können durch die Übungen ähnliche Zustände erreicht werden, wie sie bei Einnahme von Drogen erzielt werden. Für Drogenabhängige wird das Autogene Training so zu einem hoffnungsvollen Weg, von der Drogensucht.

Die Wirkungsweise des Autogenen Trainings hat psychosomatischen Charakter. Durch bloße gedankliche Vorstellung werden unwillkürliche vegetative Funktionen des Organismus beeinflusst. Diesen Vorgang nennt Schultz „organismische Umschaltung“, in der ein Zustand der Spannung in einen Zustand der Ruhe und Entspannung überführt wird. Es geht aber nicht nur um Ruhe und Entspannung im Sinne der Selbstregulierung körperlicher Vorgänge. Die Methode des Autogenen Trainings ermöglicht auch

Leistungssteigerung, Selbstbestimmung, innere Zufriedenheit und Selbstkontrolle. Sie kann in dieser Weise einen bedeutenden Beitrag zur Bildung und Entwicklung der Persönlichkeit leisten. Autogenes Training disponiert, schafft Voraussetzungen für Entwicklungen, beugt negativen Entwicklungen vor.

Beim „Internationalen Symposium für Autogenes Training“ im März 1988 in Berlin wurden interessante neue Ansätze dieser Methode für Therapie und Prophylaxe vorgestellt. Eine dort präsentierte empirische Studie streicht die Möglichkeiten hervor, mit „geistig-seelischem Training“ kardiovaskuläre Risikofaktoren (z.B. Blutfette) zu verringern oder vegetativ-dystonen Patienten zu helfen. In einer Zeit, in der Herz-Kreislauf-Erkrankungen so rasant zunehmen, sind solche Erkenntnisse vielversprechend.

Dennoch ist Autogenes Training kein Zaubermittel. Schon der Name weist darauf hin, daß es sich dabei um ein übendes Verfahren handelt. Die Erfolge sind von der Einstellung, Motivation und inneren Hingabe der Übenden abhängig. Diese Faktoren sind unerlässliche Voraussetzung für Fortschritte und Erfolge. Der große Vorteil dieser Methode besteht darin, daß sie für jeden erlernbar ist und auch ohne Fremdhilfe angewandt werden kann. Der Übende kann sich so selbst helfen und allein Veränderungen bewirken. Das Erlernen dieser Methode macht nicht von einem Begleiter abhängig, sondern ermöglicht selbstverantwortliches und mündiges Handeln.

Es gibt nur wenige Situationen und Personen, für die das Autogene Training keine Hilfe darstellen kann. Bei mangelnder Bereitschaft zur Mitarbeit, im Fall von hypochondrischer Selbstbeobachtung, bei akuten psychotischen Zuständen oder bei starker Beeinträchtigung der Intelligenz erweist sich diese Methode als nicht anwendbar bzw. nicht zielführend.

Autogenes Training in der Gruppe

Autogenes Training kann sowohl einzeln als auch in der Gruppe praktiziert werden, wobei die Gruppensituation zusätzliche therapeutische Möglichkeiten schafft. Der amerikanische Psychologe James J. Lynch spricht von einer „menschlichen Wirkung“ der Gruppe und meint damit, daß die Gruppe durch das Gespräch und durch im Gruppenscheine entstehende Bindungen zueinander als „Medikament“ wirkt. Als soziales

Übungsfeld fördert die Gruppe die Fähigkeiten zu emotionaler Offenheit und zur Spontaneität, verbessert die Kontakt- und Beziehungsfähigkeit und schafft soziale Sicherheit. Durch die Gruppe wird außerdem die psychosoziale Kompetenz der Teilnehmer — etwa im Bereich der Konfliktlösung — erhöht. Beim oben erwähnten Berliner Symposium wurde eine besondere Form der Gruppenarbeit mit AIDS-Kranken vorgestellt, bei der das Autogene Training eine integrale Rolle spielt; durch diese Form der Gruppenarbeit wurde eine beachtliche Steigerung der Lebensqualität der Patienten erreicht. Für die Teilnehmer wie für den Leiter wird jeder Trainingskurs zur Begegnung von Menschen mit allen ihren körperlichen und seelischen Sorgen. Alle bringen eine Fülle von Erwartungen, Befürchtungen und Erfahrungen mit. Im Mittelpunkt steht der suchende und leidende Mensch, der „homo patiens“ als „ein selbständiges Vernunftwesen, das Bescheid wissen will, was in seinem Leibe im Gange ist“²¹ — wie es der Philosoph Karl Jaspers formulierte. Mit dem Wissen, „daß der Arzt nur Helfer ist, der Patient selbst aber der Arzt“²² (Hippokrates), nimmt der Leiter und Begleiter eines Autogenen Trainings

an den Ängsten und Sorgen seiner Mitmenschen teil.

Begegnung und Mensch-Wer- dung

Dieses Phänomen der Mitmenschlichkeit hat für mich als Kursleiterin und Therapeutin viel mit dem vielleicht altmodisch klingenden Begriff der „Nächstenliebe“ zu tun. In der Praxis des Autogenen Trainings mache ich immer wieder die Erfahrung, daß jeder Mensch in seiner Weise einzigartig ist und ein großes Geheimnis darstellt, vor dem man trotz fundierten Wissens über die angewandte Methode Ehrfurcht haben muß. Das Verantwortungsbewußtsein ist dementsprechend groß. Ständig stellt sich die Frage der personalen Integrität und Autonomie. Auch das individuell-geschichtliche Gefüge des einzelnen darf nicht unbeachtet bleiben. Durch mein Verstehen, Mitfühlen, Mitleiden und Mitwirken entstehen Kommunikation und zugleich Hilfe. Martin Buber betont in seiner dialogischen Anthropologie die Bedeutung der Akzeptanz des Anderen, des Du; für die Therapie bedeutet das die Annahme des Klienten als Person. Auch Viktor von Weizsäcker, der

Vater der psychosomatischen Medizin in Deutschland, betont die Bedeutung der persönlichen Begegnung mit dem Leidenden: „Das Erste ist nicht, daß ich das Ich erkennen muß, sondern daß ich mit ihm sprechen muß. Jetzt ist das Ich kein Ich mehr; es wird ein Du für mich.“²⁴ Die menschliche Begegnung wird so zu einem Akt der Humanität im tieferen Sinn; „humanitas“ ist dabei die angemessene Bezeichnung von Mensch zu Mensch. Auf dem mühsamen Weg der Mensch-Werdung ist die wichtigste Hilfe die Erkenntnis, daß jede Form körperlicher und seelischer Störung und die Auseinandersetzung damit eine Chance ist, sich selbst zu erkennen, bewußter zu leben und seine eigene Persönlichkeit zu entwickeln. Das Autogene Training kann sich auf diesem Wege als „Erste Hilfe“ erweisen. Es ist eine Hilfe zur Selbshilfe und hilft, bewußter zu leben.

²¹ J. H. Schultz: Übungsheft für das Autogene Training. Konzentrierte Selbstentspannung, Stuttgart (Georg-Thieme-Verlag) 1969¹⁴, Seite 10

²² Zitiert nach: Heinrich Schipperges: Die Technik der Medizin und die Ethik des Arztes. Es geht um den Patienten, Frankfurt am Main (Verlag Josef Knecht) 1988, Seite 102

²³ Zitiert nach: Michael Lukas Moeller: Anders helfen. Selbshilfegruppen und Fachleute arbeiten zusammen, Stuttgart (Klett-Cotta) 1981, Seite 227

²⁴ Zitiert bei Heinrich Schipperges, a.a.O., Seite 134



DIE ZILGREI-METHODE

Selbsthilfe gegen Schmerz und Verspannung

Kopfschmerzen, Migräne, Nacken- oder Rückenschmerzen können viele verschiedene Ursachen haben. Wer darunter leidet, geht oft einen qualvollen Weg, bevor er Hilfe und Linderung findet. Eine leiderfahrene Patientin und ein Arzt und Chiropraktiker haben gemeinsam ein neues Übungsprogramm für Selbstbehandlungen entwickelt.

Jahrelang unterzog sich Adriana Zillo, Hausfrau aus Treviso in der italienischen Provinz Veneto, wegen starker Schmerzen (als Arthrose und Ischias diagnostiziert) beinahe allen erdenklichen Behandlungsmethoden, von den herkömmlichen Therapien der Schulmedizin bis zu Akupunktur, Mikromassage und Yoga.

Die Erfolge blieben zwar aus, aber Adriana Zillo entwickelte sich dabei zu einer Expertin für die unterschiedlichsten Kur- und Heilbehandlungen.

Lediglich Linderung brachten ihr die Behandlungen bei Hans Greissing, in Mailand niedergelassener Doktor und anerkannte Kapazität der Chiropraktik.

Die Reisen von Treviso nach Mailand waren jedoch aufwendig und beschwerlich; Adriana Zillo versuchte darum Schmerzanfälle zwischendurch mit Yoga-Übungen abzuschwächen.

Dabei beobachtete sie, wie sich die Wirbelsäule bei der Tiefenatmung bewegte und veränderte. Dadurch kam sie auf die Idee, die Yoga-Atmung mit chiropraktischen Manipulationen zu kombinieren (denn auch dabei geht es ja um die Wiederherstellung der Beweglichkeit).

Mit Selbstversuchen und Behandlungen vieler Patienten aus Dr. Greissings Praxis begannen Adriana Zillo und der Arzt diese Grundkenntnis immer wieder aufs neue zu erproben und zu feiern. Nach gut fünfjähriger Forschung entstand daraus die Zilgrei (aus den Namen Zillo und Greissing zusammengesetzt)-Respiro-Dynamogenik. Also die Koordination gewisser Körperstellungen und -bewegungen mit Elementen der Atemtherapie. Über tausend Zilgrei-Konzepte mit durchschnittlich je zehn Variationen können heute den höchst komplizierten und komplexen Mechanismus des menschlichen Körpers unterstützen. Die auf den ersten Blick verwirrende Vielzahl der Behandlungskonzepte erklärt sich aus der Tatsache, daß sehr oft mehr als eine Ursache zu Verkrampfungen und schmerzhaften Verformungen geführt hat.

Für die am häufigsten auftretenden Beschwerden sind Selbstbehandlungen der Kompetenzgrade eins und zwei (mit einer assistierenden Person) entwickelt worden. Alle übrigen und diffizilren Behandlungen (Kompetenzgrade drei und

vier) sollten nur von Behandlern mit einem Zilgrei-Zertifikat vorgenommen werden.

Die Selbstbehandlungen lassen sich leicht erlernen und anwenden. Notwendig für ihren erfolgreichen Einsatz sind einige Grundkenntnisse über richtiges Atmen, Möglichkeiten der Selbstuntersuchung (um die Ursachen der Beschwerden präzise zu orten) und die genaue (!) Einhaltung vorgegebener Körperpositionen und -bewegungen. Zilgrei ist eine sanfte Therapiemethode: Wenn eine Bewegung schmerzt, ist sie zu heftig ausgeführt wor-

den.

Die **Sagittalebene**, die den Körper gewissermaßen in eine linke und rechte Hälfte teilt. Bewegungen auf der Sagittalebene sind das Beugen (nach vorn) und Strecken (nach hinten) von Kopf und Rumpf, Senken und Heben der Gliedmaßen, das Kippen des Beckens, des Kreuzbeins, der Hüftknochen und der Wirbel.

Die **Horizontalebene** trennt den Körper in die obere und untere Hälfte. Bewegungen auf der Horizontalebene sind das Drehen oder die Rotation. Eine typische Bewegung ist das Schütteln des Kopfes, als würde man etwas verneinen.

Die **Frontalebene** trennt den Körper in eine (seitlich gesehen) vordere und hintere Hälfte. Eine typische Bewegung auf der Frontalebene ist das seitliche Neigen. Die meisten herkömmlichen Therapien konzentrieren die Behandlung von Beschwerden, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen direkt auf den Ort der Symptome. Hier wird, bisweilen sanft, aber oft auch gewaltsam und deshalb äußerst schmerhaft, versucht, die Blockierung des betroffenen Gelenks zu lösen. Im Gegensatz zu diesen konventionellen Praktiken bedienen sich die Zilgrei-Übungen jener Körperbewegungen und -positionen, die den symptomauslösenden genannten gesetzt sind. Die Überlegung ist folgende: Eine der zahlreichen Ursachen für den Schmerz ist die Verspannung oder Verkrampfung eines Muskels. Wird ein bereits verspannter Muskel forciert und dadurch noch zusätzlich belastet, so wird er sich aufgrund seiner natürlichen Abwehrreaktion noch stärker zusammenziehen und folglich noch mehr schmerzen. Läßt man ihn jedoch entspannen, kann sich damit die Verspannung lösen. Es gilt allerdings, zuerst die schmerhafteste Bewegung oder Stellung herauszufinden, die dann den genauen Hinweis auf die entsprechende Gegenbewegung oder Gegenposition gibt. Angenommen, Sie haben Schmerzen in der rechten Schulter. Wenn Sie den Kopf auf der Horizontalen nach rechts drehen, spüren Sie keinen Schmerz, der Schmerz in der Schulter verändert sich nicht, und Ihre Bewegung ist nicht eingeschränkt. Drehen Sie den Kopf jedoch nach links, nimmt der Schmerz zu. Wenn man Sie aber gefragt hätte, „Welche Kopfdrehung verursacht oder verstärkt Ihren Schmerz?“, so wäre Ihre spontane Antwort mit ziemlicher Sicherheit gewesen: „Wenn ich den Kopf nach rechts drehe.“

Diese eigentlich falsche Wahrnehmung kommt daher, daß Sie sich so intensiv und ausschließlich auf Ihren Schmerz konzentriert haben, daß Sie nicht mehr

Erstes Element: Die Atmung

Zwei mechanische Grundbewegungen bestimmen die Atmung: das Heben und Senken des Brustkorbs und das Heben und Senken des Zwerchfells. Atmungsfehler sind oft auf die schlechte Koordination dieser beiden Bewegungen zurückzuführen. Beim Einatmen sollen sich der Brustkorb heben und das Zwerchfell senken und umgekehrt sollen sich beim Ausatmen das Zwerchfell nach oben wölben und der Brustkorb nach unten senken. Genaue Beobachtungen zeigen, daß sich bei einem korrekt ausgeführten Atemzyklus (einmal einatmen und einmal ausatmen) auch die Wirbelsäule bewegt: Die Wirbel kippen (in sehr geringer Bewegung) einmal nach vorne und einmal nach hinten. Diese sogenannten Mikrobewegungen sind für die Erhaltung der Flexibilität der Wirbelsäule und der damit verbundenen Gelenke sehr wichtig.

Im Unterschied zur normalen Atmung ist bei der Zilgrei-Atmung jede Atemphase nochmals in zwei Stufen unterteilt:
Stufe 1: Einatmen. Dabei wird die eingeatmete Luft erst in den unteren, dann in den mittleren und schließlich in den oberen Teil der Lunge gezogen und gleichzeitig der Bauch nach außen gewölbt.

Stufe 2: Die eingeatmete Luft wird fünf Sekunden lang angehalten.

Stufe 3: Ausatmen. Dabei wird der Bauch eingezogen und die Luft langsam nach außen gedrückt, bis die Lunge vollkommen leer ist.

Stufe 4: Mit entleerter Lunge und eingezogenem Bauch (nicht verkrampft, sondern entspannt) fünf Sekunden Pause bis zum nächsten Atemzug machen.

Element Nummer zwei: Die Bewegungsebenen

Für die Zilgrei-Selbstbehandlungen werden drei Basisbewegungsebenen verwen-

unterscheiden zwischen der Stelle, wo der Schmerz ist, und der Bewegung oder Stellung, die ihn verstärkt.

Voraussetzung für eine erfolgreiche Zilgrei-Selbstbehandlung ist also die genaue vorherige Selbstuntersuchung. Sie führt nicht zu einer Diagnose, sondern ist eine Art Selbstprüfung, die die Beweglichkeit eines Gelenks auf den drei Basisbewegungsebenen des Körpers überprüft.

Diese (hier vereinfacht dargestellte) Selbstuntersuchung läßt sich für alle Gelenke des Körpers anwenden. Die Grundprinzipien bleiben dabei immer gleich, das heißt, man bewegt die verschiedenen Körperteile auf den drei Basisbewegungsebenen und stellt zuerst die symptomauslösende Bewegung oder Position und dann die Zilgrei-Bewegung oder -Position fest.

Das Zilgrei-Prinzip: Bewegung und Atmung

Erst die Kombination von Körperbewegung und Körperposition mit der Zilgrei-Atmung macht den therapeutischen Effekt dieser Behandlungsmethode aus. Es gibt zwei Grundvariationen: die statische, die ohne Bewegung durchgeführt wird, und die dynamische, bei der man sich bewegt. Bei der statischen Zilgrei-Selbstbehandlung nimmt man die erforderliche (durch die Selbstuntersuchung festgestellte) Position ein und verharrt so für die Dauer von fünf Zyklen der Zilgrei-Atmung. Dann kehrt man in die neutrale Position zurück. Bei der dynamischen Variante bewegt man sich während des Ein- und Ausatmens zwischen der neutralen und der erforderlichen Position hin und her. Niemals wird jedoch eine Bewegung während der Pause zwischen Ein- und Ausatmen ausgeführt.

32 Ob Sie die Übungen stehend, sitzend, liegend oder kneiend ausführen: Wichtig ist, daß der Körper dabei vollkommen entspannt ist. Die Mikrobewegungen sollen nur durch das Ein- und Ausatmen ent-

stehen, nicht durch gewaltsame oder übertriebene Unterstützung, um es „richtig“ zu machen.

Gemäß eines ganzheitlichen Körperkonzepts gilt, daß eine Funktionsstörung in einem Körperteil auch andere Körperteile nachteilig beeinflussen kann. Umgekehrt ist es genauso: Beispielsweise kann die Behandlung der Halswirbel sich günstig auf den Kopf, die Schultern, die Arme und den oberen Bereich der Brustwirbel auswirken. Eine Selbstbehandlung im Schulterbereich kann eine schmerzlindernde Wirkung auf die Halswirbel, die Arme und die Brustwirbel haben.

Oft genügt es bereits, schmerzhafe Verspannungen mit den beiden Basis-Selbstbehandlungen günstig zu beeinflussen, denn das lockert den gesamten Bereich der Wirbelsäule und trägt zu ihrer Beweglichkeit bei. Erst danach gilt es, ein lokales Programm per Selbstuntersuchung aufzustellen.

Mit welchem Körperbereich beginnt man dabei (denn oft gibt es ja mehr als ein Leiden) am besten? Es gibt keine starren Regeln, doch grundsätzlich sollten die Selbstbehandlungen immer von oben nach unten (also erst Nacken, dann Kreuzbein) und von innen nach außen (erst Wirbelsäule, dann Gliedmaßen) vorgenommen werden.

Wenn Sie die für Sie geeigneten Behandlungen ausgewählt haben, sollten Sie sich ein Behandlungsprogramm zusammenstellen und es mit Disziplin und Regelmäßigkeit durchführen. Ob Sie mehrmals am Tag oder nur einmal in der Woche mit Zilgrei arbeiten, hängt von der Schwere der Symptome ab und natürlich auch von dem Zweck, den Sie erreichen möchten. Wenn Sie etwas falsch machen oder übertrieben, bleibt erfahrungsgemäß schlimmstenfalls die gewünschte positive Wirkung aus. Ohne Konsequenz und Ausdauer allerdings auch.

Übung:

Die „Möve“ ist eine Zilgrei-Übung gegen Kopf- und Nackenschmerzen, Schwindelgefühl, Schmerzen im Halswirbelbereich und Verspannungen im Nacken und in der Schulter.

1

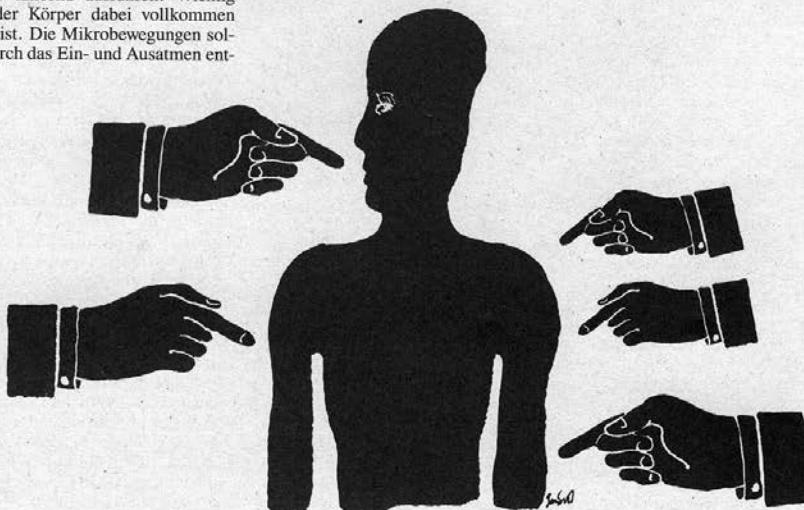
Verschränken Sie die Hände und legen Sie sie an den oberen Hinterkopf (neutrale Stellung). Atmen Sie langsam ein (Bauch raus) und halten Sie die Luft fünf Sekunden lang an.

2

Atmen Sie langsam aus (Bauch rein) und beugen Sie den Kopf locker nach vorne. Lassen Sie dabei den Ellenbogen leicht mit nach vorne fallen.

3

Zilgrei-Position. Atmen Sie völlig aus und machen Sie mit entleerter Lunge fünf Sekunden Pause. Ziehen Sie nicht mit den Händen am Kopf, sondern lassen Sie ihn durch die Schwerkraft der Arme nach unten ziehen. Bleiben Sie aufrecht sitzen, nur Hals und Kopf sind gebeugt, nicht die Schultern. Verbleiben Sie in dieser Stellung während weiterer vier Zilgrei-Atemzyklen. Kehren Sie während des letzten Einatmens langsam in die neutrale Stellung zurück. Beenden Sie die Übung, indem Sie die eingetauchte Luft wiederum fünf Sekunden lang anhalten.



PSYCHOSOMATIK IM KRANKENHAUS — EINE DISKUSSION*

Der naturwissenschaftliche Gesundheitsbegriff definiert Gesundheit als einen Zustand ungestörter physiologischer und biochemischer Abläufe innerhalb des Körpers. Er hat sich parallel zur Lehre der mechanischen Kräfte der Physik entwickelt, wobei sich die Physik inzwischen wesentlich weiter entwickelt hat. Er ist sehr wirksam gewesen als ein Kunstgriff, der subjektive Beschwerden als Betriebsstörung eines Apparates erklärt und damit eine Strategie für ärztliche Handeln ableitet.

Dabei wird der Mensch als Subjekt unberücksichtigt gelassen.

Beim psychosomatischen Ansatz werden grundsätzlich psychische und körperliche Abläufe als voneinander abhängige und gegenseitig beeinflussende Funktionen eines einheitlichen Systems begriffen.

Eine Gesprächsrunde mit Univ.-Prof. Dr. Harald Cesnik, Primarius der II. Chirurgie-Abteilung, LKH Graz, Dr. Martin Flicker, des Primarius der Abteilung für Lungenkrankheiten Eisenerz/Leoben; Dr. Wolfgang Walcher, OA an der Gyn- Geburtshilflichen Klinik, LKH Graz; Dr. Britta Musiol, Assistenzprofessor am Institut für medizinische Psychologie und Psychotherapie am LKH Graz; Dr. Heinz Ladenhauf, Theologe und Therapeut, Institut für Pastoraltheologie Graz und Dr. Norbert Reinbacher, FA für Neurologie und Psychiatrie unter der Leitung von Dipl.-Ing. Friedrich Zopf versuchten vor einem vorwiegend aus Angehörigen des Spitalswesens bestehenden, engagierten Publikum Definitionen und Voraussetzungen für die von allen Teilnehmern gewünschte stärkere Integration der Psychosomatik im Krankenhaus zu klären.

Von welcher Grundhaltung soll man in der Behandlung Kranker ausgehen?

Cesnik: „Naturwissenschaft ist kein Dogma. Sie ist eine Krücke und zwar im Augenblick, wie ich glaube, die bestmögliche um menschliche Probleme zu lösen. Die Naturwissenschaft ist Menschenwerk und als Menschenwerk fehlbar, nur das Bewußtsein dieser Fehlbarkeit macht die Naturwissenschaft eigentlich erst zu dem was sie ist, nämlich zu einem ständig wandelbaren Apparat, der uns zum einen ständig Verbesserungen anbieten kann und der uns zum anderen die Möglichkeit gibt, in diesem Apparat alles einzubauen, was zum Vorteil für die Menschen angeboten wird.“

Naturwissenschaft an und für sich ist gut,

nur was wir mit der Naturwissenschaft anfangen, ist nicht immer gut.

Daß sich die Medizin bisher zuwenig mit der Psychologie, zuwenig mit den Menschen in seiner Gesamtheit beschäftigt hat, kommt vielleicht daher, daß die Naturwissenschaft mit ihrer bisherigen Methodik der Objektivierung zu erfolgreich war und darüber vergaß, daß sie es in der Medizin immer nur mit einem Subjekt, nämlich mit einem einzigen Menschen zu tun haben.“

Flicker: „Ich denke mir, daß es Prozesse gibt zwischen psychischen und körperlichen Vorgängen, daß also jeder psychische Vorgang sich auf den Körper auswirkt und umgekehrt die körperlichen auch auf die psychischen, sodaß es letzten Endes unmöglich ist zu sagen, das ist psychisch und das ist körperlich. Es ist in allem, was Sie im Moment sehen, ein bisschen von beiden drinnen und zwar glaube ich auch, daß es nicht sinnvoll ist, so klare Trennlinien zu versuchen, das ist eine psychosomatische Krankheit, das ist eine rein psychische und das ist eine rein körperliche Krankheit.“

Ich würde es da eher mit dem halten, der gesagt hat, es gibt Krankheiten, von denen wissen wir, daß sie psychosomatisch sind und solche von denen wissen wir es noch nicht.“

Musiol: „Es gibt eine Umschreibung der Psychosomatik von Lipovsky die dem heutigen Wissensstand am umfassendsten gerecht wird. Da heißt es, „Psychosomatik ist eine wissenschaftliche Disziplin, die sich mit der Beziehung bzw. Vernetzung von biologischen, psychologischen, und das ist mir jetzt sehr wichtig, und sozialen Determinanten zur Erklärung von Krankheit und Gesundheit befaßt.“

Das wichtigste ist, daß auch die sozialen Determinanten berücksichtigt werden. Psychosomatik ist eine ganzheitliche Sozialform der Patientenbetreuung, die eine entsprechende theoretische und therapeutische Grundhaltung notwendig macht. Psychosomatik befaßt sich sozusagen mit der Person des Patienten und mit seiner Lebenssituation und Krankheitssituation, nicht nur mit seiner Erkrankung oder seinem erkrankten Organ.“

Nach einer solchen Definition unter Einbeziehung des Psychologischen und Sozialen ist Psychosomatik nicht nur Thema einer neuen Spezialdisziplin in der Medizin, wie das in diesen Veröffentlichungen zu psychosomatischen Einrichtungen ja dargestellt wird, sie tritt auch nicht den Feldzug gegen die großen Fortschritte der naturwissenschaftlichen Medizin an, sie

ist vielmehr die Anwendung der Erkenntnisse von psychosozialen Forschungen auf alle Erkrankungen und sie beinhaltet eigentlich die Zusammenschau jener Faktoren, die der Heilung förderlich sind. Ich würde meinen, und das ist mir wichtig, daß Psychosomatik deshalb das Anliegen von allen in der Medizin tätigen Personen sein müßte.“

In der Praxis bedeutet das eine radikale Aufwertung der Arzt-Patient-Beziehung, aber nicht, wie es häufig befürchtet wird, ihre Überstrapazierung.

Die Arzt-Patient-Beziehung müßte in dieser Sichtweise gewertet werden als eine Grundlage einer patientenzentrierten und patientengerechten Diagnostik und auch als Grundlage einer therapeutischen Effektivität.

Diesen Anliegen voll Rechnung zu tragen oder tragen zu können bedarf es aber nicht nur des guten Willens und der Einsicht eines Mediziners oder einzelner Ärzte, sondern sicherlich auch der Herstellung jener Bedingungen, die eine solche Haltung ermöglichen und solche Bedingungen sind neben Ausbildungsangeboten, wie sie schon erwähnt wurden, aber ganz sicherlich auch das Bedenken der Organisationsformen von Krankenhäusern oder aber auch die Anerkennung einer psychosomatischen Haltung als eine honorierte Dienstleistung.“

Immer, wenn ich mit Menschen umgehe, dann praktiziere ich ein Menschenbild, ob reflektiert oder nicht reflektiert, ob bewußt oder unbewußt, immer leb' ich ein bestimmtes Bild vom Menschen. Wir haben in sehr vielen Bereichen der Menschenarbeit, wenn ich es einmal so nenne, ein völlig individualisiertes Menschenbild. Wir sehen den einzelnen meistens ziemlich losgelöst bei seiner Geschichte und erst recht von seiner sozialen Situation.“

Ich komme also mit diesem Begriff der Identität. Ich versuche, jetzt einmal ganz einfach, Identität in fünf Bereichen oder auch in fünf Säulen ruhend zu beschreiben.

Diese fünf Dimensionen sind eine Möglichkeit zu sehen in welchen Lebensbereichen wir leben, und wenn wir krank werden, was davon tangiert ist und was daher der Umgang mit Krankheit oder psychosomatisch orientierte Therapie bedeuten würde.“

Die erste Säule unserer Identität ist klarerweise die Leiblichkeit. Unsere Existenz beginnt — ist gegeben — durch unsere leibliche Existenz.“

Und was jetzt für die Psychosomatik sehr, sehr wichtig ist, daß wir sehen, daß der

Leib der Ort unserer Geschichte ist. Der Leib ist der Ort unserer Geschichte und nicht umsonst haben gute Ärzte, gute Krankenschwestern und Menschen, die im Pflegebereich arbeiten einen Blick für die Geschichte des Menschen in seinem Leib.

Zweite Dimension unserer Identität sind unsere sozialen Beziehungen. Es gibt keine menschliche Identität ohne Umgebung. Wir können nicht leben ohne unsre Umgebung. So etwas wie das Individuum per se gibt es nicht, es ist eine theoretische Fiktion, es „gibt“ den Menschen in Bezugshheit auf andere Menschen und auf die gesamte Umwelt. Im Fall der Krankheit kann das Individuum nicht allein berührt sein, sondern das Individuum in seiner Bezugshheit in seinem ganzen Lebensgrundwerk.

Die dritte Dimension ist die von Arbeit und Leistung.

Das ist eine, die oft mißverstanden wird, weil sofort Arbeit und Leistung mit Entfremdung in Verbindung gebracht wird, das kann natürlich sehr entfremdend sein und viele Störungen kommen aus sehr entfremdenden Arbeitssituationen.

Was es heißt für jemand, der z.B. leistungsfähig war und plötzlich durch eine Krankheit nicht mehr kann, was das an Krise bedeuten kann, sei ganz kurz ange deutet.

Eine vierte Säule, etwas was überraschen wird, ist die Säule des materiellen Besitzes.

Das ist etwas, was wir so idealisierend sehr oft übergehen, aber der Bereich des materiellen Besitzes als eine Grundlage unserer Identität ist ein sehr entscheidender. Wenn Sie sich vorstellen, was es heißt für jemanden, in einer Krise zu geraten, seine Arbeit zu verlieren und damit z.B. Schulden nicht bezahlen zu können, da kann man sich vorstellen, wie sich Schwierigkeiten potenzieren oder wie sie abgefangen werden, weil ich weiß, daß ich S 300.000,— am Sparbuch habe, da kommt ich ein Jahr darüber mit meiner Familie.

Der fünfte Bereich ist der der Werte, der Einstellungen oder wenn Sie es im religiösen Sinne haben wollen, der Glaube der religiösen Bindung. Eine solche Identität, die ebenso ambivalent ist wie alle anderen, die sehr störend sein kann, sehr behindernd sein kann und auch ist; die aber in extremen Belastungssituationen eine Tragfähigkeit entwickeln kann, die über die anderen hinausgeht, wenn Mindestfunktionen des Lebens noch gewährleistet sind.

Das alles heißt für mich, wenn ich diese fünf Dimensionen von Identität so kurz formuliere, daß „psychosomatische Orientierung eines Krankenhauses für mich heißt, daß es eine Interdisziplinarität des Umgangs mit kranken Menschen geben muß“, daß wir die vielfache oft sehr behindernde Konkurrenzsituation und Abwertungssituation einmal in den Griff kriegen müssen, daß wir sie verstehen müssen, woher sie kommt. Es hat kei-

nen Sinn, dagegen zu moralisieren, aber wir müssen verstehen, was sind strukturelle Bedingungen, daß es dazu kommt, daß eine Krankenschwester zu einer Krankenseelsorgerin sagt, „haha, tun's schon wieder Handerl halten, was wollt's denn wie Spritzen geben, die soll sich nicht mehr aufregen, die hysterische Kuh.“

Voraussetzungen für Psychosomatik im Krankenhaus

Ladenhauft: „Wenn wir über Psychosomatik im Krankenhaus reden, muß man, glaube ich, ganz wesentlich darüber reden, wie geht es dem Menschen, der im Krankenhaus leben und arbeiten muß. Nicht nur den Patienten, sondern allen anderen. Das ist mit Sicherheit die Voraussetzung. Das ist sicherlich ganz wesentlich ein strukturelles Problem. Wenn ich so reinschau, jemand der schon bis über beide Ohren in Überforderung steckt, wenn der dann auch noch hört, er soll auch noch mehr Zeit haben für den Patienten, dann wird er irgendwann einmal die Haare aufstellen. Die Strukturen im Krankenhaus sind in meinen Augen rigide; Flexibilität im System, daß jemand einmal raus kann, wohanders hin, auch das wären wichtige Dinge.“

Walcher: „Ich glaube, Voraussetzung für psychosomatisches Arbeiten ist sicher die Zufriedenheit, und die persönliche Zufriedenheit ist am ehesten dann zu erlangen, wenn man Kompetenzen übernehmen kann und sich in diesem Arbeitsbereich auch wohl fühlt. Das Anheben der Kompetenzen, vor allem das Anheben der psychologischen Kompetenzen, das ist etwas, was geschult werden kann für alle, für das gesamte Personal, vor allem nicht von oben herab, sondern eher von unten herauf.“

Normen im System Krankenhaus

Ladenhauft: „Man sollte sich überlegen, was sind so wirklich die Normen, die in diesem System herrschen, wann ist man gut? Was darf man zeigen und was darf man nicht zeigen? Was wird dann als Schwäche ausgelegt? Wo gilt jemand ein bisschen als Hascherl? Das geht quer durch. Das fängt beim Patienten an, der vielleicht einmal sagt, daß ihm was wehtut, der dann unter Umständen vielleicht gleich ein Jammerer ist oder so, oder bei den Mitarbeitern im Spital, die einmal wirklich davon reden, daß ihnen was an die Nieren gegangen ist, z.B. daß es ihnen was ausmacht, wenn jemand stirbt. Wie ist die Situation und wie schaut die Atmosphäre dazu aus? Was darf sein? Welche

Aspekte von Realität des Lebens im Krankenhaus dürfen offen gezeigt werden? Zu welchen darf man stehen? Bei welchen muß man so tun wie „das packe ich

leicht“? Das ist auf der einen Seite das, was die Menschen psychosomatisch krank macht, so problematisch dieses Vokabel ist, aber eben gegen die eigene Realität leben zu müssen, aus welchen Gründen immer, das macht auch krank. Die Frage nach der Schuld bringt uns keinen Millimeter weiter. Aber es ist wichtig, daß die Leute, die da drinnen stehen, einmal wissen, was los ist. Daß sie sehen, woran sie sind, daß sie sehen, wo Freiheitsgrade sind. Weil sonst läuft das über in ein Gefühl von Ohnmächtigkeit.“

Arztbild

Flicker: „Herr Professor Cesnik hat mit der Heilsverwaltung der Menschen das Dilemma, in dem Ärzte stecken, ganz klar beschrieben.

Solangen wir glauben, daß die Menschen von uns erwarten, daß wir sie gesund machen, solange sind wir diesen fürchterlichen Konflikten ausgesetzt. Ich glaube, daß wir uns die Frage stellen müssen, ist das wirklich unsere Aufgabe? Ist es unsere Aufgabe, Menschen zu heilen? Oder ist es unsere Aufgabe vielleicht, ihnen zu helfen, daß sie ihren eigenen Weg finden? Wenn ich von der Philosophie ausgehe, ich versuche ihnen zu helfen, daß sie ihren Weg finden, und daß sie das Ziel bestimmen können, dann schaffe ich persönlich das, mich hinzusetzen und mit dem 20-jährigen zu reden, daß er ein inoperables Karzinom hat.

Ich glaube, daß es entscheidend ist, daß wir überlegen, was für Reaktionen sind erlaubt. Wenn wir von der Voraussetzung ausgehen, daß im Spital alle Menschen glücklich werden müssen, dann werden wir Schiffbruch erleiden. Wenn wir davon ausgehen, daß es selbstverständlich ist, daß ein Mensch, wenn man ihm sagt, daß er Krebs hat, wenn ich sage, daß ich ihn nicht heilen kann, daß ich das Problem somatisch-stofflich nicht lösen kann, daß ein Mensch in einer solchen Situation zweifelt, Schmerzen hat, Aggressionen hat, dann kann ich damit umgehen. Und ich kann lernen, wie ich mit sowas umgehe, z.B. in einer Ausbildung für professionelle Kommunikation, in der Supervision. Wenn ich erwarte, ich kann heilen, dann werde ich mit fürchterlichen Konflikten konfrontiert. Wenn ich von mir erwarte, ich helfe Menschen, ihren Weg zu finden, dann sind meine Konflikte ganz anders, und diese Konflikte kann ich in der Supervision gut besprechen.“

Aber natürlich ist auch mein Anliegen und mein Wunsch groß, daß die Leute ohne Krebs heimgehen!“

Cesnik: „Das einzige, das den Chirurgen unterscheidet, ist das Abrupte, d.h. es geht um Minuten.“

Anders beim Internisten, der kann sich einschleichen.“

Aber vor der Operation, so 20–30 Minuten, muß ich dem Patienten ja noch sagen, ich werde tun, was ich kann. Und nach 30 Minuten ist das aus, und zwar

von einer Sekunde zur anderen. Und das ist das einzige, das den Chirurgen von anderen Berufsgruppen heraushebt, nämlich, man muß lernen, zu verdauen, das Himmelhochaufliegende, den großen Erfolg, das gibt es ja auch. Und im nächsten Augenblick sind sie dann wieder ein ganz armer Teufel.“

Schwesternbild

Ladenhauft: „Es gibt so eine Menge anderer Wurzeln, über die ich mir so meine Gedanken gemacht habe. Ich erinnere mich z.B. an Diplomierungsreden, ich habe zwei Schwestern, die beide Krankenschwestern geworden sind, und diese Diplomierungsreden finde ich so was von grauenhaft, daß ich mich bisher immer gewundert habe, warum die Schwestern nicht aufstehen und gemeinsam den Saal verlassen bei solch dummen Reden. Nämlich, wenn es dort heißt: „Die Schwestern ist sozusagen die Diennerin in dem ganzen System, die Ärzte haben ja keine Zeit und die Schwestern müssen dazu da sein, die Launen aller anderen zu tragen, der Patienten und auch der Ärzte, die ja so überfordert sind. Sie müssen dafür sorgen, daß das Klima immer gut ist“. Jemand, dem so eine Rolle zugeschrieben wird, ich hoffe, es ist nicht mehr so, das war vor sechs oder sieben Jahren. Ich hoffe, ich erzähle Historisches. Wenn das immer noch so ist, dann würde ich den Krankenpflegeverband herzlich bitten, da einzutreten, und einmal aufzuräumen mit solchen Dingen. Die Rolle, die da zugeschrieben wird, hat auch mit der Mann-Frau-Rolle was zu tun.“

Cesnik: „Es gibt also Schwestern, die eine Menge mehr wissen als ein Assistentarzt. Ich kann mich rühmen, viel von Schwestern gelernt zu haben. Nur, eine Schwestern hat überhaupt keine Möglichkeit zum Aufstieg. Jetzt stellen Sie sich das einmal vor, das gibt es in keinem Befrei.“

Jedesmal wenn ich auf die Station gehe, und dort die Schwestern oder auch Männer sehe, bei denen ich mir denke: um Gottes Willen, dieser hochintelligente Mensch, wenn der das jetzt noch 15 Jahre macht, der wird also besser sein als die meisten Ärzte dort.“

Es gibt keine Möglichkeit, daß sie besser gestellt werden, aber sie wehren sich nicht einmal dagegen.

Wegen der Schwesternausbildung frage ich Sie, müssen da so viele Ärzte hin? Ich bin der Überzeugung, es gibt eine Menge Schwestern, die besser und bezüglicher die jüngeren Schülerinnen ausbilden könnten!“

Wohin entwickelt sich die Medizin?

Cesnik: „Die Wissenschaft, die wird uns soviel abfordern, daß wir gerne abgeben und das nur zu unserem Vorteil. Das wird

so weit gehen, daß der Chirurg der Zukunft aus dem Operationssaal gar nicht mehr herauskommt.“ Dort ist er schon zweigeteilt. Er ist derjenige, der das Organ entnimmt, der andere am Nebentisch repariert es unter Mikroskop und dann wird es wieder zurückimplantiert. Oder so irgendwie. Wir schwimmen vielleicht noch im alten Begriff der großen Fächer, aber das ist nicht so. Die Naturwissenschaften läßt sich nicht aufhalten. Da ist nichts drinnen. Wir müssen leider mitzutragen, ob wir wollen oder nicht.“

Ladenhauft: „Wenn ich die Vision aufnehme, dann wird es so etwas wie eine Spaltung geben zwischen solchen, die grenzenlos sind, sozusagen im Wahn der Machbarkeit leben, aber irgendwer muß ja mit den Grenzen leben, irgendwer kriegt es ja zu spüren und zu tragen. Irgendwer wird mit dem Patienten konfrontiert, der die Grenze erlebt, denn der kann nicht ausweichen. Der Patient wird den Grenzen nicht entkommen. Also wir alle nicht. Es gibt gewisse Bereiche, in denen man sich eine gewisse Zeit lang mit Illusionen von Grenzenlosigkeit aufrecht erhalten kann, aber dann muß irgendwer her hin. Was ist dann? Dann gibt es ein paar Spezialisten. Vielleicht gibt es dann Hochkonjunktur für die Krankenhausseelsorge, wenn sie gut ist.“

Flicker: „Das Endziel der Medizin scheint zu sein, ein Arzt, der optimal spezialisiert ist. Ich frage mich, ob das mehr eine Phantasie der Ärzte oder eine Phantasie der Patienten ist. Das müssen sie selber entscheiden, ob Sie glauben, es ist der Wunsch der Patienten oder es ist der Wunsch der Ärzte. Meine Erfahrung ist, die Patienten suchen im Arzt einen Menschen und einen Spezialisten.“ Das nicht nur im Arzt, sondern auch in der Schwestern natürlich. Daß es unsere Aufgabe, Schwestern und Ärzte-Aufgabe ist, diese beiden Aufgaben in einer zu vereinen. Es geht immer in dieselbe Richtung. Man kann nicht trennen: hier Geist, hier Körper — hier Seele, hier Körper — es ist einfach beides da, deshalb Psychosomatik.“

Integration oder Spezialisierung der Psychosomatik

Cesnik: „Der Patient hat, wie wir heute schon gehört haben, einen Background, auf dem aufgepumpt seine Organe leiden und der dann sein Organleiden zu uns bringt. Ich wünsche mir einen Fachmann, der diesen Background aufhellt, soweit es möglich ist, sodaß ich mit meinem Spezialwissen zusätzlich mit dem Spezialwissen dieses Fachmannes mehr anfangen kann und mehr ganzheitliche Medizin machen kann. Es ist ein Irrtum, daß ein Spezialist dann nicht Ganzheitsmedizin machen kann. Soferne ihm der Fachmann sagt, dieser Patient ist für diese oder jene Behandlung geeignet, da tut man sich ja auch schon leichter.“

Walcher: „Damit die Spaltung, daß die

Mediziner nur die Bioseite machen, und der Psychologe die psychosoziale Seite, vermieden wird, ist eine Integration anzustreben. Die angewandte Psychosomatik obliegt den Ärzten und dem Pflegepersonal.“

Publikum: „Ich kann mir bei uns in der Kinderklinik nicht vorstellen, die Psychosomatik zu integrieren. Das kann ich mir nicht vorstellen.“

Alle, die mit Psychosomatik arbeiten, sind Außenseiter. Ich bin ein Außenseiter, bin eigentlich jetzt nicht mehr eine Krankenschwester wie alle anderen. Und es ist auch so, wenn sich Turnusärzte freiwillig für Psychosomatik melden, dann heißt es, um Gottes Willen, dort wollen Sie hin? Das ist ganz schlimm, finde ich.“

Musiol: „Ich sehe eine Aufgabe in der psychosomatischen Forschung darauf hinzuwirken, den Menschen so zu betrachten, daß er, egal ob er ein Bein gebrochen hat oder einen Krebs hat oder eine sogenannte psychosomatische Erkrankung hat, vielleicht sogar nur eine funktionelle Störung, daß aber immer der Mensch als Gesamtperson betroffen ist. Die Frage ist immer, wie geht der damit um, was können wir anbieten, damit der wieder zurecht kommt, was hat immer das Problem ist, welche Rolle spielen soziale Einflußfaktoren, Arbeitsumgebung oder was auch immer. Ich denke, wir können uns dem nicht entziehen, egal was da auch passiert.“

Ansätze der Psychosomatik im Krankenhaus

Walcher: „Es gibt Modelle einer angewandten Psychosomatik im Krankenhaus. Es ist gelungen, die Geburtshilfe, die Geburtsvorbereitung und die psychologische Geburtsvorbereitung zu integrieren und die Jungärzte sind in einem zweitägigen Intensivseminar zusammengefaßt, um Kommunikation und Gruppendynamik zu erlernen und zu erlernen. Das Erfreuliche ist, daß die Hebammen, die das bis jetzt noch nicht gemacht haben, von sich aus herantreten und sagen, wir wollen das auch machen und es wird der nächste Kurs im Juni gemacht. Ich glaube, das ist ein Modell, in dem Psychosomatik, integrierte Psychosomatik, angewandt dargeboten wird.“

Musiol: „Ein Beitrag des Institutes für medizinische Psychologie ist die Einrichtung eines psychosomatischen Colleges. Das ist eine monatliche Versammlung und ein monatliches Zusammentreffen von Ärzten, Pflegepersonal und Krankenschwestern aus allen Kliniken, die interessiert sind an diesen Fragestellungen und dort die Möglichkeit haben, über ihre Beobachtungen und Probleme, die sie interessieren, zu sprechen, sich auszutauschen.“

Flicker: „Es gibt Konflikte, und Konflikte muß man einfach besprechen. Ich meine das so, daß wir gemeinsam mit dem

Oberarzt, dem Turnusarzt, wenn er möchte, und auf jeden Fall mit den Krankenschwestern und mit dem Patienten reden. Wobei die Angehörigen womöglich auch noch dabei sind.“

Ladenhauf: „Wir haben hier in Graz seit mehr als zehn Jahren ein Ausbildungsvorprojekt, das Menschen, die in der Seelsorge arbeiten, eine sehr qualifizierte vierjährige psychotherapeutische Weiterbildung vermittelt. Nicht mit dem Ziel, daß Seelsorger Psychotherapeuten werden, das wäre eine fehlgeleitete Geschichte, sondern mit dem Ziel, daß Menschen, die eben mit Menschen zu tun haben, die in vieler Hinsicht Anlaufstelle sind für Menschen in Krisensituationen, eben entsprechende Kompetenz haben und damit umgehen können oder wissen, wo die Grenzen sind.“

Etwas ähnliches wäre wahrscheinlich gar nicht so uninteressant es in anderen Ausbildungsbereichen aufzubauen.“

Musiol: „Tatsache scheint zu sein, daß ja nicht nur Patienten mit den behandelnden Ärzten unzufrieden sind oder was möchten sondern auch umgekehrt, daß wir als Betreuer, als Schwester oder als Arzt auch unsere Probleme mit den Patienten haben, die für diese Zwecke existieren bereits, die Balint-Gruppen. Und ich denke, daß es schon eine Entlastung ist, ich selber bin wöchentlich in einer Balint-Gruppe, wegen der Therapien, die ich tue, „es ist entlastend, mit anderen darüber reden zu können, was einem selbst quält im Umgang mit Patienten.“

36 Psychosomatische Prophylaxe

Ladenhauf: „Ich denke, wenn wir Prophylaxe fördern wollen, dann müssen wir schauen, wo gibt es Wege, wo Menschen wieder selbst fähiger werden, ihr Leben zu verstehen, sich selber in ihren Lebensvollzügen zu verstehen, mit ihren Belastungen fertig zu werden.“

Ich treffe auch auf unheimlich viel Unwissen. Es gibt z.B. nur ganz wenig Leute, die wissen, daß ein ganz großer Prozentsatz von Menschen auf eine Trennung oder auf einen Todesfall mit Herzbeschwerden reagieren. Das ist Wissen, das in unseren alten Sprichwörtern noch da ist, daß man sagt, „Mir bricht das Herz fast, seit der Mensch weg ist“. Es gibt eine ganze Menge solcher Sprichwörter, die dieses Lebenswissen noch zeigen. Dieses Lebenswissen verliert sich aber. Da müßte man grundsätzlich nachdenken darüber. Gerade im Bereich der Psychosomatik. Und wenn wir dann Möglichkeiten finden, Menschen z.B. in solchen Situationen, nehmen wir einen Todesfall, mit dem jemand nicht fertig wird und er hat ein halbes Jahr nachher noch immer massive Herzbeschwerden, dann ist irgendetwas in dieser Trauerarbeit hängen geblieben. Wenn da praktische Ärzte oder Seelsorger, oder wer immer mit diesen Leuten zu tun hat, da kompetenter wären, im Umgang damit, da könnten

sich sehr viele Kronifizierungen damit verhindern lassen, die dann irgendwann mit schweren Psychosomatosen an der Klinik auftauchen, wo dann die Therapiemöglichkeit schon sehr eingeengt ist, weil die Störung schon sehr weit fortgeschritten ist. Da wäre auch sehr viel nachzudenken darüber, wie können wir lernen, uns wieder zum Ausdruck zu bringen, unsere Expressivität fördern, die lebensnotwendig ist und wenn die blockiert wird in so vielen Bereichen, dann wird sie uns immer mehr kränken und wir werden kräcker werden. Ich bin sonst kein Anhänger vom Ringel, aber diesen Satz hat er propagiert.“

Zusammenfassung

In der Diskussion wurde von niemandem die Bedeutung der Psychosomatik, als ein Ansatz, der körperliche, seelische und soziale Probleme in die die Behandlung mit einbezieht, bestritten.

Sowenig Probleme es in der grundsätzlichen Frage über Anerkennung der Psychosomatik sich ergaben, soviel Hindernisse stellen sich im Krankenhaus in den Weg.

Neben Personalüberlastung und fehlender Ausbildung sind es vor allem die Normen und Strukturen im Krankenhaus, die, so Dr. Ladenhauf, psychosomatische Erkrankungen des Personals selbst herausfordern. Ein Bild der Schwestern — analog zum überkommenen Frauenbild — als das der Dienerin, die die Launen von Ärzten und Patienten ausgleicht und ein Ärztebild, das einerseits vom Misstrauen der Gesellschaften und andererseits von unendlichen Heilungserwartungen geprägt wird, wird der Rolle der Heilberufe im Verständnis der Psychosomatik nicht gerecht.

Kernaussage von Dr. Flicker dazu: „Ich gehe von der Philosophie aus, daß ich versuche, den Patienten zu helfen, seinen Weg zu finden und daß er das Ziel selbst bestimmen kann.“

Die von Prof. Cesnik vorausgesagte totale Spezialisierung bis hin zum Spezialisten für Gewebezüchtungen im Körper, der nicht mehr aus dem OP herauskommt, provozierte zum einen die Frage nach der Grenzenlosigkeit des Machbaren — mit Spezialisten für Grenzbereiche, vielleicht den Seelsorger — und erhielt die Diskussion um Integration oder der Spezialisierung der Psychosomatik.

Überwiegend herrschte die

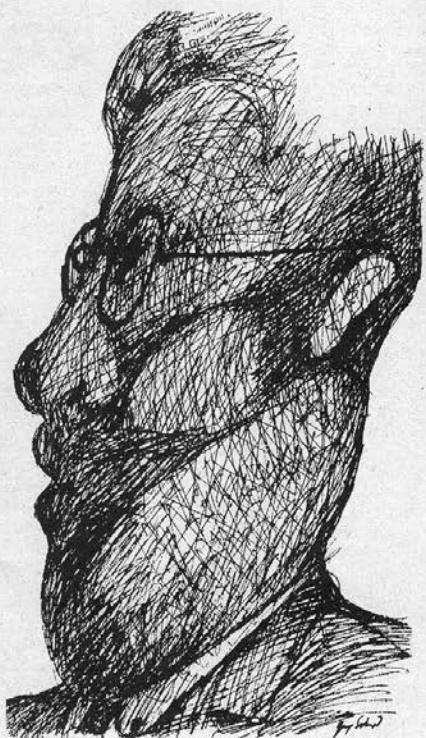
Meinung vor, daß Psychosomatik — im Gegensatz zur Psychotherapie — integrierter Bestandteil der Behandlung im Krankenhaus bleiben soll. Erreicht sollte dies durch Kompetenzanhebung mittels entsprechender Schulung der Ärzte und des Pflegepersonals werden. Bestätigt wurde diese These durch die in der Psychosomatischen Abteilung der Kinderklinik aufgetretenen Schwierigkeiten, als „normal“ Station betrachtet zu werden und durch die Beschreibung der Tätigkeit von Dr. Flicker und Dr. Walcher.

In der Frage der Wertigkeit des ärztlichen Gesprächs allgemein zeigte das Honorarverhältnis lt. Dr. Reinbacher von ca. S

120,— zu S 500,— zwischen Steiermark und Vorarlberg, welchen Rückstand die hiesige Gebietskrankenkasse aufzuholen hat.

Mit der Frage nach der Psychosomatischen Prophylaxe und nach dem damit zusammenhängenden Unwissen über Lebenszusammenhänge z.B. bei der Trauerarbeit und der Forderung sich selbst zu verstehen und selber Hilfen zu suchen; anstelle immer mehr sich an Professionisten zu wenden, was schließlich unfinanzierbar wird, schloß die Diskussion.

Dieser Artikel ist ein gekürzter Tonbandmitschnitt der Diskussionsveranstaltung im Josef-Krauner-Haus. Die Formulierungen der freien Rede wurden beibehalten.



GESUNDHEIT UND FAMILIE

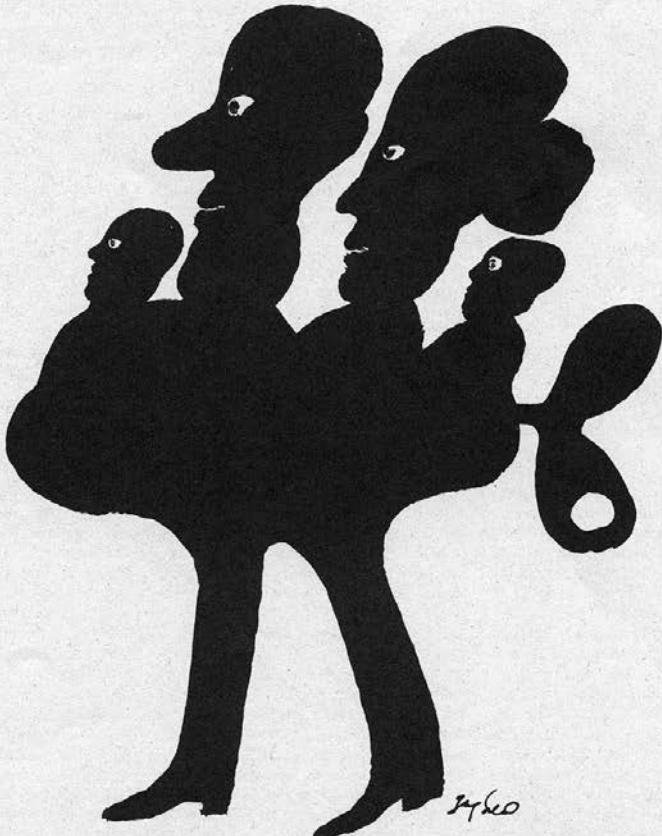
Daß „Gesundheit“ bzw. „Krankheit“ in dem meisten Fällen mit der zivilisatorischen Situation zu tun hat, ist mittlerweile auch in der klassischen Schulmedizin eine erwiesene Tatsache. Nicht nur individuell sondern gesamtgesellschaftlich hat daher das Thema „Gesundheit“ in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen, obwohl demographische Untersuchungen uns Österreichern im Vergleich zu den anderen westlichen In-

dustriestaaten diesbezüglich einen bedenklichen Rückstand attestieren. Die Familie übernimmt — neben dem Berufsleben — dabei naturgemäß eine wesentliche Funktion: Gefühlsleben und Ernährung, psychisches und physisches Wohlbefinden haben gerade in unserer modernen Gesellschaft in allen Familientypen ihre zentralen Bezugspunkte.

„Gesundheit und Familie“ im Rahmen

der Josef-Krainer-Haus-Seminarreihe „BEWUSSTER LEBEN“ hat sich zur Aufgabe gemacht, aufbauend auf statistischen Bestandsanalysen und Erörterungen, wie gesund die steirische Familie ist, Anregungen für zukunftsorientierte Vorhaben und Vorschläge zu geben, auf welche Art und Weise Hilfestellungen für alle Formen von Familie geleistet werden können.

Anneliese Paierl



WIE GESUND IST DIE STEIRISCHE FAMILIE?

Die vorliegenden Daten wurden im Rahmen der Gesundheitsbewegung „Gesundes Dorf und Gesunde Gemeinde sowie Planquadrat Gesundheit“ als gemeinsame Aktion mit dem steirischen ORF durch die Steirische Gesellschaft für Gesundheitsschutz erhoben. Allein in den Jahren '88 und '89 war es möglich auf Gemeindeebene eine Anzahl von 36.000 Einwohnern indirekt, sowie 5.500 Personen direkt durch ein Jungärzteam anzusprechen. Da die Aktionen nur auf Wunsch der Bürgermeister mit ihrem Gemeinderat erfolgen, zeigt schon ein flüchtiger Blick auf die Standorte der steirischen Gemeinden, welche Gegenen besonders sensibel und aufgeschlossen diesem Thema gegenüber stehen. So gilt nicht nur die Frage, wie gesund ist die steirische Familie, sondern die logische Fortsetzung, wie gesund könnte sie sein, wird zum Bestandteil und Ziel von gesundheitspolitischer Bedeutung.

Ein Blick auf den steirischen Lebensbaum für das Jahr 2000 zeigt, daß zu diesem Zeitpunkt ein Viertel der Bevölkerung über 60 Jahre und nur ein Sechstel der Bewohner unter 15 Jahre ist. Schon heute liegen auf den internen Abteilungen der Landeskrankenhäuser mindestens 50% und mehr der Patienten über 65 Jahre, somit stellt sich ganz zwingend die Herausforderung, daß zu dem IST der Quantität der Jahre, das SOLL als Lebensqualität gefördert werden muß. Unsere Gesundheitspolitik muß sich dementsprechend ausrichten, damit Menschen nicht nur länger krank sind, sondern länger gesund bleiben, denn bei den chronischen Leiden, den Zivilisationskrankheiten unserer Zeit kann die Medizin sehr oft nur helfen statt heilen, sodaß in der gegenwärtigen Situation die zusätzlichen „geschenkten“ 20 bis 30 Lebensjahre von Krankheiten und Leiden begleitet sind. Nach neuestem Stand der internationalen Wissenschaft gibt es aber keinen zwingenden Grund für diesen Verfall, sondern kann auch das höhere Alter von Aktivität, Lebensbejähung und Lebensfähigkeit begleitet sein.

Diese Hoffnung ist keine unerreichbare Vision, vielmehr besagt die Tatsache, daß von den 29 OECD-Ländern Österreich an 19./20. Stelle (weiblich/männlich) liegt, also im untersten Drittel, daß die Lebenserwartung in Österreich im geringeren Ausmaß steigt als in vielen anderen Industrieländern. Die Steiermark wiederum liegt in Österreich ca. an 4. Stelle, also in der Mitte, es gibt also keinen zwingenden Grund die Lebensqualität nicht verbessern zu können und wollen.

Das WHO-Ziel Nr. 1 für die Gesundheit 2000 heißt: Abbau sozialer Unterschiede. Dieses Ziel scheint nur bei oberflächlicher Betrachtung nicht unmittelbar mit dem Thema Gesundheit zusammenzuhängen. Genauere Betrachtung zeigt aber sehr deutlich, daß das soziale Gefälle auch in der Statistik des Gesundheitszustandes sich wieder spiegelt. Das Wissen, was gesundheitsschädlich ist oder die Anleitung krankmachende Lebensgewohnheiten einzustellen, bleibt deutlich mit dem Bewußtsein der Menschen verbunden. Der Abbau sozialer Unterschiede heißt daher, jedem einzelnen im Lande die gleichen Chancen zu geben, also sowohl Zugang zur Information wie auch Erreichbarkeit gesundheitsrelevanter Maßnahmen zu erhalten.

Im Programm „Gesunde Gemeinde“ ist es der Steirischen Gesellschaft für Gesundheitsschutz möglich, an alle sozialen Schichten der Bevölkerung heranzukommen, wie auch geographische Unterschiede der Umwelt mit zu berücksichtigen. Dabei zeigt sich immer wieder im Vergleich, daß es deutliche Unterschiede zwischen den Selbständigen, der bäuerlichen Bevölkerung, den Angestellten/Beamten und den Arbeitern gibt und gerade hier könnte durch Gesundheitsförderung die Spanne zwischen IST und SOLL verkleinert werden. In der Steiermark gibt es „junge“ aber auch „alte“ Gemeinden, d.h., in den jungen Gemeinden sind bis zu 26% der Einwohner unter 16 Jahren, im Gegensatz zu 13% Jugend anderer Gemeinden.

Es gibt auch alte Gemeinden, in denen 24% der Einwohner über 60 sind, in anderen wiederum nur 17%, d.h., das in den nächsten Jahren Zielgruppenentsprechende Angebote entwickelt werden sollten, denn jedes Alter hat einen anderen Zugang und Bedarf zur Gesundheitsförderung.

In einer österreichweiten Befragung zeigt sich, daß die Österreicher sehr gut in Gesundheitsbereichen informiert sind, ohne daraus persönliche Konsequenzen gezogen zu haben. Es fehlt daher weniger an Aufklärung, sondern mehr an Motivation, also Anleitung was im Lebenswandel verändert werden kann. Seit einigen Jahren wird über den Cholesterinwert in den Medien oft diskutiert. 80 bis 90% der Österreicher haben davon schon gehört, trotzdem kennen nur ca. 30% dann letztendlich den eigenen Cholesterinwert. Andere Begriffe mit weniger Information sind deutlich unbeachtet, z.B. Osteoporose, die Knochenbrüchigkeit im Alter, ist ein noch fast unbekanntes Wort, daher

können nur ca. 23% der Frauen dieses Wort in etwa einordnen, obgleich diese Gruppe besonders betroffen ist, denn der Kalziumbedarf nimmt im Alter zu, die Kalziumaufnahme aber meist deutlich ab.

Auch kranke Venen werden in der steirischen Bevölkerung nicht ernst genug genommen, denn obgleich Frauen zu 30 bis 45% (15–20% der Männer) Beschwerden haben, trösten sich die meisten, daß „es nicht wehtut“, und nehmen daher diese Unannehmlichkeiten meist schicksalhaft, aber unnötig in Kauf. Das Gesundheitsbewußtsein zu fördern heißt aber, abwendbares Leid zu verhindern, somit stehen wir in der Steiermark bei allen 3 genannten Themen am Beginn einer Veränderungsmöglichkeit zum Besseren.

Auch Karies ist eine Volksseuche, eine Epidemie der Gegenwart, weil wir mit dem reichen Angebot der Ernährung noch nicht richtig umzugehen wissen.

In der Steiermark haben 73% aller 6jährigen Kinder Karies, dabei zeigt sich ein deutliches Stadt/Land-Gefälle. Während in Graz Kinder der „besseren“ Bezirke nur zu 38% Karies haben, sind es auf dem Land sehr oft alle Kinder, d.h. 100%, bei den 16jährigen Lehrlingen sind es dann im Durchschnitt 98%. Gesunde Zähne bedeuten aber nicht nur Schönheit, sondern sind für die gesamte Gesundheit wichtig. Ohne Zähne können ältere Menschen oft das, was sie notwendig „beifßen“ sollten, nicht mehr zu sich nehmen. In der steirischen Befragung der „gesunden Gemeinden“ zeigt sich auch, daß 37% der Frauen und 30% der Männer eine Prothese haben. Für ein Drittel der Bevölkerung heißt das daher auch Lebensqualität verloren zu haben, schickhaft angenommen als Notwendigkeit. Da glauben als Grund für Karies 30% der Bevölkerung, daß die Vererbung ausschlaggebend ist, eine inzwischen wissenschaftlich widerlegte Ansicht. 77% der Bevölkerung glauben die Ernährung für Karies verantwortlich machen zu können, ein Zeichen, daß durch gute Information der Stellenwert der Ernährung sich verbessert hat. Allerdings meinen nur 1,5%, daß Karies mit mangelnder ärztlicher Kontrolle zusammenhängt, diese Ansicht ist leider falsch, denn grundsätzlich sollte der Zahnarzt 2 mal im Jahr aufgesucht werden, auch ohne schmerzhafte Erkrankungen, die bei vorsorglichem Verhalten nur selten vorkämen. 11% der Steirer wußten, daß Fluoride den Kariesbefall verhindern können, auch das zeigt, daß hier im Vergleich zur europäischen Bevölkerung noch ein weites Feld

der Bewußtseinsbildung zu bestellen ist. Jeder 2. Österreicher über 50 Jahre hat Kreuz- oder Rückenschmerzen, die sogenannte „Weizer Studie“, eine Zusammenarbeit von Orthopäden und Sportwissenschaftler in der Steirischen Gesellschaft für Gesundheitsschutz hat ergeben, daß von 330 Schülern 159 kontroll- und behandlungsbedürftig waren, wenn davon 5% eine sofortige Behandlung benötigen, so ergibt das zusammengerechnet für die ersten 4 Schuljahrgänge in der Steiermark die alarmierende Erkenntnis, daß ca. 3.000 Schüler und Schülerinnen unmittelbar eine orthopädische Behandlung beanspruchen sollten, ohne davon zu wissen. In den „Gesunden Gemeinden“ zeigte sich dann auch, daß 38% der Frauen und 33% der Männer Rückenschmerzen haben, deshalb ließen sich schon 27% der Frauen und 20% der Männer röntgen, oft der Anfang zum Weg in die Frühension, die mit Erkrankungen am Bewegungsapparat in Österreich an 1. Stelle steht.

Selten zeigt sich so deutlich die Einheit von Körper, Seele und Geist wie in der Haltung des Menschen. Die richtige Haltung ist gleichzeitig auch die ökonomischste, daher wirken Menschen, die sich richtig halten, auch aktiv und ohne Müdigkeit. „Aufrecht bis ins hohe Alter“ ist daher sowohl ein orthopädisches Konzept, gleichzeitig aber signalisiert diese Körpersprache den „Mut zum aufrechten Gang“: die Sprache des Körpers wird hier zur Sprache, zum Ausdruck schlechthin. Trotzdem betreiben in der Steiermark 39% der Frauen und 28% der Männer keinen Sport, ein kompensatorisches Bewegungstraining wäre aber der beste Ausgleich für unser bewegungsarmes Zivilisationsleben. Statt Verschleiß durch Überbeanspruchung wäre der Gebrauch unserer motorischen Fähigkeiten ein Teil der Gesundheitsförderung und sollte eine gesundheitspolitische „Forderung“ sein.

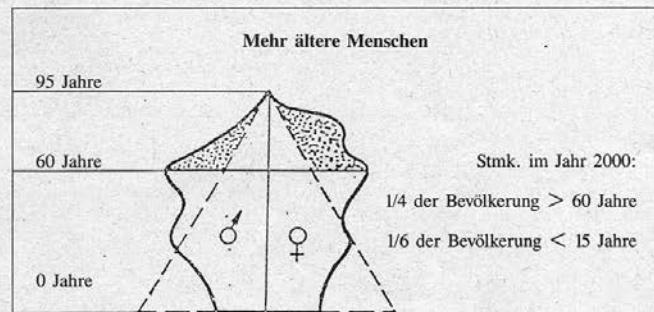
In den „Gesunden Gemeinden“ haben ca. 25% der Einwohner Übergewicht. Es ist daher erfreulich, daß im letzten Jahr (1988) laut Angabe der Umfrage 36% der Frauen und 30% der Männer ihre Ernährungsgewohnheiten änderten. Dieser begrüßenswerte Prozeß muß auch weiter-

hin unterstützt werden, denn nur 33% der Frauen und 24% der Männer essen Vollkornbrot, obgleich 45% der Kinder gern ein dunkles Brot zur Jause hätten, wie sich durch eine Umfrage beim „Planquadrat Gesundheit“ in einer Feldbacher Schule zeigte.

Man kann bei den folgenden Daten den hohen Prozentsatz an Schweinefleisch und süßem Rahm folgendermaßen erklären: Die ländliche Bevölkerung ist das, was nicht eingekauft werden muß, diese Logik widerspricht allerdings dem hohen Prozentsatz Salz, der gekauft werden muß, sowie dem Konsum von Topfen und Käse der deutlich unter dem österreichischen Durchschnitt liegt, obgleich in diesem Fall die heimische Produktion einbezogen sein kann. Die steirische ländliche

Bevölkerung kann hier noch aufholen, nicht nur als Zwang der Forderung, sondern auch weil durch richtige Information die Fähigkeit eines bewußten Lebens erhöht wird und der bewußte Konsument die landwirtschaftlichen Produkte vom mehr zum Besseren unterstützt.

Die „Gesunde Gemeinde“ ist eine Bewegung, die sich wie ein Schneeball über die ganze Steiermark ausbreiten soll, denn jeder Risikofaktor trägt zu einer Gefährdung der Gesundheit bei. Meist sind es jedoch mehrere Faktoren gleichzeitig, die vereint das Gleichgewicht der Lebensfunktionen stören, daher ist die Aufforderung zumindest eine krankmachende Lebensgewohnheit einzustellen, nicht nur eine sinnvolle Einladung, sondern auch als annehmbar zu erhoffen.



Lebensmittelverbrauch im Bundesland Steiermark Angaben in kg, 1 oder Stück (Eier) pro Kopf und Jahr

Lebensmittel	Stmk.	Abweichung vom öst. Mittel	1)	2)	3)
Schweinefleisch	25,68	+32,1	+23,9	+31,1	-35,3
Geselchtes, Speck	5,63	+ 6,6	+80,3	-12,8	+ 4,4
Milch, saure Milch, süßer Rahm	123,0	+11,7	+30,4	-13,1	+ 8,3
Topfen	1,56	-27,8	-56,4	-18,6	+16
Käse	3,0	-24,2	-42,7	-5,7	+ 2
Kartoffeln	42,12	+ 9,0	-23,3	-15,2	+31,1
Salz	3,24	+22,7	+49,7	- 7,1	+ 1,9

1) Selbstdürge in Land- und Forstwirtschaft, Abweichung vom steirischen Mittel in %

2) Arbeiter, Abweichung vom steirischen Mittel in %

3) Pensionisten, Abweichung vom steirischen Mittel in %

STATISTISCHE ASPEKTE

zum Thema „Familie und Gesundheit“

Anatomie der Familienstatistik

Entsprechend den Empfehlungen der Konferenz europäischer Statistiker grenzt die amtliche österreichische Statistik den Haushalt als sozial-ökonomische Einheit ab. Bestimmungsmerkmal ist die Wohn- und Wirtschaftsgemeinschaft. Die Familie hingegen wird als sozial-biologische Einheit definiert. Die österreichische Familienstatistik beschränkt sich auf den Familienkern, d.h. die Familie im engsten Sinne. Sie erfäßt nur Eltern-Kinder-Gemeinschaften, Ehepaare ohne Kinder und sogenannte Teilstufen. Teilstufen umfassen verwitwete, geschiedene oder ledige Personen mit Kindern. Zum Unterschied von anderen Ländern gelten auch Lebensgemeinschaften als Familien. Dagegen werden andere zusammenlebende verwandte oder verschwiegene Personen nicht zur Familie gezählt, können aber natürlich einen gemeinsamen Haushalt bilden.

Anamnese und Befund der steirischen Familie anhand von statistischen Zahlen

Ausgehend von den Ergebnissen der Volkszählung 1981 leben etwa 85% der steirischen Bevölkerung in Familien. Von den 1981 gezählten 312.204 Familien in der Steiermark sind 225.163 oder 72% Familien mit Kindern. Von diesen 225.163 Familien mit Kindern sind wiederum 80,7% sogenannte vollständige Familien, bei denen beide Elternteile mit den Kindern im gemeinsamen Haushalt leben, und 19,3% Teilstufen, bei denen ein alleinerziehender Elternteil mit einem oder mehreren Kindern einen gemeinsamen Haushalt gegründet hat. Der Anteil der vollständigen Familien an der Gesamtzahl aller Familien errechnet sich mit 58% sowie an der Zahl jener Familien mit Kindern mit fast 81%. Die durchschnittliche Kinderzahl pro Familie ergibt nach der Volkszählung 1981 in der Steiermark einen statistischen Wert von 1,91. Gemessen an der durchschnittlichen Kinderzahl leben kinderreiche Familien vermehrt in den Bezirken Murau, Hartberg, Feldbach und Deutschlandsberg, also in Regionen mit überwiegend agrarischen Strukturen. Die geringste durchschnittliche Kinderzahl ist in den Industriebezirken Bruck a. d. Mur, Leoben und Mürzzuschlag zu registrieren, sowie darüber hinaus in der Landeshauptstadt Graz als Spitzenreiter.

Nach den Volkszählungsergebnissen leben 83% aller Kinder in sogenannten „traditionellen“ Familien, das sind Ehe-

paare mit Kindern, 2 Prozent in Lebensgemeinschaften und 15 Prozent in einer Teilstufe.

In der Steiermark waren 1981 von den Familien insgesamt mit Kindern 45 Prozent Ein-Kind-Familien. In genau jeder dritten Familie waren zwei Kinder, in 13,5 Prozent waren jeweils drei Kinder und in 8,5 Prozent der Familien vier oder mehr Kinder.

Grundversorgung der Familie

Aus allen Möglichkeiten, die unter dem Begriff Grundversorgung subsumierbar sind, werden in der Folge zwei Aspekte kurz angerissen, die statistisch erfassbar sind:

Die Einkommensverhältnisse und die Wohnraumversorgung.

Diese beiden Aspekte könnten auch unter dem Motto zusammengefaßt werden: Wie ist die Familie gebettet?

Grundlage für die Einkommenssituation ist die Auswertung der entsprechenden Mikrozensuserhebung vom September 1987 durch das Österreichische Statistische Zentralamt. Demnach ergab sich für alle selbstständig Beschäftigten (ohne Lehrlinge) in Österreich ein verfügbares mittleres Nettomonatsinkommen von S 10.480,— unter Einschluß der Familienbeihilfe. Umgerechnet auf eine Wochenarbeitszeit von 40 Stunden und ohne Berücksichtigung der sogenannten Transferinkommen errechnete sich das durchschnittliche Nettoeinkommen für alle unselfständig Beschäftigten mit monatlich S 9.970,—. Rund um diesen Österreichdurchschnitt ergaben sich regionale Disparitäten, wie z.B. für Wien mit S 10.680,— oder für die Steiermark mit S 9.560,—.

Neben diesem monatlichen Durchschnittseinkommen wurde auch ein durchschnittliches Haushaltseinkommen aller Unselbstständigen erhoben. Dieses betrug im Österreichdurchschnitt S 17.370,— und lag in der Steiermark bei S 16.170,—. Abgeleitet aus dem durchschnittlichen Haushaltseinkommen ergaben die Berechnungen für die Pro-Kopf-Einkommen in den Haushalten folgendes Bild. Der Österreichdurchschnitt lag bei S 8.870,—, der Steiermarkdurchschnitt bei S 8.220,—.

Bei der Ausarbeitung der Einkommensverteilung zeigte sich, daß in den Familien mit Kind(er) bei konstanter sozialer Stellung relativ einheitliche Veränderungen der Haushaltseinkommenshöhe nach der Kinderzahl und der Berufstätigkeit der Frau auftreten. Bei den Doppelverdienern halten sich die Beeinträchtigun-

gen des Einkommensniveaus bei einem Kind oder zwei Kindern noch in Grenzen. Dagegen sinkt in Familien mit drei Kindern, in denen beide Elternteile berufstätig sind, das Einkommen beträchtlich unter den Durchschnitt. Bei den Alleinverdienern kommt es bereits bei einem Kind zu Einkommensnachteilen, die sich sodann nach der Kinderzahl verschärfen. Bei der Betrachtung der Einkommensverteilung ergab sich also, daß finanzielle Schwierigkeiten in gehäuftem Maße bei Familien mit Kindern auftreten, vor allem wenn die Frau nicht berufstätig ist.

Den äußeren Rahmen für das Familienleben bilden naturnämmig Wohnungen. Nach dem heutigen Verständnis ist man auch bemüht, zumindest heranwachsenden Kindern einen eigenen Raum in einer Wohnung zur Verfügung zu stellen. Das würde bedeuten, daß eine Familie mit zwei Kindern eine Vier-Zimmer-Wohnung bewohnt. Eine Wohnung mit dieser Zimmerzahl und den erforderlichen Nebenräumen hat im Durchschnitt eine Größe von etwa 130 m² Nutzfläche. Anhand der Zahlen der Wohnbaustatistik ist jedoch zu beobachten, daß sich auch hier der Trend zu kleineren Familien bzw. Haushalten niederschlägt. Die durchschnittliche Nutzfläche der in der Steiermark in den Jahren 1986 und 1987 fertiggestellten Wohnungen entsprach in etwa dem Bundesdurchschnitt und betrug 1986 98 m² und 1987 99 m².

Der vorhin erwähnte Trend zu kleineren Familien und Haushalten läßt sich auch in den Haushaltsprognosen für das Bundesland Steiermark in den nächsten Jahrzehnten erkennen. Am gravierendsten ist dabei der zahlenmäßige Anstieg der Zweipersonenhaushalte und das drastische Zurückgehen der Haushalte mit fünf und mehr Personen.

Familie als Therapie

Nachdem vom Statistiker keine therapeutischen Maßnahmen für die Familie verlangt werden können, ist zumindest die Beantwortung der Frage einen Versuch wert, ob das Familienleben aus statistischer Sicht „gesund“ ist.

Hiezu bieten die Auswertungen von Mikrozensuserhebungen des Österreichischen Statistischen Zentralamtes einige Ansatzpunkte. Zum Beispiel haben die Untersuchungen des Raucherstatus in Verbindung mit dem Familienstand unter anderem ergeben:

Der allgemeine Trend, mit zunehmendem Alter das Rauchen aufzugeben setzt bei Verheirateten wesentlich früher ein als

bei Ledigen, oder Jugendliche rauchen generell häufiger, wenn der Vater oder die Mutter alleinstehend sind.

Weiters haben Untersuchungen ergeben, daß Verheiratete etwa im Alter von 30 Jahren einen besseren Gesundheitszustand aufweisen, als Nichtverheiratete. Die höhere gesundheitliche Belastung von Alleinstehenden zeigt sich auch am Beispiel der Geschiedenen im Alter von 30 bis unter 50 Jahren im Auftreten bestimmter Beschwerden, die zum großen Teil als psychosomatisch bezeichnet werden können.

Andere Zahlen aus der amtlichen Statistik, die durch laufende Fallberichte er-

hoben und ausgewertet werden, geben zu folgenden Feststellungen Anlaß: Die Säuglingssterblichkeit ist bei ehelichen Kindern sowohl in Österreich als auch in der Steiermark nachweislich geringer als jene bei unehelichen Kindern. Die Mortalitätsstatistik zeigt auch weiters, daß bei den unter 40jährigen heute das Sterberisiko in der zugegeben sehr kleinen Gruppe der Verwitweten am größten ist, gefolgt von den Geschiedenen und den Ledigen. Im Alter zwischen 40 und 45 Jahren haben Ledige eine höhere Sterblichkeit als Verwitwete und Geschiedene. Erst im höheren Alter tragen Geschiedene das größte Risiko. Dahinter rangieren die Ledigen

und die Verwitweten. Am höchsten sind die Überlebenschancen in jedem Lebensalter für Verheiratete und dabei insbesondere für verheiratete Frauen. Interpretationsversuche dieser statistischen Ergebnisse gehen u.a. in diese Richtung, daß ein Familienleben eine regelmäßige Form der Lebensführung zuläßt, die sich positiv auswirkt. Zugleich verringert offenbar die Einbindung in den familiären Kommunikations- und Lebenszusammenhang gewisse selbstdestruktive Tendenzen. Denn, die Selbstmord- und Unfallhäufigkeit ist bei den Verheirateten ebenfalls am geringsten.



PHYSIOLOGIE, GESUNDHEIT, PROPHYLAKTISCHE MEDIZIN

Physiologie befaßt sich mit den *Lebensfunktionen* und ihrer *Optimierung*, insbesondere im **gesunden** Organismus in seiner Beziehung zu Umgebungsbedingungen (Umwelt, Arbeits- und Sozialwelt, Nahrungsangebot, Luft etc.).

Physiologie

ist die Lehre von den **Lebensvorgängen**. Sie befaßt sich mit den *Lebensfunktionen* und ihrer *Optimierung*, insbesondere im **gesunden** Organismus. Sie untersucht

- die Funktion von Molekülen, Zellen, Organen, und
- die Wechselbeziehungen zwischen Mensch und Umwelt (Arbeits- und Sozialwelt, Nahrungsangebot etc.)

Das Wissen um die zugrundeliegenden biologischen Mechanismen stellt die Basis für **vorbeugende** und erkrankungsverhindernde gesundheits- und sozialpolitische Maßnahmen dar.

Beispielsweise untersucht die Physiologie die **Anpassungsfähigkeit** des Organismus an wechselnde Umweltbedingungen, oder die Fähigkeit des Körpers, sich erfolgreich gegen Infektionskrankheiten zu schützen.

Derseits ergeben sich zukunftsweisende Einsatzgebiete. Zu ihnen zählt eine moderne **Ernährungsmedizin**.

Anwendung der Physiologie

Angewandt-physiologische Forschung führt zu Ergebnissen, die auf Berufs- und Arbeitswelt, Beratung, Aufklärung, Gesundheitserziehung, Fortbildung sowie klinische Strategien anwendbar und für gesundheitspolitische Entscheidungen relevant sind.

Die Erforschung ernährungsmedizinischer Zusammenhänge fußt auf den Grundlagen verschiedener physiologischer Fachdisziplinen auf molekularer (physiologische Chemie), zellulärer (Zytophysiologie) und systemischer Ebene (Physiologie des Verdauungssystems, des Herz-Kreislauf-Systems, des Nervensystems, der Sinnesorgane, etc.).

Sie schließt weiters alle relevanten Umweltfaktoren ein, die für die Arbeitsweise und Gesundheit des Körpers von Belang sind – insbesondere die **Zusammensetzung der Nahrung** in ihrer ganzen Komplexität.

Eine solche Forschungstätigkeit muß von Anfang an integrativ gestaltet werden, wenn sie zu Ergebnissen führen soll, welche auf die Berufs- und Arbeitswelt effizient anwendbar und für damit zusammenhängende gesundheitspolitische Entscheidungen relevant sind.

Ausgangspunkt einer praktisch orientierten medizinischen Physiologie ist eine **prophylaktische Zielsetzung**. Aktuelle Einsatzgebiete sind dabei unter anderem:

● Prophylaxe und Gesundheitsbewußtsein:

Die Schwerpunkte in diesem Bereich fallen in die Kategorien Beratung, Aufklärung, Gesundheitserziehung, Erwachsenenbildung, Lehrerfortbildung. Maßnahmen zur Verbesserung des Arbeits-, Lebens- und Ernährungsstils müssen in der Bevölkerung verständlich gemacht werden. Insbesondere das Problem der überhöhten Kalorien- und Fettaufnahme einerseits, und der Wertung verschiedenster „diätetischer Heilslehren“ andererseits bedarf einer fundierten Bearbeitung. Parallel dazu wäre es wünschenswert, breitgefächert den Ernährungsstatus der Bevölkerung durch moderne ernährungsdiagnostische Methoden detailliert zu erfassen.

● Spurenelemente in Ernährung und Stoffwechsel:

Die Rolle der Spurenelemente ist sowohl bezüglich des Angebots mit der Nahrung, als auch in Hinblick auf die Stellung im

Stoffwechsel von enormer Wichtigkeit. Publikationen aus der letzten Zeit sind sehr zahlreich und zeigen die Komplexität der zu lösenden Probleme auf.

Neue Methoden würden eine breitgefächerte Analyse in Nahrung und Gewebe-proben mit vertretbarem Aufwand erlauben. Der Einsatz solcher Geräte wäre umso sinnvoller, je breiter und längerfristiger der Forschungsrahmen angesetzt wird. Die Bedeutung für Gesundheit und Wohlbefinden der Menschen kann nicht hoch genug eingeschätzt werden.

Die Arbeitsgruppe für Volumenregulation und Weltraummedizin am Physiologischen Institut der Universität Graz untersucht seit geraumer Zeit die physiologischen Reaktionen auf Umweltfaktoren, insbesondere der Ernährung. Daher wurde sie auch von europäischen Institutionen zu wissenschaftlicher Beratungstätigkeit im Bereich der Raumfahrtmedizin und -Biologie herangezogen, u.a. zur Erarbeitung von Konzepten für eine „Welt Raumküche“ und für die Untersuchung der Ernährung bei zukünftigen, langdauernden Raummissionen.

Solche Fragestellungen sind eng mit gesundheitspolitischen Standortbestimmungen verknüpft. Als ein Beispiel sei die aktuelle Situation der **Selen-Versorgung** unserer Bevölkerung genannt. Wir leben in Österreich in einem selenarnen Gebiet, und wir wissen, daß eine ausreichende Versorgung mit diesem essentiellen Spurelement von größter Bedeutung für den Schutz vor Zellschäden, die Abwehrkraft des Körpers und daher für Gesundheit und Wohlbefinden darstellt.



Eine Pilotstudie, die an unserem Institut gegenwärtig durchgeführt wird, untersucht die Kinetik der Selenospiegel während einer oralen Selen-Substitution. Die Ergebnisse dieser Studie sollen in Empfehlungen zu einer optimalen Selenversorgung münden.

Ein anderes aktuelles ernährungsphysiologisches Gebiet ist die Beurteilung des Körpergewichts. **Übergewicht** ist in der Regel mit Stoffwechselstörungen und Bluthochdruck verknüpft und bedeutet zusammen mit diesen einen wichtigen kardiovaskulären Risikofaktor.

Unsere Arbeitsgruppe nimmt sich dieses Problems mit neuen Methoden an. Dabei

Gesundheit und Krankheit

Es ist nicht möglich, den Begriff „**Gesundheit**“ zufriedenstellend zu definieren. Daher ist auch der Begriff „**Krankheit**“ (= Fehlen von Gesundheit) nicht exakt definierbar.

Obwohl der Wissens- und Erfahrungsbereich der Medizinischen Physiologie für prophylaktische Überlegungen intensiv genutzt werden könnte und sollte, wird diese Möglichkeit bislang kaum wahrgenommen.

Die Einsatzmöglichkeiten physiologischer Forschung und Kenntnis als Entscheidungshilfe für gesundheitspolitische Weichenstellungen ist im öffentlichen Bewußtsein gering verankert.

Physiologie und Prophylaxe

Das Verständnis der „normalen“ Spielregeln des Lebens ist Grundlage für

- die Aufklärung von Krankheiten und
- vorbeugende Maßnahmen.

So hilft eine moderne **Ernährungsphysiologie** bei der Vermeidung mehrerer Risikofaktoren.

Insbesondere bezüglich der gesundheitlichen Bedingungen in der Arbeitswelt einerseits, und der Nutzung der Freizeit an-

steht die Idee im Vordergrund, Patienten durch ein tiefes Verständnis des medizinisch-physiologischen Hintergrundes und durch eine detaillierte Analyse ihrer individuellen nutritiven und metabolischen Situation zur aktiven Mitarbeit zu motivieren und gleichzeitig Daten zwecks späterer wissenschaftlicher Bearbeitung zu erheben.

Dabei wird der *Ernährungsstatus* auf mehrfache Weise erhoben, unter anderem mit folgenden Methoden:

- Mittels elektrischer **Körperanalyse**: Durch die Körper-Impedanzmessung erfährt der Patient, wie sein Körpergewicht gesundheitlich zu bewerten ist, und welche spezifischen Änderungen er zur Optimierung seiner Ernährung vornehmen könnte. Er erhält einen individuell berechneten Ausdruck, der ihn über seine Körperzusammensetzung, seinen Grundumsatz und sein Idealgewicht informiert, weiters ein Programm zur Gewichtsreduktion und eine Tabelle, welche den individuellen Kalorienverlust durch verschiedene Arten von Muskelbelastigung für verschiedene Dauer angibt.

Nicht das Körpergewicht an sich, sondern

die *Körperzusammensetzung* sollte zur Grundlage einer optimalen Gewichtsreduktion herangezogen werden. Bisher konnte eine solche Analyse nur mit einer Kombination von ungenauen, umständlichen oder teuren Methoden durchgeführt werden.

- Mittels Computerauswertung eines **Ernährungsberichts** der Patienten (*weighed inventory-Methode*):

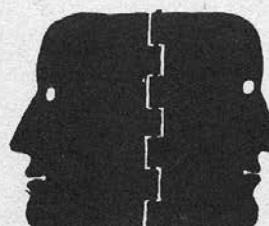
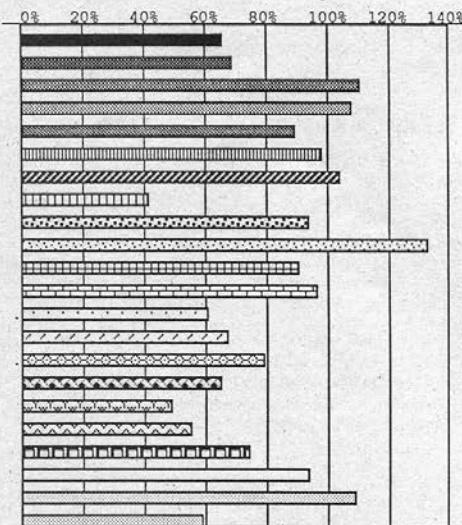
Dabei wird das Ernährungsmuster auf die Zufuhr von Kalorien aus den verschiedenen Energieträgern, Eiweiß, essentielle Aminosäuren, Fette (differenziert nach Sättigungsgrad) und Cholesterin, Kohlenhydrate und Faserstoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente quantitativ untersucht und das Resultat in einer übersichtlichen Computergrafik dargestellt. Nach Maßgabe der Analyse des Ernährungsberichts und der Untersuchungsbefunde wird für die Patienten ein individueller Ernährungsplan ausgearbeitet. Die notwendigen Maßnahmen für Ernährung, körperliche Ertüchtigung und evtl. Umstellung der Lebensweise werden mit den Patienten unter Berücksichtigung der Umstände und Möglichkeiten durchbe-

sprochen.

Aus der Erfahrung dieser Tätigkeit ergeben sich Fragestellungen, die allgemeine Bedeutung haben. Daher wurde im April 1989 eine **Arbeitsgemeinschaft Medizinische Ernährungsbiologie** gegründet, welche sich mit der Physiologie der Ernährung beschäftigt. Die ARGE geht davon aus, daß solche Aktivitäten von großer gesundheitspolitischer wie auch wissenschaftlicher Relevanz sind. Nicht nur die Ernährung an sich, sondern die individuelle biologische Situation des Menschen, der die Nahrung zu sich nimmt, ist für den gesundheitlichen Gesamteffekt ausschlaggebend. Daher ist die Physiologie viel stärker als bisher in diätetische Überlegungen einzubeziehen. Dieser Fragestellung will sich die ARGE Medizinische Ernährungsbiologie in besonderem Maße annehmen.

Nachstehende Abbildung ist ein Ausschnitt aus einer Computeranalyse des Wochenquerschnitts eines Probanden (*weighed inventory of food-Methode*), wie wir ihn routinemäßig erstellen.

Durchschnittliche tägliche Zufuhr, errechnet aus Tabellen entsprechend Ihren Angaben:	Ihre empfohlenen Werte:	Ihre erreichten Werte davon in %:
Kilo-Kalorien	1319 Ca	2000 Ca
Eiweiß	51.89*Gm	75 Gm
Fett gesamt	73.71*Gm	66.67 Gm
gesättigte FS	24.05*Gm	22.22 Gm
mehrf. ungesätt.	19.93*Gm	22.22 Gm
einfach unges.	21.87*Gm	22.22 Gm
Cholesterin	312.9*Mg	300 Mg
Kohlenhydrate	114*Gm	275 Gm
Vitamin A	4703*IU	5000 IU
Vitamin C	79.84*Mg	60 Mg
Vitamin B1	0.909*Mg	1 Mg
Vitamin B2	1.159*Mg	1.2 Mg
Folsäure	244.4*µg	400 µg
Vitamin B6	1.355*Mg	2 Mg
Vitamin B12	2.386*µg	3 µg
Niazin (V.B3)	8.513*Mg	13 Mg
Faserstoffe	17.31*Gm	35 Gm
Kalium	2097*Mg	3750 Mg
Kalzium	594.6*Mg	800 Mg
Eisen	9.409*Mg	10 Mg
Natrium	2408*Mg	2200 Mg
Zink	8.909*Mg	15 Mg



FAMILIE: ORT DER GEBORGENHEIT - ORT DER SCHÄDIGUNG

Bei meinen Ausführungen möchte ich eine ideologische Sicht vermeiden, die sich in einer Verkürzung der Position pro oder contra Familie ausdrückt. Ich möchte eher auf den soziologischen Hintergrund für geglücktes individuelles Familiengeschehen eingehen.

Dabei interessiert die Frage: Welche systemischen Bedingungen muß die Familie erfüllen, damit sie Ort der Geborgenheit ist? Denn Familie kann sicherlich beides sein, in ihr können auch massive Schädigungen Platz greifen. Das wird auch immer wieder als ideologisches Argument zur Abschaffung der Familie herangezogen. Daher ist es für mich wichtig zu beleuchten, welche Bedingungen die Familie braucht, um Geborgenheit zu vermitteln.

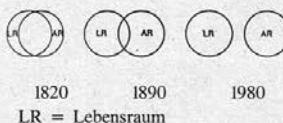
Familie gab es immer, wieso ist gerade jetzt so viel von ihr die Rede? Um den Blick in die Zukunft zu richten, ist es aber wichtig, zuerst die Vergangenheit zu beobachten, die Gegenwart zu analysieren und daraus dann Schlüsse für die Zukunft zu ziehen.

1. Familie gestern

44 Familie war — soweit wir historische Dokumente kennen — immer ein Ort der Produktion von Gütern und auch Ort des Lebens. Arbeitsraum und Lebensraum waren vorwiegend überlappend organisiert und die Familienmitglieder waren auch gleichzeitig Arbeitskräfte in diesem System.

Abb. 1: Auseinanderentwicklung von Lebens- und Arbeitsraum

Entwicklung von Lebens- und Arbeitsraum in den letzten 250 Jahren



Außerdem hatte die Familie noch viel mehr Funktionen als heute: die Aufzucht und Ausbildung der Kinder, Altersfürsorge, Krankenpflege, Geburtshilfe und Sterbebegleitung. (Siehe dazu die Arbeiten von Prof. Klingler). All dies wurde im Zuge der Industriellen Revolution Mitte des vorigen Jahrhunderts ausgedehnt und dem Arbeits- und Systembereich

der modernen Gesellschaft einverlebt. Durch die Ausgliederung der Produktionsfunktionen aus der Familie, die Einführung „inhumaner“ Energiequellen, hat sich nun das jahrtausendealte Gesicht der Familie total gewandelt, ist zu einem Schrumpfsystem in mehrfacher Hinsicht geworden. Die Zahl der Menschen, die darin leben, ist reduziert worden, aber auch die Zahl der Kinder, die Zahl der Generationen und die sozialen Funktionen. Die Chance dabei ist, daß wir endlich Nähe in einer Form leben können, die uns bisher nicht möglich war. (Siehe dazu Paper: Welche Zukunftschancen haben Ehe und Familie heute?)

Wenn wir uns der Kindererziehung zuwenden, so sind diese immer in Gruppen aufgezogen worden. Erst durch die spezifische Konstruktion der Kernfamilie und die Art unserer modernen Produktion sorgt heute nur mehr die Mutter für die Kinder, fühlt sich allein verantwortlich. (Siehe dazu auch Buch Fuchs/Taschner, Verlag Veritas, voraussichtl. Erscheinungsdatum Okt. 1989). Ist diese Mutter nun ausgeglichen, hat sie das Gefühl der Anerkennung, Autarkie, hat sie entsprechende Außenkontakte und auch außerhalb der Familie noch sinnvolle gesellschaftliche Aufgaben zu bewältigen, kann mehr Nähe und Geborgenheit als bisher in der Familie gelebt werden. Tragisch wird es aber, wenn die Frau ihre jahrtausendealte Rolle auch in dem neuen, so veränderten Familiensystem beibehalten will.

2. Familie heute

Wenn nun die Frau der Rolle, nach der sie für den Innenraum der Familie verantwortlich ist, im modernen Kernfamilien-System nachkommt, so ist das etwas ganz anderes als früher, denn dieses moderne Familiensystem hat nur mehr eine einzige gesellschaftlich relevante Funktion behalten, die Reproduktionsfunktion. Die Frau bleibt praktisch in einem funktionsentleerten System mit den Kindern zurück.

2.1 Die Nur-Hausfrau

Es ist wichtig festzustellen, daß die Frau — auch wenn sie Hausfrau war — immer Waren produziert hat, sie war nie „Nur-Hausfrau“. Ist die moderne Frau imstande, durch Hereinnahmen von Funktionen in die Familie durch entsprechende Organisation des Haushalts diese Situation auszugleichen, wird sie einen ziemlich hohen Zufriedenheitsgrad erleben. Kann sie das aber nicht, können wir Folgerungsscheinungen beobachten, die sich in ih-

rem psychischen Zustand auswirken. Dies sind:

1. die totale Einengung auf die Familie, die zu einem Interessensverlust an anderen Dingen führt
2. Wir stellen einen Ich-Verlust dieser Frauen fest. Sie sind dann nicht mehr imstande, ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen.
3. Können wir das Phänomen der Isolation beobachten, die nach einiger Zeit zur verminderten Kommunikationsfähigkeit führt und auch einer Reduktion des Realitätsbezuges.

Und schließlich tritt als letztes Symptom in dieser Kette

4. eine überstarke Emotionalisierung auf. Die rationalen Aspekte dieser Frauen treten immer mehr in den Hintergrund und machen einer chaotischen Gefühlsüberflutung Platz, die oft zu depressiven Zuständen führt.

Diese Symptome bedingen enorme Spannung und Druck, vor allem wenn sie massiv auftreten. Dabei ist diesen Frauen nicht klar, warum sie die von allen so geprägte Hausfrauenrolle so negativ erleben. Sie meinen, sie hätten ohnehin ein paradiesisches Leben, wo sie nicht die Sorge eines mühsamen Berufs in der Industriegesellschaft tragen müßten wie ihre Männer. Die Differenz zwischen den eigenen Gefühlen und den Erwartungen der Umwelt (vor allem des eigenen Partners) verunsichert diese Frauen noch zusätzlich und läßt sie lange Zeit schwitzen. Dadurch aber überträgt sich ihr Druck auf die Kinder, die je nach Veranlagung unterschiedlich darauf reagieren. Mädchen lehnen oftmals ein solches Frauenbild für sich ab. Buben hingegen meinen, daß jede Frau dazu da wäre, ihre Bedürfnisse zu erfüllen, was sich oftmals im Berufsleben fortsetzt (siehe dazu das Verhalten des Chefs gegenüber der dienenden Sekretärin).

2.2. Ganztägig außerhäuslich Berufstätige

Ist die Frau in der Industriegesellschaft als vollwertige Arbeitskraft eingegliedert, hat sie einfach zu wenig Zeit für das Kind und außerdem plagen sie Schuldgefühle. Dadurch wird sie den eigenen Kindern gegenüber hilflos und kann sich nur schlecht abgrenzen, was zur Verwöhnung der Kinder führt, die durch die geringe Anwesenheit der Mutter ohnehin schon verunsichert sind. Kinder nützen diese Schwächen der Mutter nämlich sehr rasch aus und wir erleben in Beratungen oft, daß nicht die Kinder von den Eltern,

sondern eher die Eltern von ihren Kindern unterdrückt werden.

2.3 Die Teilzeitbeschäftigte

Die günstigste Situation in der Industriegesellschaft hat derzeit noch die Teilzeitbeschäftigte, die sowohl die gesündesten Kinder hat, als auch selbst am ausgewogensten ist, was in vielen wissenschaftlichen Untersuchungen sichtbar wird. Nur muß man bedenken, daß diese Frauen in den Betrieben für die halbe Arbeitszeit bezahlt werden, jedoch mehr als die Hälfte der Arbeit leisten, daher eigentlich Ausgebeutete sind. Sie müssen nicht nur mehr arbeiten, sie haben auch weniger Rechte. Sie haben keine Aufstiegschancen, erhalten keine qualitativ hochwertigen Schulungen und können auch die Struktur und Spielregeln des Betriebes nicht mitbestimmen, weil sie in wesentlichen Gremien nicht vertreten sind (Betriebsrat).

Die eher günstige Privatsituation wird also mit höchst ungünstigen Arbeitsbedingungen erkauf.

Daraus ergibt sich, welchen Weg wir in Zukunft gehen sollten, damit einerseits die Familie ein Ort der Geborgenheit wird und andererseits die Frauen in der Arbeitswelt nicht in ein Sklavendasein hineinschlittern.

3. Familie morgen

Es ist daher einzusehen, daß die Familienproblematik nicht von der Wirtschaftsproblematik zu trennen ist. Wir wissen auch, daß die Industriegesellschaft im Wandel begriffen ist und in Zukunft (nach Vorhersage der Experten) der Mensch nicht mehr so sehr in der Güterproduktion Verwendung finden wird, sondern eher im Dienstleistungsbereich beschäftigt sein wird. Dies aber ist vor allem für die Frau und Mutter eine neue Chance, die sie ergreifen sollte.

3.1 Schulung der Mütter

Als wichtigster Faktor, um den Frauen, die in der Familie eingemauert sind, Hilfe zu gewähren, ist wohl die Schulung anzusehen. Ich verweise hier – wie schon oft – auf die großartige Schulungsarbeit des Katholischen Familienverbandes, der seit 15 Jahren in den Mütterseminaren wichtige Hilfe und Stützung bietet. Alle Schulungen, die den Frauen die Möglichkeit der Aussprache und Anregung zur Veränderung ihrer Situation bieten, sind förderlich.

3.2 Hilfe im Haushalt

Da der Haushalt der Kernfamilie – im Gegensatz zum produzierenden Familien- system – nicht mehr arbeitsteilig ist, kann eine Mutter mit einigen Kindern, auch wenn sie das möchte, praktisch diese Familie nicht mehr verlassen. Sie kann sich weder weiterbilden, noch irgend eine Tätigkeit außer Haus annehmen, da sie unentbehrlich geworden ist. Dies stellt

für die Frau einen unvorstellbaren Druck dar, der nur dann zu lockern ist, wenn wieder Hilfe zur Verfügung gestellt wird. In meinem Buch „Ist die Familie noch zu retten?“ weise ich bereits auf diese Problematik hin. Sicherlich ist die teilweise Eingliederung der älteren Generation ein Ausweg, wobei dies nicht die eigenen Eltern sein müssen. In der Mehrgenerationenfamilie im bäuerlichen Bereich funktioniert dies auch noch recht gut, vorausgesetzt, daß der Generationenkonflikt befriedigend gelöst wurde.

Eine andere Möglichkeit hat ebenfalls der katholische Familienverband organisiert und zwar den Oma-Dienst, wo ältere Menschen mit jungen Familien zusammengeführt werden und einer den anderen braucht. Dadurch kann auch das enorm kostbare Potential des alten Menschen sozial genutzt werden, was diesem wieder einen neuen Lebenssinn gibt. Die Illusion, daß die Väter tätig an der Erziehung der Kinder mitwirken, hat sich in den letzten Jahren dann als Trugschlüß herausgestellt, wenn dieser Vater einem aufwendigen Job in der Industriegesellschaft nachgeht. Auch wenn er abends noch etwas machen möchte, er kann oft nicht mehr.

3.4 Integration von Funktionen und Arbeit in die Familie, je nach Bedarf

Einen der wichtigsten Punkte zur Verbesserung der Situation der Familie sehe ich persönlich darin, daß man Strukturen schafft, wo die Frauen flexible, oft selbst-organisierte Arbeiten auch außer Haus, aber räumlich nahe machen können. Ich verweise hier auf die hervorragende Arbeit im Sozialbereich des Niederöster. Hilfswerks, das sowohl „fliegende Krankenversorgung“, „Altersversorgung“ aber auch „Tagesmutter“ organisiert. Gerade im Dienstleistungsbereich kann die Frau, die Mutter ist, die menschliche Dimension voll ausgebildet hat, wertvolle Dienste leisten. Es gibt nur einige Bedingungen, die eingehalten werden müssen. Sie muß für ihre Tätigkeit geschult werden, sie muß die Möglichkeit haben, den Arbeitsumfang und die Arbeitszeit selbst zu bestimmen und muß auch entsprechend bezahlt werden, damit sie nicht wieder auf die ehrenamtlichen Tätigkeiten festgelegt wird. Auch für die Gesellschaft wären diese Wege der Organisation von Sozialarbeit billiger und wahrscheinlich in vielen Fällen humander, als die Versorgung alter, kranker und behinderter Menschen in Großorganisationen. Wir könnten also kostengünstiger und humander organisieren.

4. Schlußfolgerung

Aus dem bisher Gesagten ergibt sich der Schluß, daß Familie an sich – auch in der heutigen Form – ein sehr brauchbares und höchst effizientes System sowohl zur Kindererziehung als auch als Ort der Geborgenheit und Rekreation für den Er-

wachsenen darstellt, doch müssen gewisse Bedingungen erfüllt werden.

4.1 Familie – Ort der Schädigung

Familie kann dann zum Ort der Schädigung werden, wenn die Frau und Mutter sowohl von ihrem eigenen Partner als auch von der Gesellschaft alleingelassen wird (siehe dazu auch Pilgrim: Mutter- sohne). Sie vereinsamt dann emotional und benützt die Kinder als Ersatzpartner. Der Mann hingegen wendet sich – durch die überstarke Bindung seiner Frau an die Kinder – immer mehr der Arbeits- und Berufswelt zu und wird in dieser schließlich mehr oder weniger verheizt, wobei die Todesursachenstatistik der Männer in Europa in den letzten Jahrzehnten eine bereite Sprache spricht.

4.2 Familie – Ort der Geborgenheit

Familie ist heute etwas anderes als bisher. Wir müssen daher den Mut haben, sie auch neu zu sehen, anders als bisher zu organisieren und die Frau nicht auf Restfunktionen festzulegen. Denn das Recht auf Arbeit (nicht nur Haushalt und Kinder) ist ein Menschenrecht. Wenn der Frau Angebote in ihrer unmittelbaren Umgebung gemacht werden, wird sie es schaffen, diesen negativen Kreis, den sie nur allzugut spürt, zu durchbrechen. Dazu sind notwendig:

- Schulung und Analyse der eigenen Situation
- Hilfen im Haushalt, die kostengünstig bessere Organisation des Haushalts
- politische Stützung von Eigeninitiativen
- unkonventionelle Angebote an die Frauen und Hilfestellungen bzw. Ideenbörsen

– bessere Information über bereits vorhandene Möglichkeiten.

Wenn dies alles erfüllt ist, kann die Familie von heute und morgen wesentlich mehr Geborgenheit und Wärme als bisher vermitteln, da etwas neu aufblühen kann, was es in dieser Form bisher noch nicht gegeben hat, das tiefste, vertraute Gespräch zwischen den Familienmitgliedern. Es kann Familie der Ort werden, wo alte Werte neu gelebt werden und die Chance besteht, daß Kinder zu reifen Menschen erzogen werden.

Literaturliste

Fuchs Anneliese

Ist die Familie noch zu retten? Herder, Freiburg, 1981
Die besseren Zwei. Mann und Frau in der Gesellschaft von heute. Herold, Wien, 1987

Werk Arbeitsstitel: Gemeinsam nicht einsam. Hausfrauen- dassein und Karrieremann im Spiegelbild getrennter Welten, Veritas, Linz; voraussichtl. Erscheinungsdatum Okt. 1989

Papers: im Eigenverlag APP, Wien
Bäuerin – Frau von Morgen. Alte Struktur, neue Rolle. Wien 1988

Welche Zukunftschancen haben Ehe und Familie heute? Wien 1989

Klinger Josef

Erfüllen Ehe und Familie noch ihre Funktion? 3. Sonderheft Nr. SH 27-1987-2. Grilladen, Hrsg. Arge Tiroler Volksbildungskurse, Grillhof, Innsbruck, 1978

Pilgrim Volker Els

Muttersohne. Claassen, Düsseldorf, 1986

Mutterrot Evelyne

Die emanzipierte Sklavin. Böhlhaus, Graz, 1972

Wickl Wilfried

Männer lassen lieben. Die Sucht nach der Frau. Kreuz-Verlag, Stuttgart, 1987.

ZUR LEBENSSITUATION VON ALLEINERZIEHERFAMILIEN

Meine Erfahrungen mit Teilstämmen stammen einerseits aus einer Studie, die ich gemeinsam mit Ingeborg Verweijen, Ingrid Fleischmann und Elisabeth Jandl-Jäger zum Thema „Die ökonomische und psychosoziale Lebenssituation von Alleinerzieherfamilien“ durchgeführt habe, andererseits aus meiner familientherapeutischen Erfahrung.

Demographische Daten

Die Volkszählung 1981 ergab 117.400 Alleinerzieherfamilien mit Kindern unter 15 Jahren. In 90% dieser Familien war die Mutter und in 10% der Vater Alleinerzieher. Wenn wir die Gesamtzahl der Familien mit Kindern jeden Alters betrachten, nämlich 1981 1.149.000 Familien, so waren davon 199.600 Alleinerzieherfamilien, das sind also 17% sämtlicher Familien. Das heißt, die Situation dieser Familien, also doch ein Fünftel fast aller Familien, ist nicht nur ein menschlich relevantes, sondern auch ein politisch relevantes Thema.

Die Verteilung der Teilstämmen innerhalb Österreichs

46

Mehr als 22% der Teilstämmen leben in Wien, 30% leben in Gemeinden mit mehr als 10.000 Einwohnern und 48% in Gemeinden mit weniger als 10.000 Einwohnern.

Zur Geschichte dieser Alleinerzieherfamilien

39.000 Alleinerzieher kamen durch uneheliche Geburt des Kindes zustande, 38.500 durch Scheidung, 20.000 durch Verwitwung und 20.000 leben getrennt. Der soziale Status der Teilstämmen ist bei uns immer noch nicht gleichgestellt mit sogenannten intakten oder vollständigen Familien. Den schlechtesten sozialen Status haben ledige Mütter gefolgt von geschiedenen Frauen; am meisten Respekt bekommen noch die verwitweten Alleinerzieher.

Die steigende Anzahl der Teilstämmen ist vor allem darauf zurückzuführen, daß in den letzten Jahren einerseits mehr Ehen geschieden wurden — so betrug die Scheidungsrate 1963 14% aller Ehen, 1983 28% — (d.h. sie hat sich verdoppelt!) Andererseits bringen mehr ledige Frauen Kinder zur Welt — 1976 wurden 13,8% der Kinder unehelich geboren, 1983 waren es bereits 22,4%.

Probleme der Alleinerzieher nach dem Ereignis (Trennung, Scheidung oder Tod)

In unserer Untersuchung haben wir 180 Alleinerzieher einer eingehenden Fragebogenuntersuchung unterzogen (93% davon waren Mütter und 7% Väter). Von den 136 Alleinerziehern (Witwer, getrennte oder geschiedene Partner) geben 50% an, daß sie sich im ersten Jahr nach dem „Ereignis“ sehr allein, isoliert und verlassen gefühlt haben. Wenn man die Befragten nach Männern und Frauen aufgliedert, fällt auf, daß bei den Frauen besonders die Gruppe der nicht erwerbstätigen älteren Frauen (über 40 Jahre) von ihrer Depression im ersten Jahr berichten (57%). Bei den männlichen Alleinerziehern sind dies erstaunlicherweise 67%. Dies widerspricht den allgemeinen Vorstellungen, daß es nach Trennungen bzw. Scheidungen den Männern wesentlich besser gehe, als den Frauen. Das Alter der Kinder bei dem Ereignis scheint eine große Rolle zu spielen für die Befindlichkeit der Alleinerzieher, nämlich bei Kindern über 10 Jahren geben 67% der Alleinerzieher an, sich sehr allein gefühlt zu haben, während es bei kleineren Kindern, also Kindern unter 10 Jahren, nur 47% waren. Dies zeigt die wichtige emotionale Rolle, die Kinder für den alleinerziehenden Elternteil, bei dem sie aufwachsen, spielen. Die Alleinerziehenden jedoch mit adoleszenten Kindern, also die älteren Alleinerzieher mit Schulkindern und Adoleszenten, sind eine besonders risikoreiche Gruppe.

Von den 136 Alleinerziehern gaben 38% an, daß die Kinder während und nach dem „Ereignis“ Erziehungsschwierigkeiten, Kindergarten- und Schulschwierigkeiten hatten.

18% der Alleinerzieher betonten, daß sie in dieser Zeit häufiger krank waren und häufiger Arztbesuche hatten. Erstaunlicherweise haben nur 18% der Alleinerzieher während der Krise Beratungsstellen oder andere Hilfsstellen aufgesucht.

Form der Scheidung bzw. Trennung

77% der Alleinerzieher wählten die einvernehmliche Scheidung, während 23% erst nach mehreren Verhandlungen geschieden wurden. Gründe für die Verhandlungen waren in 30% die Kinder, in 50% die Schuldzuordnung und in 40% die Vermögensteilung (Mehrfachnennungen waren möglich). Wir fanden eine

Diskrepanz zwischen den Angaben der verschiedenen Alleinerzieher über die einvernehmliche Scheidung. Vom juristischen Aspekt her waren es 77%, die eine einvernehmliche Scheidung angaben, während vom psychologischen Gesichtspunkt aus nur 73% der Alleinerzieher davon sprachen, daß die Scheidung auf Wunsch von beiden in die Wege geleitet wurde.

Dies scheint einerseits zu beleuchten, daß wohl die einvernehmliche Scheidung die ökonomisch günstigste Form für beide Teile ist, daß aber die juristisch einvernehmliche Scheidung keineswegs mit der psychologisch einvernehmlichen Scheidung zusammenfällt.

Bei den weiblichen Alleinerziehern waren es 45%, die die Trennung auf eigenen Wunsch herbeiführten. In der Gruppe der jüngeren Frauen, (Frauen bis 29 Jahren) waren es sogar 47%, bei den 40-jährigen und älteren Alleinerziehern sind dies nur noch 29%.

Rolle des Ex-Partners bzw. des nicht sorgeberechtigten Elternteils

Aus der familientherapeutischen Erfahrung und aus der Literatur wissen wir, daß die Beziehung des Alleinerziehers zum Ex-Partner sowohl für das weitere Schicksal des Alleinerziehers selbst, als auch für die Entwicklung der Kinder einen enormen Stellenwert hat. Schon die geschlechtliche Aufteilung der Alleinerzieher — 90% sorgeberechtigte Frauen und nur 10% sorgeberechtigte Männer — zeigt ein krasses Ungleichgewicht. Der Frau fällt die Erziehung der Kinder zu, während der Mann als Vater zu den Kindern nur mangelhaft Zugang findet.

Die optimale Trennung bzw. Scheidung wäre die, bei der die erwachsenen Partner sich räumlich, zeitlich und emotional klar voneinander trennen, keine Ansprüche aneinander mehr stellen, während sie aber als Eltern fähig sein sollten, alle Fragen, die die Kinder betreffen, wie Schulbildung, Freizeit, Freunde, miteinander zu besprechen und miteinander die Verantwortung für die Entwicklung der Kinder zu tragen. Kinder leiden dann am meisten, wenn sie in Loyalitätskonflikte zwischen Vater und Mutter verwickelt werden. Von den 163 Alleinerziehern gaben nur 24% an, häufig Kontakt mit dem früheren Partner zu haben, während 66% (!) selten bzw. nie Kontakt hatten. D.h. nur 24% der nicht sorgeberechtigten Eltern nehmen häufig Einfluß auf die Kin-

derziehung, d.h. nur in einem Viertel der Fälle kann davon gesprochen werden, daß Vater und Mutter gemeinsam für die Kinder sorgen.

Der Einfluß der Herkunfts-familie

Für das Wohlergehen sowohl der Alleinerzieher als auch der Kinder ist der Einfluß der Herkunfts-familie (Großeltern) sehr bedeutend. Viele Alleinerzieher könnten ohne die Unterstützung ihrer Herkunfts-familien (sowohl emotionale als auch finanzielle Unterstützung) nicht gut überleben. Billigung oder Mißbilligung der Scheidung scheint für das Wohlergehen der Alleinerzieher eine große Rolle zu spielen. 31% der von uns untersuchten Alleinerzieher haben täglich Kontakt mit ihren Eltern, 29% mindestens einmal in der Woche. Besondere Bedeutung haben die Großeltern bei der Betreuung kleiner Kinder. 35% der Alleinerzieher geben an, ohne die Unterstützung der Großeltern nicht leben zu können. In ungünstigen Fällen, besonders dann, wenn die Alleinerzieher wieder zurückziehen in ihre Herkunfts-familien mit ihren Kindern, kann es sein, daß die Großeltern die Rolle der Eltern in der Erziehung nicht akzeptieren und die Kinder so in einen zusätzlichen Loyalitätskonflikt zwischen Großeltern und Eltern geworfen werden.

Das soziale Netzwerk

Das Aufbauen eines neuen sozialen Netzwerkes spielt für die Teifamilien eine ganz entscheidende Rolle. Freunde, Bekannte, Nachbarn, aber auch Selbsthilfegruppen spielen sowohl für die Unterstützung der Erwachsenen, als auch für die Betreuung der Kinder eine große Rolle.

Die ökonomische Situation der befragten Teifamilien

Das gewichtete, monatliche Pro-Kopf-Einkommen sowohl in Arbeiter- als auch in Angestelltenhaushalten mit Kindern liegt für die Alleinerzieherhaushalte um 28% (!) niedriger als in anderen Arbeiter- und Angestelltenhaushalten. Die wesentlichste Ursache für diese krasse Benachteiligung der Teifamilien liegt in der Einkommensdisparität zwischen Männern und Frauen, da ja, wie schon oben erwähnt, in 90% der Teifamilien Frauen die Haushaltsvorstände sind. Gemessen am Ausgleichszulagenrichtsatz für ASVG-Pensionisten aus 1985, der für eine Einzelperson öS 4.514,— und für ein Ehepaar öS 6.466,— betrug, leben diese Alleinerzieher und ihre Kinder an der Armutsgrenze!

64% der Befragten können bei Wegfall

der Bezüge für Kinder den Lebensunterhalt nicht sichern.

Hier kann es zu finanziellen Schwierigkeiten für den Alleinerzieher kommen, wenn die Kinder selbstständig werden: in vollständigen Familien bedeutet das Selbstständigwerden der Kinder eine finanzielle Verbesserung für die Eltern, in Alleinerzieherfamilien hingegen — wegen des Wegfalls der Bezüge für Kinder — eine finanzielle Verschlechterung für den Alleinerzieher. So haben Alleinerzieher mit Adoleszenten nicht nur emotionale, sondern auch finanzielle, oft existenzielle Probleme!

Berufliche Situation der befragten Alleinerzieher

Nach dem Mikrozensus 1983 weisen kinderbetreuende Frauen eine Erwerbsquote von 42% auf. Bei alleinerziehenden Müttern sind dies 62%, bei alleinerziehenden Vätern 89%. Eine besonders hohe Erwerbsquote zeigen jene befragten Alleinerzieher, deren Kinder 6 Jahre und älter sind, nämlich 82%. Der Beruf gilt einerseits als Entlastung, als eine Möglichkeit mit anderen Erwachsenen zusammenzusein, andere Interessen als Haushalt und Kinder wahrzunehmen, andererseits klagen sehr viele Alleinerzieher über die Doppelbelastung des Berufes und der Kindererziehung.

Vorschläge aufgrund unserer Untersuchungsergebnisse

1. Ältere Alleinerzieher scheinen eine Risikogruppe innerhalb der Alleinerzieher zu sein. Weitere Untersuchungen über das Lebensschicksal dieser Gruppe sind notwendig.
2. Die Auswirkungen des Aufwachsens in einer Alleinerzieherfamilie, auf Jugendliche und junge Erwachsene, sollten untersucht werden. Die Möglichkeit zur Ablösung vom Elternhaus ist ein wesentlicher Faktor für das eigene spätere Erwachsenenleben. Diese Ablösung ist nicht nur emotional schwierig für diese Gruppe, weil die Kinder die einzige wichtigen Bezugspersonen für viele Alleinerzieher sind, sondern auch ökonomisch schwierig, weil für viele Alleinerzieher die Kinderhilfe oder die Alimente ein wesentlicher Teil des Haushalteinkommens sind.
3. Aus unserer Studie wissen wir, daß insbesondere weniger gebildete Alleinerzieher die ihnen zustehenden Unterstützungen selten beziehen und häufig nicht wissen, wo sie sich informieren können. Es wäre für andere Bereiche, z.B. Beratungsmöglichkeiten in schwierigen Situationen, sehr wichtig zu Vorschlägen zu kommen, wie Information gerade an diese Bevölkerungsgruppe herangetragen werden kann, damit sie die ihnen zustehenden Rechte wahrnehmen kann.
4. Informationsmaterial über alle Arten von Kinderbetreuung. Hilfe bei der Kinderbetreuung ist für den Alleinerzieher unbedingt notwendig, gleichgültig ob berufstätig oder nicht. Nicht berufstätige Alleinerzieher benötigen Hilfe bei der Kinderbetreuung, besonders zur psychischen Entlastung. Der Mangel an solchen Einrichtungen kann zu einer verstärkten Abhängigkeit von der Herkunfts-familie des Alleinerziehers führen, die nur begrenzt wünschenswert ist.
5. Ganztägige Betreuungsmöglichkeiten für Schulkinder müßten im vermehrten Ausmaß geschaffen werden.
6. Sowohl in der Lehrerausbildung als auch in der Lehrerfortbildung speziell für Volkschullehrer müßte die spezifische Problematik der Alleinerzieherkinder gezielt angesprochen werden, um dadurch einen angemessenen Umgang und eine entsprechende Betreuung zu ermöglichen.
7. Gemeinsames Sorgerecht für beide Eltern nach der Scheidung soll dann möglich sein, wenn beide Eltern dazu fähig sind und es wünschen.

Trotz Trennung als Paar sollten die Eltern gemeinsam für ihre Kinder sorgen können. Bei jeder Scheidung, von der Kinder betroffen sind, wäre wünschenswert, a) daß der Richter die Eltern darauf hinweist, daß, auch wenn sie als Ehepaar geschieden sind, ihre Funktion als Elternpaar aufrecht bleibt. Im Interesse der Kinder sollten wichtige Entscheidungen, wie z.B. Schulbesuch, Feriengestaltung, Berufswahl, Berufsausbildung gemeinsam besprochen werden;

b) daß Information über Beratungsstellen vom Richter gegeben werden;

c) daß die Richter eine bessere Ausbildung über die Familiensituation, oder den Umgang mit Paaren in Scheidung bekommen.

8. Die ökonomische Schlechterstellung von Alleinerzieherfamilien ist hauptsächlich auf die Einkommensdisparität zwischen Männern und Frauen zurückzuführen. Forderung: Gleicher Lohn für gleiche Arbeit!

9. Das Pensionsrecht ist neu zu überdenken — die Gesellschaft honoriert die Leistung, Kinder aufzuziehen, nicht — vor allem bei Alleinerziehern wird dies oft zu dem Zeitpunkt ein Problem, wenn die Kinder das Haus verlassen. Es wäre z.B. denkbar, die Familienhilfe — als Erkennungsbeitrag für erbrachte Leistung — lebenslänglich weiterzubezahlen. Oder es wäre denkbar, den Pensionsanspruch einer Mutter für jedes Kind um 10% anzuhöhen.

Die Teifamilien stellen innerhalb unserer Bevölkerung eine sehr wichtige Gruppe dar und ich hoffe, mit diesen Ausführungen auf ihre Möglichkeiten und Schwierigkeiten aufmerksam gemacht zu haben.

BILDER AUS DER ARBEIT EINER FAMILIENBERATUNGSSTELLE

Die Lebens- und Familienberatung Judenburg besteht seit nunmehr 10 Jahren und ist eine nach dem Familienberatungsgesetz anerkannte Beratungsstelle. Sie unterscheidet sich gegenüber vielen spezialisierten Beratungsstellen darin, daß sie als einzige Beratungsstelle des Bezirks grundsätzlich für alle Rat- und Hilfesuchenden offensteht. Natürlich stehen Partner- und Beziehungsprobleme im Vordergrund, genauso kommen aber auch Eltern mit Erziehungsproblemen, Alkoholiker und andere Suchtkranke, Klienten mit psychischen Problemen bzw. mit psychischen Krankheiten, Menschen, die Rechtsauskünfte benötigen und schwangere Frauen, die in einem Gewissenskonflikt bezüglich einer Abtreibung stehen.

Die Beratungsstelle steht aber auch für Kriseninterventionen und soziale Soforthilfe zur Verfügung. Was macht man z.B. mit einem mittellosen Menschen, der am Freitagabend, wenn keine Behörde oder kein Sozialamt mehr offen ist, kommt und mitteilt, daß er keine Unterkunft hat? In diesem Fall kümmern wir uns darum, daß derjenige übers Wochenende versorgt ist, bis staatliche Hilfe einsetzen kann.

Die Arbeit der Mitarbeiter geschieht selbstverständlich unter dem Prinzip der Verschwiegenheit und ist kostenlos. Die Mitarbeiter sind neben- oder ehrenamtlich tätig. Aufgrund der Auslastung (ca. 1.000 Beratungen pro Jahr) wären hauptamtliche Mitarbeiter dringend notwendig, sind aber derzeit nicht finanzierbar. Neben den Beratungen werden auch Einzel-, Paar- oder Familientherapien angeboten, eine Selbsthilfegruppe für Alkoholiker und andere Suchtkranke, Therapiegruppen für Kinder, eine Frauengruppe und Kurse für autogenes Training. Ein wesentlicher Bestandteil unserer Tätigkeit ist die mobile Frühförderung aufgrund der vom Land Steiermark herausgegebenen Richtlinien. Hier fahren unsere Mitarbeiterinnen in die Familie. Sie arbeiten dort mit Kleinstkindern, die eine physische oder psychische Behinderung haben (oder ihnen eine solche droht) unter Einbeziehung der anderen Familienmitglieder.

Diese Form der Arbeit ist deshalb möglich, weil alle Mitarbeiter zusätzlich zu ihrer einschlägigen Berufsausbildung noch Fertigkeiten und Fähigkeiten erworben haben.

Das Team:

1 Facharzt für Psychiatrien-Neurologie (+ Familientherapie)

2 Sozialarbeiter (+ Ausbildung Neurolinguistisches Programmieren)

- 1 Pädagogin (+ Gestalttherapie)
- 3 Psychologen (+ Logotherapie, Sucht-krankenberatung u.a.)
- 1 Sonderpädagogin (+ Frühförderer)
- 2 Kindergartenrinnen (+ Frühfördererinnen)
- 1 dipl. Ehe- und Familienberaterin (+ Gesprächsausbildung)
- 1 Juristin (+ Gesprächsausbildung)

Wesentliche Grundsätze unserer Arbeit sind, daß nur dementsprechend qualifizierte Mitarbeiter bei uns tätig sein können. Wir sind nicht bereit, den Ratsuchenden irgendwelche „Patentrezepte“ zu vermitteln, sondern ihn dazu zu befähigen, sein Leben und die damit verbundenen Probleme selbst zu meistern. (Hilfe zur Selbsthilfe). Sehr wichtig sind uns auch die regelmäßigen Teambesprechungen und Supervisionsseminare, die auch eine fachliche Fortbildung der Mitarbeiter darstellen.

Außerdem haben wir uns gegenüber dem Land Steiermark zur psychiatrischen Nachversorgung im oberen Murtal bereit erklärt, wozu jedoch unbedingt hauptamtliche Mitarbeiter (Psychologie und Sozialarbeiter) notwendig sind.

Aus der Praxis:

1. Wer kommt in die Beratungsstelle? Zum Einstieg konkrete Beispiele, mit denen ich am vergangenen Donnerstag in der Zeit von 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr konfrontiert worden bin.

Frau A., 23 J. alt, Eltern gesch., lebt mit einer jüngeren Schwester bei der Mutter, 4 Monate stat. behandelt (Psychiatrie) Medikamentenmißbrauch.

Frau B., gesch. 10jäh. Sohn lebt bei ihr, Erziehungsschwierigkeiten, Vater im Ausland, Tochter (6 J. alt) vor 6 Mon. tödlich verunglückt.

Frau C., lebt von Ehepartner getrennt, 2. Ehe, 1. Ehe geschieden, Sohn (12. J. alt) im Internat, Erziehungsschwierigkeiten. Frau D., lebt allein, Ehepartner vor 4 Mon. gestorben, Probleme mit dem Alleinsein, vor 2 J. Kontakt zur Beratungsstelle, Ablösungsschwierigkeiten mit dem Sohn.

Dies ist nur ein Ausschnitt aus dem Beratungsaltag. Weitere Gründe, Anlässe und auslösende Momente, Kontakt zu uns aufzunehmen sind: Konflikte in der Familie, Scheidung, Scheidungsfolgen, Arbeitslosigkeit, Krankheit, Einsamkeit, Erziehungsschwierigkeiten, Suchtprobleme, finanzielle und rechtliche Probleme, Schul- und Berufsfragen, Generationsprobleme, Depressionen u.a.

Grundsätzlich sind fast immer Beziehungsstörungen die Ursache zu unerträglichen Situationen und Verhältnissen, die

„jemand“ allein nicht mehr aushält und die er bewußt oder unbewußt ändern möchte.

2. Mit welchen Erwartungen kommt ein Klient in die Beratungsstelle? Was können wir anbieten?

Je nach Beweggründen, ob ein Telefongespräch vorausgegangen ist, eine Vermittlung durch eine Institution erfolgte oder durch Mitarbeiter (Teamarbeit, Wahlmöglichkeit für den Klienten bei bestimmten Wünschen), ob jemand freiwillig kommt oder „gesucht“ wird; diese verschiedenen Ausgangspunkte sind für die Kontaktaufnahme wesentlich. Die Einstellung der Klienten reicht über Ablehnung bis hin zu vorgefaßten Plänen, die wir durchführen sollen. Dazwischen gibt es aber sehr viel positive Ansatzpunkte für ein konstruktives Miteinanderarbeiten. Es kann z.B. ganz einfach das Bedürfnis sein, sich auszusprechen. Im Gespräch finden sich Anhaltspunkte, wesentliche Äußerungen, oft nur einzelne Worte oder Begriffe, die ausschlaggebend sind für die weitere Beratung. Wichtig für ein möglichst vollständiges Bild vom Klienten und zur Klärung für ihn selbst ist, auf nonverbale Äußerungen (Haltung, Gestik, Mimik) einzugehen und ihn dabei seine Stärken oder Schwächen spüren zu lassen, seine Situation rational zu betrachten bzw. überwältigende Gefühle zu relativieren. Gemeinsam mit ihm wird versucht, seine sensorischen Fähigkeiten (visuelle, autitive, emotionale) zu steigern und ihn zu motivieren, sie im Umgang mit sich selbst und anderen wirksam einzusetzen. Das Ziel für den Klienten ist, festgefahren sich negativ auswirkende Gewohnheiten und Verhaltensweisen zu ändern (Teufelskreis) und damit auch in seinen Beziehungen (z.B. zum Partner, zu den Kindern, zum Arbeitskollegen) positive Reaktionen zu bewirken.

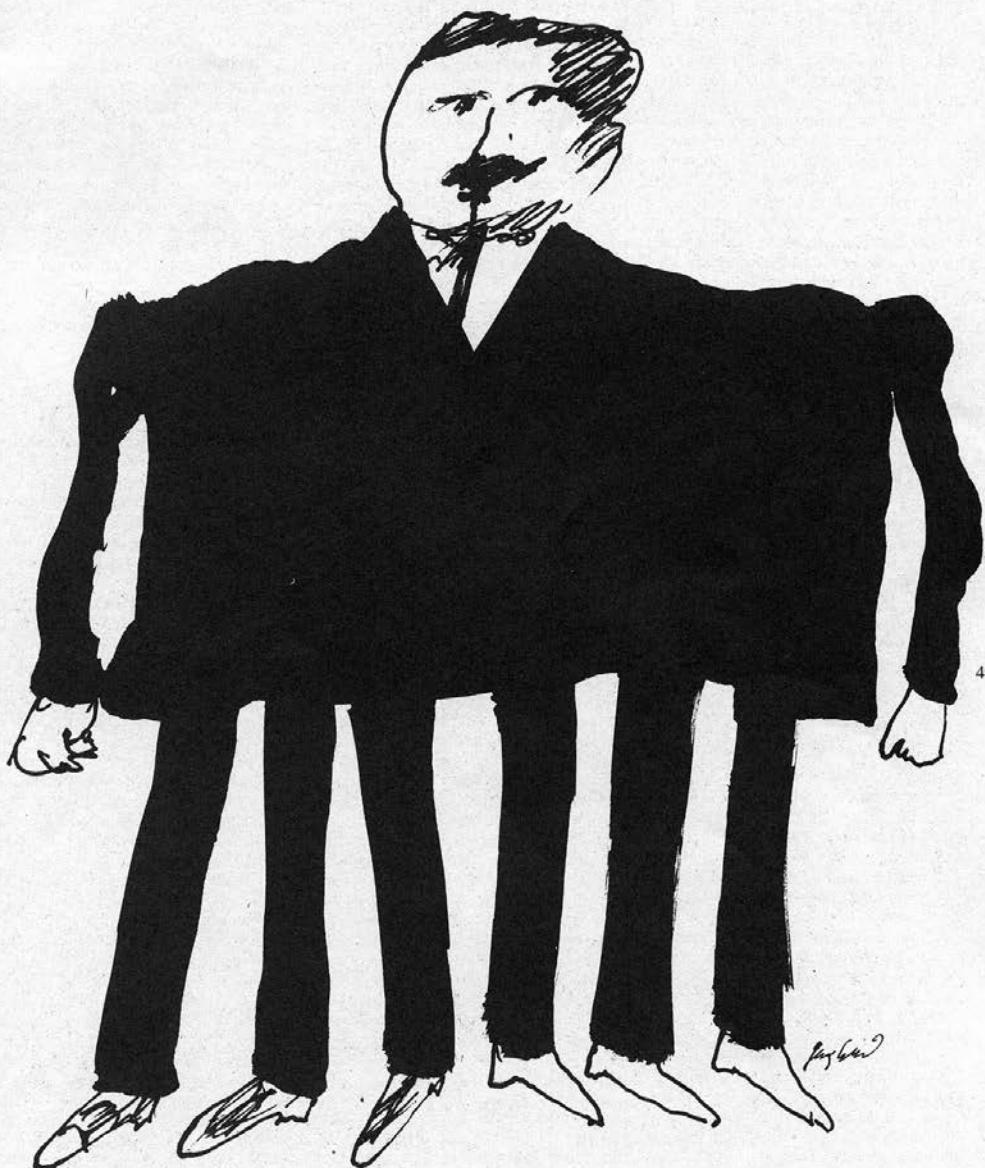
Beispiel: Wenn eine Mutter nicht mehr wie gewohnt auf „Knopfdruck“ reagiert und ihr Verhalten ändert, wird den Betroffenen nichts anderes übrig bleiben, als sich Alternativen einzufallen zu lassen. Neben Gesprächen wird gemeinsam mit den Klienten versucht, Arbeitsmethoden und Übungen (Bewegung, Malen, Musik, Bilder aus der Erinnerung — in die Vorstellung NLP u.a.) zu finden, die für ihn stimmen und mit denen er auch allein arbeiten und trainieren kann.

Wir können den Klienten nur begleiten, ihn stützen und bestärken in seinen Bemühungen, für sich den richtigen Weg zu finden und ihn ermuntern, neugierig auf sich selbst zu werden, bzw. zu bleiben. Wenn er weiß und erfahren hat, daß er

verschiedene Möglichkeiten der Selbsthilfe zur Verfügung hat, wird er sie in kritischer Situation auch bewußt oder unbewußt nützen können.

Wie schon erwähnt, Patentlösungen für Konflikte und Probleme können wir in der Beratungsstelle nicht anbieten, wohl aber gemeinsam mit dem Klienten Strate-

gien und Verhaltensweisen erarbeiten, die ihm eine andere Einstellung vermitteln und es ihm leichter machen, mit Konflikten zu leben.



FAMILIE: BEDARF AN REFORMPOLITIK

1. Der soziale Wandel

Im Laufe des nun seinem Ende zugehenden Jahrhunderts hat nicht nur die Technik enorme Fortschritte gemacht, auch die Gesellschaft — jene Menschen also, die diesen Wandel herbeigeführt haben — war großen Veränderungen unterworfen. Besonders die Familie hatte im Zuge dieses sozialen Wandels tiefgreifende Strukturveränderungen zu ertragen. In der Agrargesellschaft waren sowohl im bäuerlichen Familienbetrieb als auch im ebenso familialen Gewerbebetrieb der Ort des Familienlebens und der des Broterwerbs ident.

Pensionsvorsorge bestand durch die Kinder, Bildung und Wissen wurden umgekehrt von den Eltern auf die Kinder übertragen. Im Zuge des gesellschaftlichen Wandels gingen dann immer mehr Funktionen, wie Altersvorsorge, Krankenflege, schulische Bildung usw., auf den Staat über. Auch der Ort der Berufsausübung entfernte sich zunehmend von der Familie.

Damit verbunden hat sich auch die Funktion des Kindes in der Familie stark verändert: War es früher notwendige Arbeitskraft und damit Produktionsfaktor, so ist es in der heutigen Industrie- und Dienstleistungsgesellschaft zum Kostenfaktor geworden, und die Eltern haben die Möglichkeit, Zahl und Geburt der Kinder zu planen.

50

2. Die Frau hat Probleme

Besonders hart von den Anforderungen der modernen Berufswelt betroffen ist die Frau. Die Doppelbelastung berufstätiger Frauen ist ein ebenso ungelöstes Problem wie die mangelnde soziale Absicherung von Vollhaushalten. Bei letzteren kommt voll zum Tragen, daß die Errungenschaften der sozialen Sicherheit in der modernen Gesellschaft mit der Teilnahme am Berufsleben (Produktion) verknüpft sind. Die Arbeit der Kindererziehung in der Familie (Reproduktion) wird heute jedoch ohne jede soziale Absicherung und ohne direkte, institutionalisierte Abgeltung geleistet. Die Familienreform der siebziger Jahre brachte in dieser Hinsicht keine Fortschritte, wenn auch die formale Gleichstellung zwischen erwerbstätigem und haushaltführendem Ehegatten festgeschrieben wurde. Trotzdem wurde die Ehe als Versorgungs- und Sicherheitsinstitut eliminiert. Diese inkonsequente Ausstattung unseres sozialen Netzes wird gerade im Scheidungsfall offenbar, was vor allem bei nichtberufstätigen Frauen, die mehrere Kinder großgezogen haben,

erschütternde Folgen zeitigt.

Eine befriedigende Lösung der Situation der berufstätigen Frau ist allerdings schwierig. Transferzahlungen allein werden wohl nicht genügen. In einer Zeit, da Frauen immer bessere Chancen am Arbeitsmarkt vorfinden und diese auch nutzen, müssen familienergänzende Einrichtungen geschaffen werden, um die Erwerbstätigkeit der Frau mit den Anforderungen der Familie besser vereinbaren zu können. Die Antwort auf die Frage „Kind oder Beruf?“ darf nicht jeweils eine Möglichkeit gänzlich ausschließen, sie muß vielmehr lauten (können): „Kind und Beruf!“ Eine wichtige Rolle in diesem Zusammenhang spielen sicher auch die Väter. Das Bewußtsein, für die Entwicklung und Erziehung des Kindes ebenso verantwortlich zu sein wie die Mutter, beginnt sich mit steigender Allgemeinbildung, jedenfalls durchzusetzen. Auch so kann die Frau entlastet werden und fällt ihr die Doppelbelastung leichter.

3. Familienarbeit besser absichern

Familienpolitik in einer freien Demokratie, die sich auf ein bestimmtes Rollenbild der Frau festlegt, ist jedoch sicher auch nicht zielführend. Die Bereitschaft zu Familie und Kind würde durch — auch nur sachte — Zwänge nicht gefördert. Trotzdem sollte die Entscheidung, vorübergehend aus dem Berufsleben auszuscheiden und sich der Kindererziehung zu widmen, nicht in untragbaren finanziellen Nachteilen seinen Niederschlag finden. Es widerspricht ganz einfach der sozialen Gerechtigkeit, daß das Einkommen berufstätiger Elternteile bis je 8.600 Schilling steuerfrei ist, dieser Steuervorteil aber — sobald ein Elternteil aus der Berufstätigkeit ausscheidet — für diesen auf 1.770 Schilling sinkt. Diese steuerpolitische Falle erschwert die Entscheidung, sich der Familie zu widmen, die Wahlfreiheit ist nicht mehr gegeben. In der zweiten Etappe der Steuerreform muß hier die Steuerfreiheit für den nichtberufstätigen Gatten wenigstens verdreifacht werden, die Zahl der zu erhaltenden Kinder ist zu berücksichtigen.

In einer pluralistischen Gesellschaft darf aber auch die Frau, die ihren Beruf aufgibt und sich der Kindererziehung voll widmet, nicht vernachlässigt werden. Gerade diese Frauen sollten gefördert und gestützt werden. Die Forderung nach einer Unfallversicherung für Hausfrauen, nach einem „Hausfrauengehalt“, das auch den Namen „Erziehungsgeld“ tragen kann, dürfen keine Utopien bleiben, son-

dern sollten möglichst bald in die Tat umgesetzt werden. Schließlich wäre auch das Problem der Altersversorgung zu überdenken. Warum hat eine Frau, die mehrere Kinder großgezogen hat und Zeit ihres Lebens einen Haushalt führte, keinen Anspruch auf eine Pension? Ein Modell, wie man es jetzt bei den Bäuerinnen eingeführt hat, wäre zu überdenken. Aber auch berufstätige Frauen, die dazwischen einige Jahre „Kinder- und Familienpause“ machen, sollten diese Jahre in der Pensionsberechnung honoriert bekommen.

4. Schweden: Mehr-Kinder-Staffelung erfolgreich

Das Kind ist, wie bereits zu Anfang ange deutet, in unserer heutigen Gesellschaft ein Kostenfaktor geworden. Der Entschluß, ein Kind haben zu wollen, ist auch mit schwerwiegenden finanziellen Einschränkungen verbunden. Besonders bei kinderreichen Familien liegt die Armutsgrenze oft oberhalb des tatsächlichen Einkommens. Der — zum Sonderfall gewordenen — kinderreichen Familie ist daher besonders unter die Arme zu greifen. Die Familienbeihilfe muß nach der Kinderzahl gestaffelt werden, um jungen Menschen ihren Wunsch nach mehr als nur einem oder zwei Kindern zu ermöglichen.

In Schweden wurde zu Anfang der achtziger Jahre ein solches Mehrkinderförderungsprogramm eingeführt. Die Familienbeihilfe für das dritte Kind wurde um 50 Prozent, die für jedes weitere Kind gar um 160 Prozent erhöht. Nach dieser Maßnahme stieg die Anzahl der Geburten sprunghaft an. Die Reproduktionsrate gelangte wieder in jenen Bereich, der für die Erhaltung der Bevölkerungszahl notwendig ist. Sie liegt nun bei 2 Kindern pro Frau. In Österreich beträgt diese Zahl nur 1,4. Wir sind also dabei, langsam ein aussterbendes und überaltetes Volk zu werden. Es ist daher ein Gebot der Stunde, eine sinnvolle und wirksame Förderung für die Mehrkinderfamilie einzuführen.

Geben wir unseren Frauen die Chance, Beruf und Familie vernünftig vereinbaren zu können. Honorierten wir aber auch die Arbeit der Mütter, die sich ganz ihren Kindern widmen, und ermöglichen wir ihnen, auch nach einigen Jahren Pause wieder in einen Beruf einzusteigen. Und ermutigen wir junge Menschen durch wirksame, finanzielle und ideelle Unterstützung, sich wieder zur Mehrkinderfamilie zu bekennen. Die kommenden Generationen werden es uns danken.

FALLSCHIRM FAMILIE

Familie = *Abhängigkeit, Alleinerziehende, Erwerbstätigkeit, Ehe, Eheformen, Elternschaft, Erziehung, Erziehungsgeld, Familienplanung, Familienrecht, Familienrollen, Familientherapie, Generationsprobleme, Hausfrauen, Identität, Kinder, Mütterlichkeit, Partnerschaft, Pflege, Tagesmütter, Väterlichkeit, Vaterschaft...*

Diese einleitenden Kombinationen mit dem Wort Familie zeigen von einer Weite der Möglichkeiten im Zusammenhang mit Familie.

Familie ist wie ein Fallschirm, beide funktionieren erst, wenn sie offen sind! Das heißt: Wir befinden uns gerade am Anfang einer grundsätzlichen Umorientierung in der Familienpolitik. Dabei geht es um das Ziel, die Familie aus der sozialen Randstellung zurückzuholen, mitten hinein in die Gesellschaft; nicht weil wir sie als Fluchtburg oder Gegenwelt brauchen, sondern als einen Ausgangs- und Zielpunkt menschlichen Lebens. Der Mensch kommt aus Familie, er zieht sich auf Familie, er geht aus der Familie heraus und meistens wieder in sie hinein. Wer die Familie an den Rand der Gesellschaft drängt, muß mit verheerenden Folgen rechnen!

Schon jetzt haben wir es mit einer Reihe von langfristigen Folgen vernachlässigter Familienpolitik zu tun, sowohl in den Fragen menschlichen Zusammenlebens als auch in Teilbereichen des politischen Lebens: in der Schulpolitik und in der Arbeitsmarktpolitik ebenso wie im Sozialversicherungs- und im Pensionsrecht.

Dazu noch ein „hübscher Witz“: „Auf die Frage an eine Vollhausfrau (Familienfrau), wer bei ihnen daheim das Sagen habe, antwortet sie entwaffnend: „Beide, ganz partnerschaftlich und in vorzüglicher Ergänzung. Er kümmert sich darum, daß in Südafrika das Apartheidproblem gelöst wird, und ich bestimme, welche Schulen unsere Kinder besuchen.“

Familie ist ein Thema geworden, aber man(frau) sieht nur in Zahlen die Existenznot, in welche die Familie geraten ist. Familie muß ein „Thema“ werden, weder Außen- noch Wirtschafts-, Umwelt- oder Sozialpolitik werden in Zukunft Erfolg haben, wenn man nicht ein SOS-Programm für die Familien ins Leben ruft und wachsen läßt. Familienpolitik — das heißt nicht immer Sozialpolitik! — muß auch ein Thema für die Medien werden! Eine gute Istsituationserhebung und eine vernünftige, optimistische Zukunftspolitik-Berichterstattung für Familien müßte neben „Schlagzeilen“ einen fixen Platz in den Medien bekommen. Man muß die für die Familie Verantwortlichen immer wieder daran erinnern, wie wichtig es heute ist, der Liebe für den Näch-

sten — und das Kind ist das Allernächste — Mut zu machen. Auswechselbar ist vieles, nicht aber Institutionen wie die Familie.

Gewiß ist die Familie oft nicht so gut, wie wir sie gerne hätten. Dennoch ist sie der privilegierte Ort, wo jeder einzelne von uns Geborgenheit und Zuwendung erfahren und wo das Leben in der Gemeinschaft gelernt und geübt werden kann. Das Zusammenleben in der Familie, insbesondere die Pflege und Erziehung von Kindern, erfordern auch Verzicht und Zurückstellenkönnen von eigenen Ansprüchen; aber wo sonst ist so viel Freude und Bereicherung, so viel Sinnerfüllung des Lebens zu erfahren?

Man versucht sich eine Gesellschaft ohne Familie vorzustellen, und man wird erschrecken ob all den Konsequenzen, die sich im Alltag und in der Zukunft von jedem von uns ergäben.

So gesehen ist Familienpolitik nicht Selbstzweck, sondern sie ist der Versuch der Gemeinschaft, die Leistungen der Familie durch die Stärkung der Familie zu sichern und zu verbessern.

Familie heute

Was not tut, ist, zu entdecken, was Familie heute bedeutet. Es wird ein anderes Bild der Familie sein, als man es vor tausend Jahren oder im Biedermeier hatte. Familie muß heute vor allem auf die feste Partnerschaft der Eltern, auf Arbeitsteilung quer durch alle Bereiche gegründet sein. Weder Geld noch ein Verfassungssatz können das erreichen, nur radikales Umdenken.

Dazu brauchen wir Visionen und Hoffnungen: Die Vision einer Welt (Familie) zum Selbermachen; nicht eine bereits vorgeformte und fertige, sondern eine, wo Frauen, Männer, Kinder die Möglichkeit haben, sich im Zusammenwirken ihre eigene Welt nach ihren Vorstellungen zu schaffen, mit neuen Ideen und Inhalten. Bausteine dazu wären:

- Mündigkeit
- Selbstbestimmung
- Emanzipation
- Kritikfähigkeit
- Weltverständnis

Es wird zwar des öfteren beklagt, daß diese Richtziele den Charakter von Lehrformeln haben. Das mag sein — solche Ziele aber ermöglichen fraglos viele Spielräume.

Mutterschaft

ist heute nicht mehr selbstverständliche Begleitercheinung einer Partnerschaft, sondern sie wird durch einen oft langsam reifenden Entschluß zu einem erschöpften Ziel.

Die allzu bewußte Entscheidung für das Kind birgt aber auch Gefahren! Mutter- schaft wird schon des öfteren sorgfältig gegen andere Existenzformen abgewogen.

Beispiele dafür:

Von insgesamt 312.204 Familien in der Steiermark sind nur 225.163 Familien mit Kindern, weiters 38.524 alleinerziehende Mütter und 4.888 alleinerziehende Väter! Familie kann heißen: Kernfamilie, Teifamilie, Stieffamilie, Pflegefamilie. Die veraltete gesellschaftliche Vorstellung von Kinderbetreuung und Haushalt als ausschließlich weibliche Pflicht verschärft die Situation.

Der Druck der Frauen, die sich mit der gesellschaftlichen Realität (die Frau ist für Haus und Familie zuständig, der Mann für Öffentlichkeit und Beruf) nicht mehr abfinden, wächst und verändert hoffentlich allmählich Familie und Berufswelt. Je mehr sie die Auflösung festgefügter Rollenzuweisungen auch nach außen durchsetzt, etwa indem Frauen ihre Interessen in selbstverantwortlicher Weise innerhalb der Gesellschaft vertreten, desto wahrscheinlicher werden auch familienfreundliche öffentliche Einrichtungen bzw. gesellschaftliche Verbesserungen für die Familien.

Familie war, historisch betrachtet, niemals nur die Mutter, die sich ausschließlich um die Kinder kümmerte. Die Bäuerin hatte genauso ihren Arbeitsplatz wie die Aristokratin ihre Aufgabe fern der Sproßlinge.

Die Mutter als „einzige Bezugsperson“ an das Kind zu fesseln, ist kaum zielführend. Aber auch die ganztags arbeitende Mutter, die abends abgehetzt Haushalt, Mann und Kind versorgt, ist kein anstrebbendes Ideal.

Frauen nach der Erziehungsphase

Heute Mütter sind maximal 30—35 Jahre alt, wenn ihre ein bis zwei Kinder die Schul- bzw. Berufsausbildung weitgehend abgeschlossen haben bzw. so weit selbstständig sind, daß die Betreuung und Erziehung durch die Mütter unbedingt in den Hintergrund treten muß.

Eine ausschließliche, lebenslange Fixierung der Frau auf die Familie, die in der „nachelterlichen“ Phase allmählich nur noch aus dem Ehepaar besteht und einem Haushalt, der sich auf zwei Personen reduziert, erscheint immer weniger sinnvoll. Ein Verharren in sinnleeren Funktionen birgt die Gefahr, daß die Kinder zu lange abhängig und unselfständig bleiben bzw. gehalten werden oder daß eheliche Konflikte aufbrechen.

Junge Frauen und Mütter ziehen allmäh-

lich andere Konsequenzen, indem sie ihre Berufstätigkeit nach der Geburt von Kindern möglichst beibehalten; Familie und Beruf also langfristig kombinieren. Mangels ausreichender außerfamiliärer Betreuungsmöglichkeiten und Teilzeitarbeit stellt sich jedoch für sie unverändert das Problem der Vereinbarkeit von Berufstätigkeit und Familienaufgaben.

Aufgabe einer effizienten Familienpolitik für die Zukunft ist es daher, den Familien

- Entscheidungshilfen anzubieten
- ihre Entscheidungen zu unterstützen
- und Spielräume zu schaffen, innerhalb derer einmal getroffene Entscheidungen korrigiert werden können — unter Bedachtnahme auf das Wohl aller Beteiligten, der Frau, des Mannes, des Kindes. Zusammenfassend einige Leitlinien — Visionen:

- Lernen wir das Denken in Generationen!
- Auswechseln der falschen Ehebilder — „Beziehung“ nicht mit „Besitz“ verwechseln!
- Mißverstandene Selbstverwirklichungstendenzen reduzieren — zu viele

„Freiheiten“ entziehen den Kindern Mütter und Väter

- Eine verstärkte Eltern- und Familienbildung auf allen Ebenen mit verschiedenen Trägern

- Lebensbegleitende Bildung ist gleichzusetzen mit beruflicher Weiterbildung
- Die staatliche Familienbeihilfe und die Steuerermäßigung des Alleinverdienerns gehören direkt an die Vollhaushfrau ohne Antrag ausbezahlt

- Arbeitsplätze wieder verstärkt zu den Menschen bringen und nicht Menschen zu den Arbeitsplätzen (Pendler)

- Karezngeldanspruch auch für Bäuerinnen und Selbständige

- Verstärkte Wiedereinstiegsmöglichkeiten nach der Familienpause für Frauen um 40

- Angebote der Tagesheimschulen erweitern

- Kindererziehung bei der Pensionsberechnung berücksichtigen

- Verstärkte Wirtschaftserziehung in den Schulen (zunehmende Verschuldung der Familien)

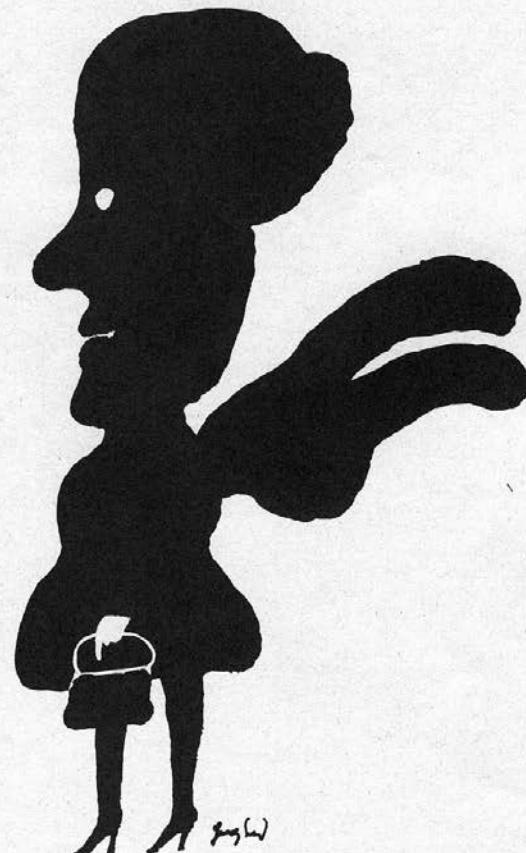
- Ein gebündeltes „Sofortmaßnahmen-

paket“ für die Steiermark mit:

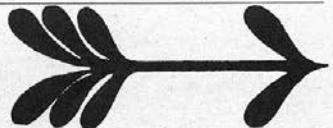
1. Koordination, Weitergabe von vorhandenen Angeboten
2. Familienpaß
3. Familienzuschuß
4. Familienfreundliche Gemeinden
5. Familiengemeinderätin(rat) in jeder Gemeinde bei der Gemeinderatswahl 1990

Wünschenswert wäre es auch, vermehrt Menschen der jüngeren Generation dafür zu gewinnen, sich an konkreten und übergreifenden Aufgaben der Familienpolitik zu beteiligen. Das schließt die Chance ein, alternative Formen der Gestaltung familiären Zusammenlebens sowie die Querbeziehungen zwischen Familienpolitik und Frauenpolitik zum Gegenstand familienpolitischer Erörterungen und Aktivitäten zu machen, d.h. sich mit neuen Entwicklungen offen und unvoreingenommen auseinanderzusetzen.

Stärken wir unsere Familie — so stärken wir unsere Zukunft! Der Staat soll die Familien keineswegs bevormunden, aber er muß sie bei der Erfüllung ihrer Aufgaben unterstützen!



safircum



von Bernd Schmidt

Bewußter Beben

A) Erster Dialog.

Person A: Hören Sie, mein Bester —

Person B: Ja?

Person A: Ich vernehme da was von „Bewußter leben“ ... Hat das vielleicht etwas mit „Schöner wohnen“ zu tun?

Person B: Nun, ja..., unter gewissen, bestimmten Umständen... Ja, doch!

Person A: Dann möcht' ich es abonnieren!

B) Zur Sache an sich.

Die einen sagen, es hänge mit der Ernährung und der Familie zusammen, die anderen mutmaßen, es habe mit der Ernährung innerhalb (oder außerhalb) der Familie zu tun. Bei den Kannibalen hängt es vermutlich mit der Ernährung durch die Familienmitglieder zusammen. Es geht jedoch, darin ist man sich weitgehend einig, um Leben. Überleben vielleicht sogar. (Und nicht bloß im Nietzscheschen Sinn!)

Kurz und gut: Besser leben kann nur bewußter leben bedeuten. Oder?

Esoterik übersetzt der Duden ein wenig dürr mit Geheimwissenschaft. Vermutlich sind Duden-Macher nicht unbedingt saftige Leute. Denn allein im Wort schwingt schon jener Teil des Geheimnisses mit, das sich dahinter verbergen mag... Das esoteros, wie das Fremdwörterlexikon kundtut, im Griechischen den Innen bedeutet, entwirrt den Sachlagenknäuel immerhin schon einigermaßen: Wissen wir doch (oder ahnen zumindest), daß eine dauernde Veräußerlichung von den ohne Zweifel im Menschen ruhenden inneren („guten“) Kräften wegführt. Der Innere dürfte also qualitativ dem Äußeren (nicht unbedingt das Innere dem Äußeren!) überlegen sein.

Was die Begriffe des „bewußteren Lebens“ und der „Esoterik“ jedoch (zumindest zunächst) auseinandertrifft lässt: Kommen, angenommen, ein paar „bessere“ Leute (also solche, die es sich leisten können) in den Genuss geheimer Wissens, so mag dies für sie, die paar Herrschaften, angenehm sein. Angesichts einer allgemeinen Verdrossenheit, eines schichtenumfassenden Unwohlseins, zunehmender Verdrossenheit bei abnehmender Immunität ihr gegenüber — kurz: in Zeiten wie diesen — da sollte „bewußter leben“ in dem Maß Allgemeingut werden, in welchem „unbewußtes Leben“ Allgemeinschaden ist. Den eingefleischten Esoterikern sei also zu-kalauert: Seid Ihr eh so terrisch, daß Ihr uns armen Würschtern um Euch 'rum nicht auch ein paar geistige Brösel abgeben

wollt?! Na, bitte! Wer sagt's denn — es geht ja! Sie er hören uns!

Der Zukunftswissenschaftler, politische Philosoph und kritische Humanist Denis de Rougement nennt in seinem Buch „Die Zukunft ist unsere Sache“ Hitler und das Auto die beiden größten Geißeln des 20. Jahrhunderts. Nun, das mag Geschmackssache sein. Vermutlich gibt es — möglicherweise tatsächlich nicht so große — andere. Aber in einem hat der Rougement sicherlich recht: „... die Futurologie hat beide nicht vorhergesehen.“ Anders gesagt: Wir neigen immer wieder dazu, an Voraussagen (besonders an sogenannte positive) zu glauben, wie wir uns auch noch immer nicht die Hoffnung in Wachstum (ad infinitum?) und Fortschritt rauben lassen wollen. Banal gesagt: Umso stärker diese Einstellung unverändert bleibt, umso leichter werden wir von schier apokalyptischen Ereignissen überrollt, die — oft genug anstelle der erwarteten und angekündigten Entwicklungs-„Zuckerlin“ — auf dem Gabenbaum unserer Zukunftsträume hängen. Während wir längst schon — baumeln.

C) Zweiter Dialog.

Achilles: Wer hätte das gedacht! Sie hier, Herr Schildkröte?

Herr Schildkröte: Oh, Achilles! Sie sehen auch mich nicht vorbereitet auf dieses unser Zusammentreffen außerhalb der Hofstadterschen Buchrücken...

Achilles: Sollen wir wieder einmal eines unserer geistesblitzenden Rennen abhalten?

Herr Schildkröte: Ich wüßte niemand, der uns abhalten könnte —

Douglas R. Hofstadter: Oh, oh, hört, hört! Meine Herren! Ich kann Sie sehr wohl zurückpfeifen — zurück in „Gödel, Escher, Bach: ein endloses geflochtenes Band“ oder in „Metamagicum“..., wie es mir beliebt!

Achilles: Meister! Haben Sie keine Angst?

Douglas R. Hofstadter: Angst — wovor?

Achilles: Daß Herr Schildkröte und ich Ihnen entgleiten könnten wie der Goethesche Zauberlehrling seinem Herrn, dem Zauberer?

Douglas R. Hofstadter: Macht mal halblang, wie man mich etwas filmgermanisch übersetzen könnte! Keine Chance...

Die beiden anderen: Warum nicht?!

Douglas R. Hofstadter: Bin so was wie — Esoteriker!

D) In diesem Sinn.

Ja — Nun, bewußter leben...!

MÄNNERPHANTASIEN

Machismo: Wunschtraum — Alpträum? Aufklärung durch den großen Brockhaus:

„Besonders in den lateinamerikanischen Ländern verbreitetes gesellschaftliches Leitbild, das von der Dominanz des Mannes, männlicher Stärke, Überlegenheit und Geschlechtskraft geprägt und meist mit einer Geringschätzung der Frau verbunden ist.“

Dieter Rünzler, der Ethnologe, den wir zu diesem Thema ins Kulturzentrum bei den Minoriten geladen hatten, brachte Leben ins Stereotyp.

„Es war, unabhängig von seinen Verdiensten für die Revolution, seinen Gefolgsmenschen auch ein Vorbild an Männlichkeit: gewalttätig, rücksichtslos und sentimental zugleich, großzügig, despottisch gegen Schwächeren, servil gegen jene, die er verachtete, listig, todesmutig, eitel, rachsüchtig, außerst empfindlich gegen jedwede Kränkung seines Ansehens, egoistisch und von einem Weltbild geprägt, welches, trotz eines zeitweiligen enormen politischen Einflusses, die Tat immer über die Theorie stellte. Er verehrte seine Mutter über alles, prahnte mit seinem zahllosen sexuellen Eroberungen, heiratete vier seiner Geliebten, war Vater einer Schar unehelicher Kinder und der Überzeugung, daß eine untreue Frau erschossen werden müsse.“

54 Gemeint war damit ein gefürchteter und bewundriger Caudillo in Mexico, ein Held der Revolution, versteht sich. Studienaufenthalte in Mexico haben wohl Dieter Rünzler, der schwerpunktmaßig schon seit einigen Jahren männlichkeitsbetonte Geschlechtsrollen erforscht und beschreibt, dazu veranlaßt, ein Buch über „Machismo“ zu verfassen, das im Vorjahr im Böhlau-Verlag erschienen ist. Der Mythos des Machismo, der mit der spanischen Eroberungskultur nach Lateinamerika verpflanzt wurde, ist zwar weit mehr als jener des Cowboy-Yankees, aber beide vereint ein Bild vom ganzen Kerl, der psychoanalytisch gedeutet, seine weiblichen Anteile total verdrängen muß. Was dabei herauskommt, kennen wir! Die Verinnerlichung des Siegers mit all seiner Gewalttätigkeit bis hin zur brutalen „Frauenannahme“. Seine einschüchternden äußeren Attribute: Stiefel mit Sporen, Schießeisen, Reitgerte, Dolch, Machete. Anders aber als der einsame „Wolf-Cowboy“ will sich der Mache vorzugsweise vermehren, als Beweis seiner „unversiegbaren Männlichkeit“. Es versteht sich von selbst, daß sich dieser ganze Mann mit seiner aggressiven Sexualität im Kriegerstand besonders wohl fühlt, im ältesten aller Männerbünde, geschaffen um Tod zu bringen unter Einsatz des eigenen Lebens. Sam Keen, ein renommierter amerikanischer Psychologe, schreibt in

diesem Zusammenhang:

„Wenn alle anderen versagen — die Armee macht Männer aus Jungen“. So will es das Klischee. In den letzten 4.000 Jahren war die Feuertaufe der wichtigste männliche Initiationsritus. Ich glaube, daß historisch gesehen, der größte Unterschied zwischen Männern und Frauen darin liegt, daß man von Männern immer erwartet, daß sie Killer werden. Bereitschaft zur Gewalt war immer ein zentraler Bestandteil der männlichen Selbstdefinition. Für die männliche Psyche galt im Grunde nicht das rationale „ich denke, also bin ich“, sondern das irrationale „ich töte, deshalb bin ich“.

Dieser Bruderschaft der Gewalt verweigern sich mehr und mehr Männer und doch perpetuiert sich ein Stück dieser Philosophie im Männeralltag der Wettbewerbsgesellschaft, wird verherrlicht im Triumph des Sportes. Carmen verspricht sich immer noch dem Sieger und Eroberer, um letztlich öfters auf der Strecke zu bleiben als an der verlockenden Macht zu partizipieren.

Frauen als Männeropfer — es ist der Stoff aus dem hoffentlich nicht seine Träume, wohl aber seine Bücher sind. Als der Germanist Klaus Theweleit 1977 die Doktorarbeit veröffentlichte, haben seine Thesen, zusammengeschmiedet aus Literatur und Psychoanalyse, die unter „Männerphantasien“ auf den Buchmarkt geworfen worden sind, wie eine Brandbombe gezündet. Die Freikorpsmänner als präfaschistische Wegbereiter des Nationalsozialismus waren der Forschungsgegenstand und er nannte sie die „Nichtzu-Ende-Geborenen“. Erst in der Modellierung durch das Militär vollendeten sie ihre gepanzerte Gestalt, die Gefühle abschütteln, sie wappnet gegen das Weibliche, also psychoanalytisch gesehen, gegen die Angstlust am Zerfließen, Entgrenzen und Auflösen. Von diesen soldatischen Männern führt Theweleit Weg nach zwölfjähriger Pause zum Künstler. Letzterer versucht sich über die Kunst und Liebesbeziehung zu Ende zu gebären. So schreibt der Autor in seinem „Buch der Könige“ dessen erster Band „Orpheus (und) Euridike“ im heurigen Jahr die Literatur- und Gesellschaftskritiker des deutschen Sprachraumes heftig bewegte. Kurz und bündig nennt Theweleit sein Opus einen Fallbericht über Frauentötung in der Literatur und Kunstgeschichte. Mit seinem ersten Fall recherchierte er, wie der Titel andeutet, in der Orpheuslegende. Orpheus, Apollos Sohn, bezwingt mit der Kunst seines Gesanges den Hades, um seine von einer Schlange zu Tode gebissene Geliebte in das Licht des Lebens zurückzuführen. Doch bevor das Werk gelingt, verstößt er gegen das Gebot. Sein Blick zurück ver-

bannt Euridike endgültig in das Totenreich; er aber verwandelt seinen Schmerz in Kunst. Das eigentliche Paar, „Der Künstler und sein Medium“ — bei Orpheus die Leier — bleibt fortan der Nachwelt erhalten, während die Frau in die Sterne entrückt wird. Vampirisch, ja kanibalisch nennt der Autor diesen Typus des Kunstschaffenden, der sich die Lebensorstanz anderer einverleibt, sie einspeist in sein Werk. Theweleit geizt nicht mit der Aufzählung prominenter Namen. Gottfried Benn, Ezra Pound, Bert Brecht, Claudio Monteverdi, Knut Hamsun und andere. Dies befleßigt nicht nur unsere Phantasie, sondern strapaziert auch in der Verfolgung seiner Argumentationslinie, von der sich so mancher protestierend abwendet.

Betroffenheit wäre eine wünschenswerte Reaktion, denn die Frau als Bühne, auf der sich männliche Genialität entfalten kann, erscheint historisch betrachtet, ein gar nicht so seltenes Ereignis. Sensible Männer, wie Klaus Theweleit, Dieter Rünzler oder auch Wilfried Wieck, dessen 1987 im Kreuz-Verlag erschienenes Buch „Männer lassen lieben — die Sucht nach der Frau“ zum Bestseller geworden ist, beginnen ihre Geschichte aufzuarbeiten. Sie werden zu Feministen, manchmal ein bißchen zu unvermittelzt, zu radikal. Hart geht Wilfried Wieck mit seinen Geschlechtsgenossen ins Gericht, indem er an seiner eigenen Lebensgeschichte Maß nimmt. Diese Typen — so der Autor — die nie gelernt haben, mit eigenen und fremden Konflikten konstruktiv umzugehen, stürzen sich entweder in die Karriere, um von dieser hoch hinweg über Partnerschaftsbedürfnisse getragen zu werden, oder sie saugen sich zubeißen an der mütterlichen Brust fest. Seine eigene Therapiekrücke fand er in der feministischen Frauenbewegung.

Ihr steht auch die Psychoanalytikerin Marina Gambaroff nahe, die wir ebenfalls zu unserem Symposium als Referentin geladen haben. Ihr Buch: „Sag mir, wie sehr Du mich liebst? Frauen über Männer“ war der Anlaß, und in diesem Erfahrungsbericht hat auch „der Mann im Übergang“ seinen breiten Raum gefunden. Er ist es, auf den wir setzen sollen, denn er verstopft nicht seine Seelenporen, sondern läßt Gefühle hinein- und hinausfluten als Gebender und Nehmender.

Wo „es ist, soll ich werden“ — lautet eine der zentralen Freud'schen Thesen. Gambaroff, und da trifft sie sich mit Theweleit, verändert diesen Leitsatz in ihrem Ideengut in „wo Mann ist, soll Frau werden“. Reifung ist damit gemeint und volle sexuale Entfaltung mit Hingabe und Zerfließenkönnen. So kann es eine Erotik ohne Eroberungsdrang, die schon den

Keim der Zerstörung in sich trägt, ein Glücksgefühl mit einem den ganzen Körper ergreifenden Orgasmus geben. Schön wär's — vielleicht zu schön um jemals wahr zu werden. Wer auf Freud baut, wird das von ihm geprägte Gegensatzpaar „Libido und Thanatos“ nicht aus den Augen verlieren dürfen. Ich möchte aber nicht an die Zwangsläufigkeit dieser beiden Seiten einer Medaille glauben und hoffen, daß „der Mann und die Frau im Übergang“ letztlich zu androgynen Men-

schen heranreifen, die weibliche und männliche Anteile zu- und wachsen lassen ohne auszugrenzen, abzugrenzen und zerstören zu müssen.

Dieser Beitrag wurde von der Autorin anlässlich eines internationalen Symposiums im Kulturzentrum bei den Minoriten geschrieben, den sie als Frauenbeauftragte der Stadt, gemeinsam mit dem Kulturzentrum und der Fraueninitiative Graz am 2. und 3. Juni veranstaltet hat.

Literaturhinweise:

- Dieter Rünzler „Machismo“, Kulturstudien bei Böhlau, Böhlau-Verlag Wien, 1988
Klaus Theweleit: „Buch der Könige — Orpheus (und) Euridike“, Band 1, Stroemfeld/Roter Stern, Frankfurt, 1989
Willfried Wieck: „Männer lassen lieben — die Sucht nach der Frau“, Kreuz-Verlag, 1987
Marina Gamaroff: „Sag mir, wie sehr liebst Du mich? Frauen über Männer“, Rowohlt-Verlag, Reinbeck, 1987.



SELBSTBEWUSSTER LESEN

Ein Spezial-ex-libris von Ludwig Kapfer mit kurzen Ausschnitten aus 62 „Selbstbewußtseins“ Büchern

Vorbemerkung

Sie versprechen Gesundheit, Glück, ein erfülltes Leben, Hilfe bei allen möglichen Problemen. Sie bieten dazu Denkhilfen, Methoden, Verhaltensweisen, Tricks und Tips. Sie informieren, provozieren, klären auf, warnen.

62 „Lebenshilfebücher“ haben uns 25 Verlage als Testexemplare angeboten. Und gleich der erste auch für den Rezessenten erstaunliche Befund: Alles ist lesbar, kein Buch, in dem sich nicht zumindest ein kleiner Happen „Verwertbares“ findet. Aber: Wenn Du, lieber Leser, liebe Leserin, in diesem Bereich einsteigst, lies unbedingt mehrere Bücher. Die Gefahr der meisten Bücher liegt in ihrer Einseitigkeit. Ich würde Dir unbedingt empfehlen, Dich nicht **einem** Guru auszuliefern. Die Lektüre mehrerer dieser „Seelenheiler“ lässt Dich auch Büchern gegenüber selbstbewußter werden.

Zum zweiten einer Bitte: Lies die Bücher kritisch und schau, was **Du** davon brauchen kannst. Denk daran, daß der Inhalt und die beschriebenen „Wahrheiten“ des Buches aufgrund einer ganz bestimmten Situation des Schreibers entstanden ist. Wie stellt sich die Frage für Dich? Die Bücher sind nur wertvoll, wenn Du sie einer sehr kritischen Prüfung unterziehst. Bewußter Lesen heißt kritisches Hinterfragen und bewußtes Nutzbar machen, nicht blindes Verfolgen von vorgeschriebenen Verhalten.

Zum dritten eine Warnung: Wenn Du in Not bist und Hilfe brauchst, ist die Gefahr besonders groß, daß Du einem „Retter“ in die Arme läufst.

Gerade dann solltest Du besonders vorsichtig sein, auch wenn es gerade dann am allerschwierigsten ist.

Und viertens: Laß Dir Zeit bei der Lektüre und rede hin und wieder mit jemandem darüber, was in den Büchern steht. Still und schnell in sich hineinstopfen ist auch für die geistige Nahrung nicht gesund.

Die Wegweiser

Charles Tart

Hellwach und bewußt leben, Wege zur Entfaltung des menschlichen Potentials – die Anleitung zum bewußten Sein
Scherz-Verlag

Tart verbindet die „alten“ Weisheiten des Ostens (G. I. Gurdjieff und die Meditationslehren des Buddhismus) mit den neuesten Erkenntnissen der Psychologie. Er beschäftigt sich in seinem Buch vor allem mit dem Trance-Zustand, in dem wir uns befinden und zeigt Möglichkeiten

auf, wie diesem Zustand entkommen werden kann.

Insbesondere befaßt sich Tart auch mit den vielen „spirituellen Pfaden“, die dem Wanderer angeboten werden.

„Unser Verhalten und unsere inneren Erfahrungen werden sehr stark von anderen beeinflußt, und es besteht kaum ein Grund zu der Hoffnung, daß sich daran einmal etwas ändern wird. Hypnose ist nur eine besonders auffällige Form von „Trance“, weil die speziellen Verhaltensweisen, die wir in diesem Zustand an den Tag legen, in der Gesellschaft, in der wir leben, als ungewöhnlich gelten.“

Die moderne psychologische Forschung hat viele der Mechanismen entdeckt, die unseren tranceartigen Zustand induziert haben und ihn seither aufrechterhalten. Die Tatsache selbst, daß wir uns im Zustand der Trance befinden, blieb jedoch weitgehend verborgen. Gurdjieff erkannte das Tranceartige unseres Normalzustandes und studierte diesen detailliert, um exakt herauszufinden, was uns in jedem Zustand der wachen Trance hält. So schenkte er uns die Hoffnung, daß wir aufwachen können, und lehrte uns auch die Methoden, dies zu erreichen. Wenn ein Außenstehender (ein Hypnotiseur) einen so großen Einfluß auf uns haben kann, was wäre dann erst möglich, wenn wir selbst die Herrschaft über unseren Geist hätten? Ein Hypnotiseur ist schon allein deshalb in seiner Wirkungsmöglichkeit eingeschränkt, weil er sich wahrscheinlich ebenso in Trance befindet wie wir selbst. Stellen Sie sich vor, Sie würden Ihr Leben tatsächlich selbst bestimmen und wären wirklich wach! Damit wären wir beim Hauptthema dieses Buchs angelangt: der Beschaffenheit der Trance im Wachzustand und unseren Möglichkeiten, aus dieser Trance zu erwachen...

„Gurdjieffs Ansicht nach entstehen unsere Probleme aber gerade dadurch, daß wir zeitlebens von äußeren Piloten abhängig gewesen sind, weshalb ein weiterer Pilot keine wirkliche Lösung bringen kann. Bestenfalls könnte er uns „irgendwie glücklicher“ machen – also bewirken, daß unsere automatisierte Maschinerie besser funktioniert –, indem er unser unrealistisches emotionales Verlangen nach einem Führen befriedigt. Vielleicht fühlen wir uns dann besser, aber mit Sicherheit verbleiben wir weiter im Zustand der Konsensus-Trance, also im Schlafzustand. Der Inhalt unserer Träume hat sich verändert. Wir haben jetzt „gute“ Träume statt der vorherigen „bösen“. Doch hilft uns diese Art des Träumens nicht, zur Realität zu erwachen...“

Fritjof Capra

Das neue Denken
Scherz-Verlag

Nach „Tao der Physik“ und „Wendezeit“ das in sehr persönlicher Weise verfaßte Buch von Fritjof Capra.

Er beschreibt Begegnungen und Gespräche mit Wissenschaftlern und Denkern, denen gemeinsam ist, daß sie sowohl zur Naturwissenschaft, zur Geisteswissenschaft als auch zu den sogenannten mythischen Lehren Beziehung haben.

Er diskutiert die „wertfreie Wissenschaft“, das „ganzheitliche Weltbild“, die „neue Art der Lehre“, „Alternativen für die Zukunft“ und vieles andere mehr. Er zeigt hinter den Ideen auch die Persönlichkeit, die Absichten, Motive, die Sehnsüchte seiner Gesprächspartner. Ein Pflichtbuch für Politiker und Wissenschaftler.

Steven Schwartz

Wie Pawlow auf den Hund kam...
Psychologie heute – Sachbuch
Beltz-Verlag

In diesem Buch werden die 15 klassischen Experimente der Psychologie beschrieben, eine spannende Geschichte der psychologischen Forschung einerseits und eine wichtige Grundlage für das Erkennen von psychologischen Vorgängen andererseits.

Zum Beispiel: Wie lernen wir? Iwan Pawlow, der große russische Psychologe, hat die Elemente des grundlegendsten Lernprozesses in seinen berühmten Experimenten mit dem „Pawlowschen Hund“ beschrieben und gezeigt, daß diese Gesetze auch für den Menschen gelten.

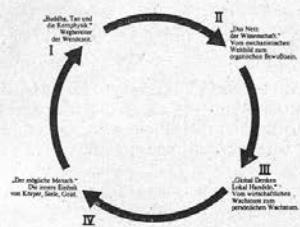
Oder: Warum quälen und töten Menschen andere Menschen, die sie nicht einmal kennen? Stanley Milgrams Versuche zur Autoritätsgläubigkeit haben 30 Jahre nach den Greueln der Nazis erschüttert: Steckt in uns allen ein unkritischer, feiger „Befehlsempfänger“?

Oder: Wie behalten wir Informationen, und wie schnell vergessen wir sie wieder? Die Antworten auf diese Fragen gehen zurück auf die Selbstversuche des deutschen Psychologen Hermann Ebbinghaus, der als erster die „Speicherkapazität“ des Gehirns und die Dynamik des Behaltens und Vergessens systematisch erforschte.

Michael Schaeffer / Anita Bachmann
Neues Bewußtsein – neues Leben
Baustein einer menschlichen Welt
Heyne-Sachbuch

Diese Aufsatzsammlung mit Beiträgen von Capra, Grof, Watts, Ferguson,

Jungk, Laing, Weizsäcker und anderen stellt eine eindrucksvolle Dokumentation dar von neuem kritischem Denken und alternativen Handlungsmöglichkeiten. Religion und Wissenschaft, Spiritualität und Rationalität, Geist und Natur stellen hier keine Gegensätze dar, gefragt ist die Ganzheit, die Zusammenschau. Die vier Überkapitel des Buches stelle der Herausgeber im Vorwort so dar:



Übersichten

Wir Selbstdarsteller
Psychologe heute — Taschenbuch
Beltz-Verlag

Eine hervorragende Sammlung von Beiträgen aus „Psychologe heute“. In „Selbstdarstellung: Die Masken, die wir tragen von Mark Snyder:

Selbstüberwacher sehen sich als ziemlich flexible und anpassungsfähige Menschen, die ihr soziales Verhalten klug und pragmatisch auf wechselnde Bedingungen zuschneiden. Sie glauben, daß eine Person immer das ist, als was sie in einer bestimmten Situation erscheint: „Ich bin ich; ich bin der, der ich gerade jetzt bin.“ Dieses Selbstbild paßt gut zu der Art, mit der sich starke Selbstüberwacher der Welt gegenüber geben. Es erlaubt ihnen, ohne innere Probleme so aufzutreten, wie sie glauben auftreten zu müssen.

Im Gegensatz dazu haben schwache Selbstüberwacher eine festere und begrenzte Vorstellung davon, was das „Selbst“ sein sollte. Sie streben nach Übereinstimmung zwischen dem „wer sie sind“, und dem, „was sie tun“; und sie sehen ihre Handlungen als getreue Widerspiegelungen ihres Fühlens und Denkens. Für sie ist das Selbst eine Identität, die man wegen anderer Leute nicht einfach aufgibt. Tatsächlich entspricht dieses Selbstbild der gleichmäßigen und stabilen Selbstdarstellung von schwachen Selbstüberwachern.

Christoph Kraeker / Burkhard Peter
Psychotherapieführer

Beck'sche Reihe

Ein guter Überblick über die gängigen Therapieformen, über die wissenschaftlichen Grundlagen, über Praxis und Anwendungsmöglichkeiten. Von der Analytischen Psychotherapie bis zur Verhaltenstherapie gibt es viel seriöse Informationen zu den 20 bekanntesten Therapieformen.

Andreas Lukoschik / Erich Bauer
Die richtige Körtherapie

Ein Wegweiser durch westliche und östliche Methoden. Die Autoren stellen 20 Körtherapien vor und beschreiben Einstellung, Theorie, Praxis, Zielsetzung, Eignung, Dauer, Kosten der einzelnen Therapien. Eine Literaturliste und Anbieteradressen runden die Information ab.

Ein tabellarischer Bedürfniskatalog gibt einen Überblick über die einzelnen Methoden:

	Europa	Gruppe	Volksheilk.	Dieter - Herr	Dieter - selbst	Dieter - Ang.	Erkrankung	Erholung	Heilung	Reinigung	zu Hause
Aikido	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Akupressur und Shiatsu	x	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Aku-Yoga	x	x	-	x	x	-	x	-	-	x	-
Alexander-Technik	x	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Äthertherapie	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Biodynamische Psychotherapie	x	-	-	-	x	-	x	-	-	-	-
Bioenergetik	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Eutonie	x	x	-	-	x	-	-	-	-	x	-
Feindstern	x	x	x	x	x	-	-	-	x	x	-
Hakomi	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-
Orgonotherapie	x	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Partenarmassage	-	x	x	-	-	x	x	-	-	-	-
Polarity Massage	x	x	x	x	x	-	x	x	-	-	-
Postural Integration	x	-	-	x	x	-	-	-	-	-	-
Relaxing	x	-	x	x	x	-	-	-	-	-	-
Reflexzonenmassage	x	-	-	x	-	-	x	x	-	-	-
Rolling	x	-	-	-	x	-	x	-	-	-	-
Schwellen-Massage	x	-	-	x	x	-	x	-	-	-	-
Tai Chi Ch'uan	x	x	x	x	x	-	-	-	-	x	x
Yoga	x	x	x	-	-	x	-	-	-	-	-

Th. Wagner-Simon / G. Benedetti
Sich selbst erkennen

Sammlung Vandenhoeck

Eine Sammlung von Introspektions-Methoden aus den verschiedensten wissenschaftlichen Sichten. Von der Psychotherapie über das Gebet, die Dichtung, dem Tagebuch bis zur Bildenden Kunst werden Methoden der Introspektion beschrieben.

Christian Scharfetter definiert Introspektion so:

Intro-spicere heißt klassisch lateinisch „hineinschauen in sich oder auch in andere Menschen oder Sachen“. So ist bei Cicero intro-spicere gebraucht in Sinne von „durchschauen, betrachten anderer Menschen“. Wir finden hier also einen ähnlichen Gebrauch wie bei Kung-Fu Tse: „Schau, was einer tut. Bedenke, warum er es tut, und trachte zu erforschen, woran er Freude hat — so wird dir niemand verborgen bleiben“.

Welche Therapie?

Psychologe heute — Taschenbuch

In 15 Aufsätzen werden in sehr seriöser Form die wichtigsten Ansätze der therapeutischen Intervention behandelt: Gestalttherapie, Verhaltenstherapie, Gesprächstherapie, Familientherapie usw. Keine objektive Übersicht, sondern eine subjektive Betrachtung von durchwegs kompetenten Autoren.

Selbstfindung

Peter Lauster
Der Sinn des Leben
Econ

Peter Lauster, schon beinahe ein Guru, malt und meditiert in diesem Buch zum Sinn und Unsinn des positiven Denkens, über Bindung und Freiheit, über die Frage, ob es eine Wirklichkeit hinter den Tatsachen gibt, über die Revolution aus dem Inneren und andere Themen.

Aus dem Kapitel „Vom Eros der Gegenwart“ hier ein Ausschnitt:

Ich betone die Gegenwart und die Erlebnisse im psychischen Zeiterleben, weil diese Tatsache von so großer Wichtigkeit für jeden einzelnen ist. Es mag manchem vielleicht banal erscheinen, daß ich so intensiv auf die Gegenwart hinweise, denn die Gegenwart ist eben „einfach nur“ das, was ist, das erscheint so selbstverständlich und ist deshalb eigentlich gar nicht der Rede wert. Und dennoch ist dieses einfachste Wissen um die Lebendigkeit dem zivilisierten Menschen, vor allem dem in viele Zwänge eingespannten Berufstätigen im Alltag, leider abhanden gekommen.

In den vorangegangenen Kapiteln versuchte ich bewußt zu machen, wie uns die lebendige Gegenwart abhanden kommt, wie wir ihrer beraubt werden durch die Initiative der anderen und durch unsere eigene Reaktion darauf. In jedem Moment sind die Lebensräuber um uns, um uns erlebbare Gegenwart wegzunehmen. Und wir selbst beteiligen uns an der Ausöhnlung des eigenen Erlebens durch unser Denken, durch die Beschäftigung mit der Vergangenheit und der Zukunft, durch die Beschäftigung mit unlebender Zeit. Unser Denken dreht das Tote (Vergangenheit) um und um, etwa durch Grübeln, und behindert so die Gegenwart — und so wird die Beschäftigung mit der Vergangenheit oder der Zukunft in der Regel zur Flucht werden vor der Gegenwart.

Margrit Erni
Sich selbst finden

Econ

Ein gutes Beispiel von fundierter und trotzdem einfacher Darstellung. Erni bietet viel Einblick in ihr theoretisches Gedankengebäude, versteckt sich aber nicht dahinter und macht kein Hehl aus ihrer eigenen Meinung. Selbstverwirklichung ist ein schwieriger, widersprüchlicher Prozeß im Spannungsfeld zwischen eigenem Anspruch und einer immer komplexer werdenden Welt. Das Buch will Hilfe zur Selbstfindung geben.

Peter Lauster
Selbstfindung
Meditationen zur Entspannung und Lösung
Econ

Gedichte, Aquarelle, Essays, Gespräche, die helfen sollen, sich selbst zu finden.

Eine Leseprobe:
Autonomes Selbst
Mut zum eigenen Gedanken
aus der Tiefe des Herzens
erschreckt dich.
Dein Selbst aber,
unteilbarer Kern,
ist Freiheit,
für dich heraus
aus Abhängigkeit
und Unterdrückung.
Da stehst du,
den Wind umfassend,
und hörst sie kommen.
Sie wollen dich zurückholen.
Neid und Bewunderung
ruhen nicht,
dich zu testen,
wieviel Energie
aus dieser Freiheit explodieren kann.

Stephan Lermer
Vom Sinn, sich selbst zu entdecken
Die Wissenschaft der Seele
Goldmann-Ratgeber

Ein Grundkurs für jeden, der sich für Psychologie interessiert und für jeden, der mit einem Kurs oder einer Ausbildung beginnt. Nach einer Einführung in die Lehre der Tiefenpsychologen Freud, Adler und Jung stellt er in sehr einfacher Weise die Forschungsergebnisse der Wahrnehmungspsychologie dar und beschreibt Erkenntnisse der Sozialpsychologie. Für alle, die ein Mindestwissen in Psychologie erwerben wollen.

Helmut Barz
Selbstverwirklichung
Econ

Dieses Buch charakterisiert am besten eine Stelle aus dem Nachwort.

Barz schreibt hier:

Den Impuls, über Selbstverwirklichung nachzudenken, empfing ich aus der außergewöhnlichen Anziehungskraft, die dieser Begriff heute offensichtlich auf viele Menschen ausübt. Daß ich mich dem Begriff in vielleicht umständlich erscheinender Breite angenehmer habe, sollte vor allem seiner Bewahrung vor Mißverständnissen und Mißbrauch dienen. Mißbraucht wird der Begriff als Modewort gewiß von jenen, die aus ihm einen Anspruch auf totales, rücksichtloses und unreflektiertes Sichausleben ableiten. Mißverstanden wird das neue Wort Selbstverwirklichung, in dem sich so viele alte Gedanken und Bestrebungen der Menschheit verdichtet haben, offensichtlich von kirchlich geprägten Menschen, die hinter ihm nichts als eine Auflehnung der Ungläubigen gegen das göttliche Gebot der Selbstdentäufserung zu sehen vermögen.

Ich versuchte dagegen zu zeigen, daß das Streben nach Selbstverwirklichung im letzten Grunde ein religiöses Streben ist, das sowohl die Ich-Befangenheit des Menschen als auch die angebliche absolute Jenseitigkeit Gottes zu überwinden trachtet, so daß Selbstverwirklichung die

endliche Antwort des Menschen auf die Menschwerdung Gottes sein kann.

Thomas Merton
Im Einklang mit sich und der Welt
Diogenes

Der moderne abendländische Mensch hat alles aufgeklärt und das nicht zu Erklärende verbannt, abgetan, weggeschoben. Ist „Contemplation in a World of Action“ überhaupt noch eine Möglichkeit? Scheint es nur eine negative Antwort zu geben. Es scheint, als habe das Kontemplative keinen Ort mehr „innerhalb jener Mauern“ einer Welt, die nur für „wirklich“ hält, was sich „zählten und zu Markte tragen“, was sich abwägen, messen, berechnen und verkaufen läßt, und die von vornherein für „unwirklich“ erklärt, was sich nicht feststellen, nicht festgarnen, nicht sicherstellen läßt, das, wogegen man sich nicht absichern kann, weil es dafür keine „Versicherung“ gibt. Kontemplation: Offenstand für das ganz Andere, Ungreifbare, Unversicherbare — ja, aber eben deswegen nicht „in der Welt von heute“? Die Welt von heute: Bannkreis des Gestells, großangelegtes Unternehmen zur Sicherstellung alles Seienden — ja, aber eben deswegen unmöglich „kontemplativ“?

Merton beschreibt in diesem Buch den Weg des Gottsuchenden in unserer hektischen, materialistischen Welt:

Das Buch eines Grenzgängers mit entsprechenden Fragen und Antworten. Für Fortgeschrittene und Menschen, die gläubig im religiösen Sinn sind.

Ralph Waldo Trine
In Harmonie mit dem Unendlichen
Ein Lebensbuch
Engelhorn-Verlag

Anfang des Jahrhunderts war Carl Engelhorn, der Sohn des Verlagsgründers, auf die Schriften der amerikanischen Transzendentalisten aufmerksam geworden. Sie propagierten in der Nachfolge Emersons einen pantheistischen, auf praktische Lebensgestaltung gerichteten Glauben. Nach diesem Glauben ist Gott die Liebe und steht immer helfend bereit, während der Mensch das Göttliche in sich trägt. Durch „positives Denken“ kann diese Einheit aktiviert werden, wodurch Gesundheit, Erfolg und Glück zu gewinnen sind. Wird sie geleugnet, verfällt der Mensch in „negatives Denken“ und beschwört Krankheit und Bosheit herauf.

Seelenleben

Heinz Schott
Zauberriegel der Seele
Siegmund Freud und die Geschichte
der Selbstanalyse
Sammlung Vandenhoeck

Die Selbstanalyse Freuds gilt in der Geschichtsschreibung der Psychoanalyse als geniale Schöpfertat. Der Autor untersucht den Umgang mit der Selbstanalyse Freuds und macht das „Ärgernis“ Selbstanalyse zum wissenschaftlichen Diskussionsthema. Am Material des Freudschen

Frühwerkes arbeitet er den Prozeß der Selbstanalyse heraus und entfaltet seine wesentlichen Momente und Prinzipien. In einer Art Bestandsaufnahme werden auch die selbstanalytischen Ansätze anderer Autoren berücksichtigt. Darauf hinzuweist der Autor auf die Bedeutung der Selbstanalyse für die Heilkunde als „Paradigma“ des Selbstversuchs und der Selbsttherapie.

Alfred Ribi
Was tun mit unseren Komplexen
Über die Dämonen des modernen Menschen
Kösel

Ribi benutzt die Dämonen der antiken Wüsten-Heiligen, die Geister der Schamanen und Medizinmänner, primitive Krankheitsauffassungen, denen Geisterglaube zugrunde liegt, sowie parapsychologische Phänomene als „Einstieg“, um aufzuzeigen, wie unsere Komplexe sich im Alltag bemerkbar machen.

Entgegen der weitverbreiteten Ansicht sind Komplexe an sich nicht schlecht oder böse. Sie machen sich zunächst zwar störend bemerkbar, um auf ver nachlässigte Inhalte hinzuweisen. Jedoch können wir, wie dieses Buch zeigt, durch die Arbeit an ihnen unser Bewußtsein erweitern und zu einem befriedigenderen, kreativen Leben finden.

Helmut Barz
Vom Wesen der Seele
Econ

Unter Seele versteht Barz wohl nicht das, was die Kirche unter Seele versteht. Seele ist das, wozu die Tiefenpsychologie und Therapeuten Zugang finden. Der richtige Titel müßte lauten: Vom Wesen der Psyche. Eine gute Einführung in die Analytische Psychologie von C. G. Jung.

Anton Stangl
Die vergessene Welt der Gefühle
Econ

Ein Plädoyer gegen den alles beherrschenden Kopf, gegen die einseitige Überschätzung des Intellekts — in einer alles erklärenden und sehr intellektuellen Schreibe. Stangl macht genau das, was er den Intellektuellen vorwirft, er erklärt alles und jedes und auch Dinge, die kaum zu erklären sind.

Allés in allein trotzdem eine Sammlung von guten Gedanken zu einem brennenden Thema, durchaus lesbar und anregend.

Auch im Econ-Verlag erschienen vom gleichen Autor:

Der Energiesensor — Energieschwingungen im Lebensalltag aufspüren und deuten.

Walter A. Schelling
Lebensgeschichte und Dialog in der Psychotherapie

Vandenhoeck & Ruprecht

Der Mensch in seiner Komplexität kann niemals total objektiv erfaßt werden. Störungen im Verhalten haben einen Um-

raum, ein Kommunikationsfeld, das sich dynamisch entwickelt. Die Erfassung von Störungen, von Problemen kann daher nur mit der Erfassung des erlebten Umfeldes geschehen.

Im analytischen Gespräch zeigen sich Motive und Abwehrhaltungen, individuelle Kommunikations- und Übertragungsformen, zwischenspezifische Erfahrungen, Unterdrückungen, Störungen. Heilung setzt Verstehen der „Umstände“ voraus.

Für Fortgeschrittenen.

Sehr wissenschaftliche Sprache.

Selbstbewußtsein

Peter Lauster

**Selbstbewußtsein kann man lernen
Programme für Selbstsicherheit und
Selbstvertrauen**

Goldmann-Ratgeber

Das Programm von Peter Lauster enthält viele Gedanken und Anregungen, auch Hilfen. Zum größten Teil sind es Selbstverständlichkeiten, manchmal auch Banalitäten.

Als Anregung für Gespräche mit dem Partner oder in der Gruppe trotzdem gut geeignet.



Das Ringmodell der Seele

Bei Goldmann ist auch „Der Persönlichkeitstest“ von Peter Lauster erschienen.

Liz Collins

**Bewußter Leben im Hier und Jetzt
Neue Spiritualität im Wassermann-Zeitalter**

Goldmann

„Gott schützt uns vor denen, die glauben, seinen Willen zu kennen! Das sind die Tyrannen der Welt. Sie erheben ihre eigenen Ansichten zu denen von Gott und trachten danach, sie allen anderen aufzuwringen.“

„Wir sind dabei zu entdecken, daß der Kaiser keine Kleider anhat, und das ist eine freudige Entdeckung.“

„Im Westen wollen wir nun alles auf einmal. Kaum daß wir eine Ahnung davon haben, kaum daß uns jemand davon erzählt hat, kaum daß wir von der Möglichkeit erfahren haben, sind wir schon der Ansicht, es ausprobieren zu dürfen. Dies

ist ein Zeichen für mangelnden Respekt, nicht nur gegenüber jahrtausendealten Praktiken, sondern auch der Komplexität und Eigenart unseres eigenen Wesens. Es führt zu Abkürzungen, zu einem Über-springen verschiedener Stufen und letzten Endes zu einem großen Verlust an eigener Erfahrung.“

Jeder Schritt eurer Entwicklung kann Freude bereiten. Laßt euch Zeit, taucht in euer Innerstes ein und erforscht es; seid darauf gefaßt, fröhles Leid, alte Schmerzen, aufgestaute Wut, wie auch gelegentliche Momente der Freude neu zu erleben; es ist ein herrliches, befreiendes, phantastisches Erlebnis! Bringt euch nicht um die Freude jedes einzelnen Schrittes, nur um ein vage formuliertes Ziel zu erreichen, das möglicherweise gar nicht dem entspricht, was ihr euch vorgestellt habt. Eure eigenen Ansichten stehen euch im Wege, sie begleiten euch, wo immer ihr seid.“

„Gestaltet eure Beziehung zu dem Kosmos aus Liebe zu euch selbst und all denen, die an dem weiten Raum des Alls teilhaben.“

Und Tag für Tag, Stunde um Stunde, von Augenblick zu Augenblick wißt, daß ihr wachst und euch verändert; eure Fähigkeit, neue Wunder zu erleben, neue Gedanken zu formen, ein neues Verständnis von euch selbst zu finden und euch neu zu entscheiden, ist in der Tat unbegrenzt.“

**Joseph Murphy
Die unendliche Quelle Ihrer Kraft
Goldmann**

Ein Buch mit vielen Gedanken und Ideen. Jedoch nur zu empfehlen für Leser, die kritisch genug sind, die dogmatische Argumentation zu relativieren und sich dem ständigen Vereinnahmungsstreben zu entziehen. Gute Ansätze des positiven Denkens.

**Ulrich Beer
Mehr Glück durch Selbstentfaltung
Goldmann-Ratgeber**

Auch dieses Buch sollte mit dem Vorsatz gelesen werden, bewußt die „Wahrheiten“ zu hinterfragen. Vor allem die Beispiele (Herr Maier hat das gemacht, er hat dabei das Glück gefunden, also mach es Du auch) sollten als solche verstanden werden und nicht als absolute Lebensregeln.

Der will mich „Zum Glück zwingen“ fällt mir beim Lesen des Buches oft ein.

**Peter Lauster
Lassen Sie sich nichts gefallen
Die Kunst, sich durchzusetzen
Mut zum Ich**

Peter Lauster rechnet in diesem Buch mit den 8 Lebenslügen, die er festgestellt hat, ab. Diese Lebenslügen sind:

1. „Charakter ist wichtiger als Individualität“
2. „Der Mensch braucht Vorbilder und Ideale“

3. „Sicherheit geht vor. Freiheit führt zum Chaos“

4. „Jeder ist sich selbst der Nächste“

5. „Die Menschen sind nicht gleich, es gibt Rang- und Wertunterschiede“

6. „Intelligenz ist wichtiger als Gefühl“

7. „Wer liebt, möchte besitzen“

8. „Der Körper ist Mittel zum Zweck“

Ebenso bei Econ erschienen:

Peter Lauster, Menschenkenntnis — Körpersprache, Mimik und Verhalten.

Jean-Louis Servan-Schreiber

Mut im Alltag

Econ

Im Kapitel „Die Rückkehr des Mutes“ heißt es:

„So ist ganz unauffällig, ohne daß es schon jeder gemerkt hätte, der Mut zu uns zurückgekehrt. Auf dem ersten Blick leiden die modernen Gesellschaften immer noch an ihrer unsicheren und oft schlechten Verfassung, aber der Staub der großen Zusammenbrüche, der großen Schlachten, der großen Enttäuschungen legt sich allmählich.“

Einige untrügliche Zeichen sind schon bei manchen Intellektuellen (und keineswegs nur solchen der Rechten) auszumachen. Das Interesse am Individualismus nimmt zu, der lange als asoziale Haltung schlechthin verschwunden war.

Den Politikern fast aller Richtungen kommen Lobreden auf Liberalität, freie Marktwirtschaft und die Unabdingbarkeit der Privatinitiative leicht von den Lippen — so etwas ist ansteckend.“

Aber es sitzt tiefer. Die Zahl der Bürger, einfacher Menschen, wächst, bei denen Eigeninitiative und Einfallreichum vermehrt auftreten. Sie gehen Risiken ein und nehmen Aufgaben in eigener Regie in Angriff. Nie war das Bestreben, eine eigene Existenz zu gründen, weiter verbreitet.

Der Energielieferant für diese Triebkräfte heißt Mut.

Die Wege

Daisetz T. Suzuki

Leben aus Zen

Einführung in den Zen-Buddhismus

O.-W.-Barth-Verlag

Aus der Einführung:

Als Gott das Licht sah, das sein Gebot hervorrief, sprach er: „Es ist gut.“ Diese Zustimmung Gottes ist das erste Erwachen des Bewußtseins in der Welt — tatsächlich der Anfang der Welt selbst. Die Scheidung von Licht und Dunkel stellt noch nicht den Anfang dar. Die Welt beginnt erst, wenn es einen Geist gibt, der dessen gewahr wird, einen Geist, der kritisch seiner selbst bewußt ist. Das bedeutet auch das Essen von „den Früchten des Baumes, der in der Mitte des Gartens steht“. Das Essen bedeutet Erkenntnis des Guten und Bösen, Gewahrwerden des Lichtes und der Dunkelheit; und in diesem Erkennen, in diesem Wissen liegt das Geheimnis des Lebens aus Zen.“

Wir alle, die fühlenden und nicht fühlenden

den Wesen, leben Zen. Das Geheimnis des Lebens ist aber nur den Menschen offenbar. Es ist ihr Vorrecht, durch dieses geheime Wissen in Gemeinschaft mit Gott zu sein. Dieses Geheimnis ist kein Geheimnis, wenn man es kennt. Es wird jedem Wesen offenbar, das mit Bewußtsein begabt ist. „Denn nichts ist verborgen, das nicht offenbar werden soll, und nichts versteckt, das nicht erkannt werden soll.“

Leben aus Zen ist mehr als eine moralische Tugend. Moral begrenzt und bindet. Zen macht frei und führt uns in einen freieren, weiteren Bereich des Lebens. Moral ist nicht schöpferisch. Sie erschöpft sich, indem sie versucht, anders als sie selbst zu sein, oder eher versucht, sie selbst zu sein.

Von Econ erschienen zwei Bücher von Francois-Albert Viallet Einladung zum Zen

Zen — Weg zum Andern

Beide Bücher sind sehr zu empfehlen, weil sie einfach geschrieben sind und die persönliche Begegnung und Auseinandersetzung mit Zen widerspiegeln. Man kann sich durchaus als Anfänger zurechtfinden, aber auch als Kenner wird man einiges Interessantes finden.

Z'ev ben Shimon Halevi Lebendige Kabbalah

Kösel

Eine ungemein strukturierte und intellektuelle, aber trotzdem lebendige und anregende Methode zur geistigen Entwicklung.

60 Ausgehend von Symbolik und Praxis der Kabbalah wird ein Übungssystem entwickelt, das sich am überlieferten Modell

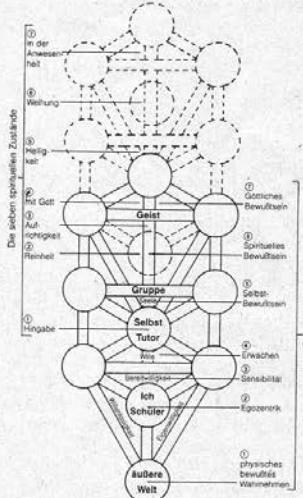


Abb.: Obere und untere Hälften. Die sieben psychologischen Stufen der Entwicklung müssen durchlaufen werden, bevor die sieben spirituellen Schritte unternommen werden können. Keine Stufe darf ausgelassen werden, sonst entsteht ein Ungleichgewicht, wenn auch manchmal die Erfahrung höherer Ebenen durch Grade gegeben wird. Für die meisten Kabbalisten liegt der Wert fleißiger Arbeit jedoch darin, sicher den Bahn emporzusteigen und zu behalten, was einem gegeben wurde. Der eigentliche „Weg“ beginnt beim Selbst.

der vier „Reisen“ des Menschen orientiert: Die erste entläßt uns aus der Einheit mit dem göttlichen Ursprung in die irdische Welt. Von hier aus steigen wir in geistiger Entwicklung wieder hinauf zum Erlebnis der Verbundenheit mit dem Höchsten. So werden wir zu Mittlern und Fürsprechern zwischen den Welten, um schließlich in der letzten „Reise“ zum Ursprung zurückzukehren.

Herbert V. Guenther Tantra als Lebensanschauung Seinserfahrung durch die Einheit von Körper und Geist

Sein — der Wesenskern des Tantra: Eine Übersicht

Die konkrete Gegenwart des Seins ist zweifach:

Gegenwart des Körpers und des Geistes. Die Gegenwart des Körpers bedeutet, daß er erkennbar ist in Stufen — grobstößlich, feinstößlich und sehr subtil, im allgemeinen unteilbar.

Aus dem strahlenden Licht (kommt) eine Leere,

aus dieser Darstellung und Würdigung in einer Vielfalt (von Lebensformen), die (ihrerseits) fünfaches Erwachen ist, Struktur, Beweglichkeit und bodhicitta (Lebensenergie).

(Der Grund)

Die konkrete Gegenwart des Geistes bedeutet

sein Dasein im Zentrum des Körpers als E-Van,

da er von Natur der Darstellung und Würdigung ist, schwinden alle Fiktionen von ihm.

(Der Weg)

Frei von den Vorstellungen von Mandala und (gana) Chakra, von Karmamudra und Jnanamudra, verneine nichts, unterbrich' nicht (das geistige Wirken), finde nicht Fehler, fixiere nicht die Gedanken (auf etwas), werte nicht, läßt einfach geschehen.

(Das Ziel)

Wie der Samen, so der Baum — wie der Baum, so die Frucht.

In dieser Weise die ganze Welt zu betrachten —

ist relatives Bedingtsein.

Aus Ahapramana-samyak-namadakini-upadesa

Maria-Luis Stangl

Haikus

Wege in die Stille

Econ

Das japanische Haikus ist ein kurzes Gedicht, es umfaßt drei Zeilen, die Struktur ist genau vorgegeben. Es soll etwas Wesentliches über Natur und Mensch ausgesagt werden.

Ich hab es lange nicht gewagt, dann mir aber einen Stoß gegeben. Es ist eine schöne Form des Meditierens. Sehr zu empfehlen.

Einige Kostproben:
Mein Herz erhebt sich
in großen weiten Schwingen.
Strahlende Freude.

Wiedergeboren.
In jeder Minute neu.
Essenz des Lebens.

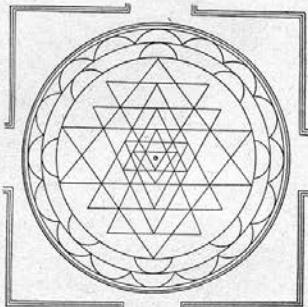
Wie weit geht der Blick.
Schau ins eigene Herz.
Dort ist die Wahrheit.

Guiseppe Tucci Geheimnis des Mandala Der asiatische Weg zur Meditation Econ

Aus dem 1. Kapitel:

Der Intellekt, ausschließlich auf sich selber gestellt, ist etwas Totes, Mörderisches, ein Prinzip der Desintegration. In Indien spielt der Intellekt eine geradezu unterordnete Rolle. Die Welt des Unterbewußtseins wurde nie verleugnet und zurückgedrängt. Sie wurde gesteuert und sublimiert im harmonischen Prozeß mit dem Ziel der Selbstbewußtwerdung, der Erkenntnis eines Ichs, das naturgemäß kein einzelnes Ich ist, sondern das Ich des kosmischen Bewußtseins, von dem alles ausgeht und zu dem alles wieder zurückfindet, von keinem konkreten Gedanken umschattet ist und dennoch für alle konkreten Gedanken die Voraussetzung bildet, die die seelische Wirklichkeit eines lebenden Individuums ausmachen.

Ein Mandala ist eine abstrakte bildhafte Darstellung, die als Meditation dient. Es handelt sich dabei um die symbolische Darstellung der kosmischen Evolution und zugleich der psychischen Kräfte.



Mandala von Sricakra

Ruth Ammann

Heilende Bilder der Seele

Das Sandspiel — der schöpferische Weg der Persönlichkeitsentwicklung Kösel

Das Sandspiel, eine besonders wirksame Methode Jungscher Psychologie, ist in den letzten Jahren auf großes Interesse gestoßen. Dabei werden die im Innern des Menschen aufsteigenden Bilder mit Sand und Figuren im Sandkasten geformt, wodurch ein Prozeß in Gang kommt, der die Heilung und Entwicklung der Seele fördert. Durch dieses schöpferische Gestalten wird speziell die bildhaf-

te Seite des Menschen angesprochen. Deshalb hat sich die Sandspieltherapie besonders bei intellektuell überbetonten und unter Depressionen und fröhkindlichen Störungen leidenden Menschen bewährt, die heute einen sehr großen Anteil der Hilfesuchenden in Therapiepraxen ausmachen.

Ruth Ammann liefert hier eine einfache, umfassende Darstellung der Methode, erklärt den theoretischen Hintergrund, beschreibt die praktische Durchführung und deutet beispielhaft ausführlich drei Serien von Sandbildern, zu denen mit 32 farbigen und 15 schwarz-weißen Fotos reiches Bildmaterial vorliegt.

Arnd Stern

Worte, die wirken

Kösel

Sich positiv durch (Selbst-)Suggestion beeinflussen. Übergewicht abbauen, das Rauchen einstellen, Schlafstörungen beiseitigen oder selbstbewußter werden. Stern liefert Leitsätze und ein Programm, wie diese Sätze angewandt werden sollen. Zur Hebung des Selbstbewußtseins einige Leitsätze:

Jeder Mensch kann sein Selbstvertrauen festigen und sein Selbstbewußtsein stärken.

Meine innere Stärke und mein Durchsetzungsvormögen können immer stärker werden.

Es fällt mir immer leichter, meine Gefühle offen auszusprechen.

Ich kann meinen Mitmenschen locker und unbefangen begegnen.

Ich bin von meinen Fähigkeiten und vom Wert meiner Person überzeugt.

Ich kann meine Selbstsicherheit durch konsequentes Training immer mehr stärken.

Es gibt viele Wege, wie ich meine Gelassenheit fördern und mein Selbstbewußtsein stärken kann.

Ich kann mein Selbstbewußtsein steigern, indem ich mich jeder Situation stelle, der ich bislang ausgewichen bin.

Ich kann meine innere Stärke, mein Selbstvertrauen und mein Selbstbewußtsein mehr und mehr entwickeln.

Selbstbewußter werden heißt: mich weiterentwickeln, meine Möglichkeiten und Fähigkeiten entfalten.

Ich kann meine Wünsche offen aussprechen und durchsetzen: gelassen, aber konsequent, freundlich, aber entschieden.

Jochen Kirchhoff

Klang und Verwandlung

Klassische Musik als Weg der Bewußtseinsentwicklung

Kösel

Aus der Einleitung:

Einige zentrale Gedanken bestimmen das Buch bis in seine Verstülpungen hinein, — Gedanken, die zugleich einen Hoffnungsimpuls, eine Vision, einen Glauben beinhalten: Die große Musik des Abendlandes (die sogenannte klassische Musik) enthält eine Tiefendimension, die als kos-

misch zu bezeichnen ist und sich nur einer meditativen Herangehensweise zu enthüllen vermag. Klassische Musik ist die eigentliche Meditationsmusik, die ein Äußerstes an konzentriertem und ganzheitlichem Hören verlangt. Nur derart wird die verwandelnde Kraft dieser Musik offenbar, ihr bis heute unerkannte, unentdeckte Botschaft erahmbar. Eine Botschaft (verschlüsselt gleichsam in einem System von Klang-Koans), die sich als geeignet erweisen könnte, zur schöpferischen Transformation beizutragen. Um die transformative Kraft der klassischen Musik zu ent bergen, was zusammenfällt mit ihrer Befreiung zu sich selbst und der Aufhebung ihrer Entfremdung, bedarf es einer ganzlich neuartigen Kultur des Hörens, einer Kultur des Klangs, des seelisch-geistig-körperlichen Ein klangs von Natur und Mensch. Letztlich geht es um die Geburt einer neuen Kultur aus dem Geist der Musik bzw. um die Einsicht, daß jene Kulturrevolution des Friedens und des schöpferischen Zusammengelings von Mensch, Erde und Kosmos, derer wir so dringend bedürfen, nicht erfolgen kann ohne die Anzapfung der kosmischen Klangenergien und Klangströme, welche die Größe und universelle Wucht eines Händel oder Bach, eines Mozart oder Beethoven ausmachen.

Hannelore Morgenroth

Den Brunnen aufschließen

Selbstentdeckungen mit biblischen Geschichten

Kösel

Bibeltexte, Impulstexte und Fantasieübungen zu verschiedenen Themen des Lebens. Ein ungemein schönes, aber auch anspruchsvolles Buch. Es geht nicht ohne Mittun, ohne sein eigenes Leben und seine Person einzubringen und zum Text dazuzustellen.

Ein Beispiel einer gelenkten Phantasie. Setzen Sie sich bequem und locker hin und lassen Sie Ihren Atem ein- und austreten. Ein und aus... Ein und aus... Stellen Sie sich einen Sämann vor, der sorgsam mit der Hand seine Körner aussät.

• Schauen Sie sich das Ackerland an, worauf gesät wird. Wie sieht es aus?

• Wohin fällt der Same?

• Nehmen Sie das Bild in sich auf!

• Nun stellen Sie sich vor, daß Sie selbst der Acker sind:

• Ich bin selbst der Acker.

• Manches in mir ist hart und festgetrampelt.

• Manches hat seine Spuren in mir hinterlassen.

• Manches ist festgefahren und festgetreten.

• Was fällt mir dazu ein?

• Manches in mir ist steinig und nur oberflächlich.

• Die Steine lassen nichts wachsen.

• Welche Steine liegen auf meinem Weg und welche lege ich mir selbst in den Weg?

• Was lasse ich nicht in mir Wurzeln schlagen?

• Manches in mir ist spitz und scharf, so daß ich mich selbst verletze.

• Was ist es, dem ich nicht genug Raum lasse, sich zu entfalten?

• Was erstickt ich, daß es nicht genug Luft bekommt?

• Manches an mir ist gutes Ackerland, locker und durchlässig.

• Ich bin offen.

• Ich bin offen, für das Gute, das in mir keimen will.

• Ich bin offen für das Gute, das in mir Wurzeln schlagen will.

• Ich bin offen für das, was in mir wachsen will.

• Ich spüre Kraft in meinem Körper und strecke und dehne mich.

• Was für neue Möglichkeiten kommen mir in den Blick?

• Verabschieden Sie sich nun von diesem Gleichnis, und behalten Sie das, was Ihnen wichtig ist, in sich und lassen Sie es wachsen. Es braucht Zeit.

Robin Shohet

Erzählt euch eure Träume

Persönliches Wachstum und vertiefte Beziehungen durch Traumarbeit

Kösel

Eine Ermutigung, unsere Träume zu Papier zu bringen, zu erzählen und damit zu arbeiten. Traumarbeit als Arbeit mit Träumen in Gruppen, in der Partnerschaft, in der Therapie.

Viele Beispiele zeigen die Möglichkeiten, die Träume für unsere Entwicklungsarbeit bieten.

Rolf Herkert

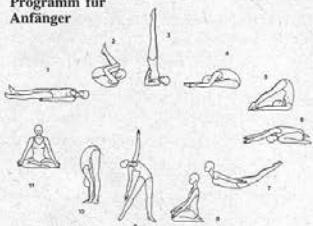
Sanfte Fitneß für Körper, Geist und Seele

Yoga und Meditation im Computerzeitalter

Econ

Für Anfänger und Fortgeschrittenen wird ein Übungsprogramm geboten, das sanft

Programm für Anfänger



Programm für Fortgeschrittenen



Fitneß bringt, Körper, Geist und Seele harmonisieren und leichter zu sich selbst finden lassen soll.
Gute Mischung von Theorie und Praxis.
Sehr zu empfehlen.

**Gerhard R. Susen / Wolfgang Geißler
Erfolgreich entspannen, aber wie?
Vandenhoeck & Ruprecht**

Ein leicht verständlicher, sehr unterhaltsamer Grundkurs für alle, die entspannt leben wollen.

Wichtiger als die Techniken sind dabei die Einstellungen, das Denken, die Beziehung zum eigenen Körper, das Leben und Erleben von Partnerschaften. Praktische Beispiele zeigen, was wir alles falsch machen und wie wir es besser machen könnten.

Ohne erhobenen Zeigefinger.

**Frances E. Vaughan
Intuitiver Leben
Wir wir unser inneres Potential entwickeln können**

Kösel

Das weitverbreitete Interesse an der Entwicklung geistiger Fähigkeiten hat viele Menschen veranlaßt, ihre intuitiven Kräfte stärker zu beachten. Die Autorin gibt hier einen knappen, allgemeinverständlichen Überblick über die neuesten Erkenntnisse auf diesem Gebiet und zeigt dem Einzelnen, wie er durch bestimmte Übungen sein inneres Potential entwickeln kann.

Stanislav Grof sagt über dieses Buch: „Es enthält eine Botschaft, die nicht leicht genommen werden sollte. In der westlichen Welt, wo die einseitige Pflege rationaler Fähigkeiten ein Gefühl persönlicher Entfremdung geschaffen und uns an den Rand einer globalen Katastrophe gebracht hat, könnte die Wiederentdeckung der Intuition weitreichende Konsequenzen für die Lebensqualität jedes Einzelnen und für die Zukunft des Planeten haben.“

62

**Karl Slaikeu / Steve Lawhead
Der Phönix-Faktor
Wie man Niederlagen und Krisen als Erfolgsstrategie einsetzt
mvg-Verlag**

Schritt für Schritt aus der Krise. Vom Zusammenbruch über die Erste Hilfe und dem Überlebens-Programm zur Entwicklung der positiven Vorstellung führen viele kleine und wichtige Schritte. Das Buch sollte vor der Krise gelesen werden, es bietet viele Denkanstöße zur „Krisenvorsorge“.

„Eine Krise zu bewältigen und sie in Richtung Reifung zu lenken, heißt, mit ihr geistig fertig zu werden, ihr sein Denken anzupassen, neue Vorstellungen und ein neues Verständnis vom Leben zu entwickeln, so daß eine Reifung möglich wird...

„Die wichtigste Phase der kognitiven Bewältigung oder der Veränderung des Bewußtseins besteht darin, neue Vorstellungen, Ziele, Hoffnungen, Träume und

Gedanken zu entwickeln, die es einem erlauben, in einer drastisch veränderten Welt zu leben — der Welt nach der Krise. Manche sprechen hier von einer geistigen Transformation, die darauf basiert, daß die einzelnen Dinge im Leben in einem anderen Verhältnis zueinander gesehen werden. Prioritäten verlagern sich. Neue Werte tauchen auf. Man entwickelt ein verändertes Bewußtsein und kommt zu neuen Vorstellungen, wie das Leben in Zukunft auszusehen hat, Vorstellungen, die Energien freisetzen, um vorwärts zu kommen.

**Max Lüscher
Der 4-Farben-Mensch
Der Weg zum inneren Gleichgewicht
Econ**

Die Normalität und die Selbstverwirklichung des 4-Farben-Menschen bestehen in der Kunst, mit diesen 4 Selbstgefühlen im inneren Gleichgewicht zu bleiben.

<u>Selbsteinschätzung</u>	<u>Symbolfarbe</u>
<i>Selbstachtung („Edelmann“) (Echtheit, Überzeugungstreue, „Identität“, das Verhalten entspricht der Überzeugung)</i>	<i>Grün</i>
<i>Freiheit („Hans im Glück“) (die gegebenen Möglichkeiten wahrnehmen; Unabhängigkeit)</i>	<i>Gelb</i>
<i>Selbstvertrauen („Robinson“) (Bereitschaft zur Leistung; Anwendung der eigenen Kräfte und Fähigkeiten)</i>	<i>Rot</i>
<i>Zufriedenheit („Diogenes“) (Einordnung in die gegebenen Möglichkeiten; Bereitschaft, zu verzichten und zu geben)</i>	<i>Blau</i>

Auf diese Zuordnung baut Lüscher sein Programm zur Selbstentwicklung, aber auch seine Anleitung zur Partnereinschätzung auf. Nur für Leute, die entsprechendes kritisches Reflexionsvermögen mit in die Beobachtung bringen.

**Edward de Bono
Das Sechsfarben-Denken
Ein neues Trainingsmodell
Econ**

De Bono baut wie Lüscher sein Trainingskonzept auf Farben auf. Im Gegensatz zu Lüscher versucht de Bono durch sein Training das analytische Denken zu fördern, Bilder zu entwirren, um einen Aspekt zu sehen und bewerten zu können. „Sag mir, welche Farbe Dein Hut hat und ich weiß, in welcher Rolle Du agierst.“

So trägt die Methode viel bei zur Klarheit der Positionen und damit zur Klarheit der Kommunikation.

**Vera F. Birkenbihl
Persönlichkeitstraining
Ein Kompakt-Seminar mit 5 Toncas-setsen und Begleitbuch
mvg-Verlag**

Wie im Seminar hörst Du die Stimme der Trainerin, Dein Wagen gleitet leise bei 130 über die Autobahn, Du ziehst Deine Mundwinkel hoch und lächelst vor Dich hin — eine der Übungen der Frau Birkenbihl, die dazu anleitet, 60 Sekunden zu lächeln. Wenn Du Glück hast, lächelt der Überholer zurück. Du erfährst jede Menge Tips zum „Psychologisch richtig verhandeln“ zum Thema „Erfolg“ oder für das richtige Kommunizieren.

Birkenbihl bietet nicht die sensationellen Neigkeiten, dafür überaus gute, leicht verdauliche und sehr notwendige Kommunikations-Hausmannskost.

Und das bei 130 auf der Autobahn und im O-Ton. Vorsichtig bleiben beim Autofahren!

**Jean-Louis Servan Schreiber
Die 90-Minuten-Stunde
Mehr Zeit zum Leben
Econ**

Zeitmangel ist für Schreiber nicht nur eine Sache der Technik der Zeitplanung, sondern die Schwierigkeit, mit dem Leben insgesamt sinnvoll umzugehen. Daher beschränkt er sich nicht auf die praktischen Beispiele zur besseren Zeiteinteilung, sondern nimmt sich die Einstellung zur Umwelt als eigentlichen Verursacher des Zeitmangels vor.

**Werner Sprenger
Anstiftung zum Glück
Meditationstexte
Heyne**

Der Leitspruch von Werner Sprenger: „Ich will den Menschen Mut machen, die zu sein, die sie noch nicht zu sein wagen.“

In seinem Buch finden sich viele Texte zum Weiterkommen.

Sein Vorwort:

VOR

*WORT:
WER sich selbst nicht weiß,
der weiß zu wenig,
so viel, so viel
er auch sonst wissen mag.*

*WER sich selbst weiß,
Ziel seines Lernens
ist nicht das Wissen,
sondern das Leben,
nicht das Verurteilen,
sondern das Verstehen.
Doch es ist schwer,
einem anderen Menschen ganz genau,
wortgenau das zu sagen,
was Du ihm sagen möchtest,
wenn die gemeinsamen Erfahrungen fehlen.*

*Denn die Gleichheit der Worte,
die ist so trügerisch.
Wenn ich dreien dasselbe sage,
so ist es für jeden der drei
überhaupt nicht dasselbe.
Denn jeder kann nur verstehen,
was er selbst erlebt hat.*

Zum D'rüberstreuen — Lesebücher

Erika Molny

Die Frau des Malers

Roman — Edition S

Ein Roman um Verücktheiten, verschiedene Wirklichkeiten, konträre Empfindungen, Grenzen von Beziehungen, Sehnsüchte und Verzweiflungen.

Diese verschiedenen Wirklichkeiten und alle wieder in meiner zusammengefaßt. Kaum ein Roman, der so stark vermittelt, wie sehr ich als Leser meine Figuren schaffe, kreativ bin, mich selbst dabei und darin wiederfinde.

Fritz Mertens

Ich wollte Liebe und lernte hassen!

Diogenes

Der Bericht über eine Kindheit und Jugend, die tief betroffen macht. Die Enttäuschung ist das durchziehende Prinzip der Jugend von Fritz Mertens, am Ende stehen zwei Mordopfer. Den Bericht schreibt der Mörder — spontan, unmittelbar, authentisch.

Lotte Ingrisch

Das Donner Tagebuch

Edition S

Lotte Ingrisch schreibt mit dem toten Jörg Mauthe gemeinsam ein Buch. Wunderschön in der Sprache, wundersam in den Vorstellungen, einfach lesenswert.

Ein Auszug daraus:

Liebe Eule,

Information und Desinformation hängen zusammen, bedingen einander. Auch in diesem Buch. Du sollst weder alles glauben, noch alles verwerfen. Es gibt Muster der Information, Du selbst bestimmt sie. Wählst von dem, was ich anbiete, aus. Wählst aus, schon bevor Du zu schreiben beginnst. Totale Information wäre Chaos, also sehe Dich nicht nach ihr.

Diese Informationen sind also unvollständig, müssen es sein. Und sie sind veränderlich!

Veränderlich wie ich selbst, Du, alles. Das vergessen die Propheten so leicht, sie glauben, sich selbst nicht widersprechen zu dürfen. Gerade damit machen sie jede Wahrheit zur Lüge!

Das Leben ist nicht so oder so, und der Tod auch nicht. Beide sind paradoxe und darum bewegliche Zustände des Seins. So, denkt Du deprimiert, jetzt weiß ich überhaupt nichts! Richtig, und das ist der Anfang des Spürens. Du schreibst mich, und das wollte ich auch. So zieht Du vielleicht kleine Zähne in der Wirklichkeit, Zähne aus Wörtern, bis eine hübsche Schrebergartensiedlung entsteht. Ich habe, Du weißt es, die Schrebergärten geliebt, diese Paradiese der Bescheidenheit.

Aber jetzt sollst Du anspruchsvoll werden in der Begegnung mit mir! Laß Deine Erfahrungen nicht mehr durch Worte begrenzen. Ich möchte, daß Du mir manchmal ohne Schreibmaschine entgegentrittst

und das Wörterbuch in Deinem Kopf schließt.

Ich bin an einer Grenze angekommen, mein Kätzchen. Hinter dieser Grenze liegt die in Worte geordnete Welt. Was vor mir liegt, weiß ich noch nicht, ich ahne nur, daß es sich in Worte nicht fassen läßt.

Willst Du mir weiter folgen, und das ist möglich, dann versuche einfach, ruhig zu werden und mich mit Sinnen, die Du hast und noch nicht kennst, zu erspüren. Es wird sein, als würde Dein Gaumen — aber das ist nur ein Bild, ein Vergleich — Süße und Bitterkeit spüren. Deine Haut Sonne und Wind. Aber eben nicht Wind, Sonne, Bitterkeit, Süße. Sondern Etwas jenseits der Worte.

Später kannst Du versuchen, es in Worte zu übersetzen. Oder, wenn Du Gottfried hinzu ziehst, was ich mir wünsche, in Musik. Musik hat keine räumlichen Grenzen, wie das Wort, und sie ist nicht an Begriffe gebunden. Das meine ich mit Klangliteratur.

Wenn wir, als Dreieck, in Schwingungen geraten, kann viel geschehen. Ja, ich sehe in die Zukunft, und nein, ich sehe nicht. Weißt Du, wieviele mögliche Zukünfte es gibt? Auch sie sind Muster der Information, die Du auswählst. Depression, Euphorie? Ich bin weit jenseits von beiden.

21. Februar 1988

Lore Toman

Die andere Hälfte des Himmels
Von der Entmachtung des Weiblichen
in Mythos und Realität

Edition S

Eine höchst interessante kulturgeschichtliche Untersuchung über die Frage, wie weit es Frauen möglich war, ihren Persönlichkeitsanteil in die Gesellschaft einzubringen. Daß das männliche Dominanzstreben die Balance zerstört, ist nicht die einzige Erkenntnis in ihrem Buch.

Toman fordert:

„Wenn wir auf unserer Kulturstufe wieder Anspruch auf Menschlichkeit erheben wollen, werden wir uns wohl oder übel auf die praktische Integration scheinbar unversöhnlicher männlicher und weiblicher Wünsche einigen müssen, was auch einem Ausgleich mit der Natur entspricht.

In Theorie und Philosophie aller Arten, sozusagen im geistigen Vakuum, wurde das schon viele Male bewerkstelligt, vom östlichen Yin-Yang bis zu westlichen Sphärenharmonie-Konzepten. Der griechische Weltbewältigungsversuch mit seinem nicht zufälligen Ausschluß der Frauen aus wesentlichen Bereichen wirkt dagegen simpel. Eine „Arbeitsteilung“, welche einem Geschlecht die Durchsetzung mit Gewalt und die Dinge vergewaltigender Logik zugestehet, während das andere nur auf Liebe, die dumpfen Gegenstimmungen des Theaterchors oder xanthippenhaft-emotionales Argumentieren beschränkt bleibt, ist zu wenig. Man könnte schon weiter gehen und diese über lange

Zeiträume eingebüte, wenngleich verachtete Fähigkeit der Frauen, unter Einbeziehung von Gefühlswerten zu überzeugen, diplomatisch einsetzen, aber dafür etwas von der primitiven Aggressionstaktik zurücknehmen. Sie war nur vormenschlichen Stufen angemessen, in denen es differenziertere Argumentation mangels Sprache nicht gab.

Lotte Ingrisch

Schmetterlingsschule oder

Die Veränderung der Welt beginnt im Kopf

Edition S

Eine sehr persönliche Abrechnung mit der Schule und eine dichte Sammlung von Ideen. Das Pflichtbuch für alle, die unser Bildungssystem verantworten, für alle die im Bildungsprozeß involviert sind.

Einige Auszüge:

... Die Schule soll uns nicht lehren, zu antworten. Die Schule soll uns lehren, zu fragen! Antworten schließen die Welt, Fragen öffnen sie. Nicht von Antwort zu Antwort wachsen wir, sondern von Frage zu Frage. Die Frage ist wichtiger als die Antwort. Nicht, wer alte Antworten gibt, soll die Reifeprüfung bestehen. Die Reifeprüfung besteht, wer eine neue Frage stellt!...

... Ich schlage vor, im ersten Jahr nichts anderes zu lehren als das Märchen vom lebendigen Universum. Die Kinder sollen nicht als Fremdlinge auf einem toten Planeten aufwachsen, sondern sich geborgen fühlen als lebendige Teile einer lebendigen Ganzheit. Auch soll mißverstandener Verstand nicht jene Wesen in ihren Herzen und Sinnen ausrotten, die wir Geister und Elben nennen, und die eine Schwingung des Lichtes sind wie wir selbst, eine Farbe an der Grenze unseres Spektrums, nicht wirklicher und nicht unwirklicher als der Mensch. Die sichtbare und die unsichtbare Welt als Einheit erfahrend, wende man die Aufmerksamkeit der Kinder den Reichen der Steine, der Pflanzen und der Tiere zu, unseren älteren (Steine und Bäume) und jüngeren (Tiere) Geschwistern. Wie Pflanzen uns den Atem schenken, lehre man sie, und die Kreisläufe des Lebens, und daß es gut ist, Fleisch und Geist von allem, was uns nährt, dankbar in uns aufzunehmen...

... Die Schule sollte den Jahreszeiten der Seele folgen. Hat das Kind sich im bunten Territorium der Märchen zurechtgefunden, kann man es in die Welt der Mythen einführen. In die Welt aller Mythen! Denn die Menschheit ist altzeit und überall ein einziger Leib des Bewußtseins, und in den großen und kleinen Adern dieses Leibes kreist das Blut der Märchen, Mythen und Religionen. Wie unser irdisches Blut nährt und verbindet es die Teile des Leibes, und wir können diesen Kreislauf an keiner Stelle anhalten, ohne Schäden zu erleiden.

Heimo Widtmann

HELLWACH, BEWUSST- UND KÜNSTLLOS!

Taugenichts kehrt heim oder das Ende eines Alibis" ist eine der gescheiterten und zugleich berührenden kultrophilosophischen Antworten von Peter Sloterdijk auf viele Fragen des Menschen in dieser Zeit. Es lohnt sich und scheint im Rahmen dieses Heftes nützlich zu sein, die Gedanken und Werke über „Selbstverwirklichung“, „Esoterik“ oder die „törichten Leiden“ einmal sprachlich und gedenklich so kunstvoll gestalteten Figur des Taugenichts offen und präzise gegenüberzustellen. Es könnte sich dabei vielleicht die Brüchigkeit mancher ernst gemeinter Gedankengebäude und deren Kunstslosigkeit herausstellen.

„Taugenichts heißtt, wie er heißtt, weil er den Produktionsverhältnissen schlafwandlerisch entsprungen ist; weil er weder Lohnarbeit verrichtet noch Mehrwert rafft. Er ist glücklich, weil er noch nicht ahnt, daß die Daheimgebliebenen in ihrem großen Unbehagen zuletzt sogar sein Talent zum Träumen eines Tages als soziale Produktivkraft beanspruchen werden.“

„Die Unentbehrlichkeit der Taugenichtsstadt zum Erträglichmachen des bürgerlichen Heldenlebens in den vergangenen zwei Jahrhunderten erklärt sich unter andrem dadurch, daß er auf phantastische Weise für Entlastungen sorgte im aufreibenden Alltag des Fortschritts.“

„Er war so frei, den Modernisierungsmasakern zweier Jahrhunderte fern zu bleiben; er hatte sich im Ernstfall krankgeschrieben vor der blutig-grandiosen Geschichte.“

„Offenkundig ist Taugenichts einer der wenigen, die nicht schuldig wurden und auf die nicht der Schatten eines Verdachts fällt, weil er nie in der geringsten Verbindung zu stehen schien mit dem einheimischen Unheil.“

„Den Glanz von Taugenichts Abwesenheit hat die zwielichtigen Verhältnisse, denen die Dagebliebenen nie entrinnen, aufgehellt, und hat an die Möglichkeit einer zweiten Unschuld erinnert, die den Menschen des Weltkriegszeitalters durch keine andere Instanz mehr verheilen werden kann als durch eine ästhetisch-moralische Futurologie.“

„Nun wird vielleicht deutlicher, was für eine Erschütterung in dem kleinen Satz anklängt: Taugenichts kehrt heim. Er hat sich nach all seinen Eskapaden anders besonnen. Er hat begriffen, daß er als Alibibeschaffer, als Unschuldsvorleher und als imaginärer Gesamtkapitän ausgedient hat. Taugenichts, dessen Beruf es war, Grenzen ins Andera zu überschreiten und schöne Fernen auszumessen, tritt seine letzte Reise an. Er weiß inzwischen, daß sich die Bana-

lit nicht abschütteln läßt, und daß Herkunft Zukunft heißtt, die man durch ein bloßes Ausagieren des Verlangens nach dem Anderen nicht loswerden kann. Die Projektionen in Raum und Zeit sind zerplatzt, die Illusionen des Tourismus und des Futurismus sind an der Erfahrung dünngezwezt. Das Prinzip Hoffnung hat sich als nützliches Provisorium erwiesen. Taugenichts war inzwischen überall, nur noch nicht hier.“

„Taugenichts begreift noch nicht, daß mit seiner Rückkehr mehr und Größeres geschieht als das Vernünftigwerden von übermütigen Bürgerkindern.“

Im Vergleich zu dieser beachtenswerten Auseinandersetzung über die kunstreiche Besonderheit eines Menschen enthüllt die derzeit verbreitete Literatur über das Hellwache, über das bewußte Leben, über die geruhmte Selbstverwirklichung samt den zugehörigen Leistungsbedingnissen oder die nicht sehr menschenfreundlichen Konditionsversuche nur wenige oder keine Hinweise auf Kunst. Kunst scheint überhaupt kein bevorzugtes Instrument zur Selbstverwirklichung im heutigen Sinn zu sein.

So wird man misstrauisch und schöpft Verdacht. Einige – unvollständige – Vergleiche sind unschwer verfügbar, auch erweiterbar:

Die Zisterzienserabtei von Chorin etwa oder die Kirche Santa Maria dei Miracoli bedürfen nicht eines zustandsimmanenten Erleuchtetseins. Bei ihrem Anblick und Betreten genügt es still zu werden und aufzuhören zu schwätzen. Und wir werden schauen lernen. Wenn in den Lehrwerken über die Anleitung zur Selbstverwirklichung und dergleichen Musik als unentbehrliche Begleitung nicht vorkommt, wenn also Alban Berg, Mozart, Bach oder Bartók keine gültigen Fixpunkte im Koordinatensystem solcher Literatur darstellen, dann fehlen ganze Dimensionen an Zeit und Raum bis zur Auffindung der Identität von Autor und Leser.

Eine Meditation vor dem „Isenheimer Altar“ oder vor Paul Klees letzten Bildern wehrt jedem bösartigen Konditionsversuch. Christa Wolfs „Kassandra“ oder „Die große Scheidung“ von C. S. Lewis werden zu Schutzschildern gegenüber Therapeuten, die nicht selten den Patienten in ihre eigene Ehekrise verwickeln. Dies ist dann eine wahrhaft unerreichte Wirklichkeit.

Gewisse Anzeichen von hellwacher Humorlosigkeit in den neuen Ideologien ließen sich etwas durch einen Besuch von „Gianni Schicci“ oder vor einem Bild von René Magritte aufarbeiten. Aber vielleicht wagt allein das letzte Flugblatt der WEISSEN ROSE vom 18. Februar 1943 schwerer als

ganze Stöße gut gemeinter Seelenlexika. Der von manchen Sozialleichen gesäumte Weg gruppodynamischer Übungen sollte gelegentlich neu bedacht werden. Wie wäre es stattdessen einmal mit Chorsingen oder mit Haussmusik? Seit Jahrhunderten sind gute Wege um hellwach zu bleiben.

„Da sitzt Taugenichts nun unter uns, und er grinst dieses leicht idiotische, viel zu freundliche Grinsen, und er lächelt dieses suspekte Lächeln, das nichts weiß von Strategie und Taktik. Heimgekehrt ist dieser losgelassene liebe Mensch, denn niemand böse sein könnte, wenn er nur nicht die Andersheit vor die Haustür gelegt hätte.“

Ich denke, es muß nun deutlich geworden sein, warum ich in der ersten Abschweifung nicht von der Zukunft der Kunst, sondern von der Zukunft der Zukunft reden will. Im übrigen gehe ich davon aus, daß eine Kunst, von der ich sagen kann, wie sie künftig sein wird, schon jetzt absolut entbehrlich ist – entbehrlich jedoch auf eine Weise, die von Hegels Satz über das Ende der Kunst nicht getroffen wird. Umgekehrt nehme ich an, daß eine Kunst, die ihre Unentbehrlichkeit unter Beweis stellt, zu ihrer Zeit für sich selbst sorgen wird und jeder Vorwegnahme spottet, ja mehr noch: sie wird deutlich machen, daß wesentliche Kunsterfahrung nur in einer Abkehr vom vorwegnehmenden Bewußtsein zu sich kommen kann. (Peter Sloterdijk)

Waches und bewußtes Leben bedarf zu seiner Entfaltung der steten Kunsterfahrung. Die Taugenichtse dieser Welt aber, diese leistungsfremden, unbewußt und anstrengungslos selbstverwirklichten Kerle jedoch sollten wir in unser Haus und um ihre Kunsterfahrung bitten, dann werden wir vielleicht versuchen, miteinander still zu sein. Und das wird das gleiche sein wie hellwach. Wir werden auch erkennen, daß mancher gepredigte esoterische Selbstverwirklichungsdrang sich geschickt als bloßer Egoismus tarnen könnte. Dies würde aber einen kunstlosen Weg des Menschen in die Zukunft bezeichnen. Ein erfülltes menschliches Leben bedarf stets der Kunst. Daher auch kann es kunstlose Esoterik und Selbstverwirklichung ohne Kunst nicht geben.

Literaturhinweise

Peter Sloterdijk: Taugenichts kehrt heim oder das Ende eines Alibis. In: Ende der Kunst – Zukunft der Kunst, München 1985.

Charles Tart: Hellwach und bewußt leben.
u.s.w.

AUTOREN

Elisabeth ARLEDER

Trainerin für Selbstbewußtsein und Kommunikation

Irmgard BAUM

Leiterin des Instituts für Bewußtseinsbildung und Körpertraining

Mag. Margareta BRIGITZER

Erwachsenenbildnerin

Dr. Ernst BURGER

Hofrat, Leiter der Abteilung für Statistik im Amt der Steiermärkischen Landesregierung

Dr. Anneliese FUCHS

Leiterin der Arbeitsgemeinschaft für Präventivpsychologie, Wien

Maria GOÖSSLER

Beratungsdienst für Schwangere der Caritas, Diözese Graz-Seckau

Heimo GRIMM

Meisterkoch, Lehrbeauftragter für Naturküche, Klagenfurt

Dr. Hans HAFNER

Nationalratsabgeordneter und Familiensprecher der Volkspartei

Dr. Helmut HINGHOFER-SZALKAY

Univ.-Prof. am Physiologischen Institut der Universität Graz

Mag. Sabine HOLLOWEY-GÄRNER

Ernährungswissenschaftlerin

Dr. Lindi KALNOKY

III. Präsident des Steiermärkischen Landtages, Geschäftsführerin der Gesellschaft für Gesundheitsvorsorge

Dr. Eva KARISCH

Obfrau des Steirischen Vereins für Konsumentenschutz

Dr. Hildegard KATSCHNIG

Institut für Tiefenpsychologie und Psychotherapie der Universität Wien

Arnold KEYSERLING

Religionsphilosoph

Lehrbeauftragter an der Akademie für angewandte Kunst, Wien

Mag. Jörg KRAMER

Verein für psychische und soziale Lebensberatung, Judenburg

Hermine MÜLLER

Beratungsdienst für Schwangere der Caritas, Diözese Graz-Seckau; Erwachsenenbildnerin

Anneliese PAIERL

Leiterin der Projektgruppe „Familienpolitik“, Josef-Krainer-Haus

Mag. Hedwig PLOWEAK

Verein für psychische und soziale Lebensberatung, Judenburg

Gerd SCHILLING

Leiter des Instituts für Farbendynamik, Stuttgart, BRD

Mag. Elzbieta SCHLEICHER

Psychologin am Institut für medizinische Psychologie und Psychotherapie der Universität Graz

Bernd SCHMIDT

Schriftsteller und Journalist

Christine SCHNEDLITZ

Trainerin nach der Zilgrei-Methode

Dr. Grete SCHURZ

Frauenbeauftragte der Stadt Graz

Caroline STACHL

Malerin; Gestalterin von Farbseminaren

Ridi STEIBL

Referentin für Frau-Familie-Gesellschaft im Amt der Steiermärkischen Landesregierung

Christiane THURN

Schriftstellerin (bekannt unter dem Namen Christiane Singer); Dozentin für französische Gegenwartsliteratur; ausgebildete Gruppenleiterin

Dr. Heimo WIDTMANN

Lehrbeauftragter an der Technischen Universität Graz

Dipl.-Ing. Friedrich ZOPF

Leiter des Arbeitskreises „Institutionskritik“, Josef-Krainer-Haus