



NEWS

Ausgabe 39 Oktober 2011

EDITORIAL

„Um Wunder kann man beten. Für Veränderungen muss man arbeiten.“
Thomas von Aquin

Was verändert also die Welt? Arbeit, vor allem die Arbeit an sich selbst. Das ist mühevoll und schmerzlich. Denn Selbsterkenntnis führt erstmals dazu einzusehen, dass man nicht der Gutmensch ist, den man vorgibt zu sein. Es hakt da und dort und so manche Verhaltensweise würden wir am anderen Menschen strikt ablehnen. Der Umkehrschluss: Was mir am Anderen missfällt oder mich aufregt, ist letzten Endes mein Problem. Dies ist nicht einfach zu erkennen und noch schwerer zu glauben, aber genau daran habe ich zu arbeiten. Dies spricht das Verhalten des Gegenübers nicht frei. Es ist und bleibt ein Fehlverhalten. Aber dieses Fehlverhalten bringt mich an den Punkt meiner Selbsterfahrung. Es löst in mir etwas aus, das mich ärgert. Ich ärgere mich - letztendlich über mich selbst - ärgere mich über die Unvollkommenheit meines Seins. Perfektion ist ja heutzutage in aller Munde. Alles muss perfekt sein, gestylte Proportionen und schönes Outfit sind in. Alles muss logisch erklärbar sein, wenn auch nur theoretisch. Alles soll Sinn machen. Künstlichkeit ist gefragt, das ist scheinbar überschaubarer und leichter zu handhaben.

Aber wo bleibt dann das Unvollkommene, das Natürliche und Einfache, all das was Leben auch noch ausmacht, was lebendig, heiter und froh macht?

Es geht unter in der Aggression und Depression unserer Zeit und kommt zurück als Burn-Out und Krankheit. Ist das wirklich Ziel unseres Seins?

Wir sagen: „Nein.“ Beten und arbeiten verändert die Welt. Beides bedeutet große Mühe. Was daraus entsteht, nennen wir Zufriedenheit.

Aber wollen wir das auch? Manche Menschen wollen ja nicht mal in den Himmel, weil es da scheinbar zu langweilig ist.

Huter Bernhard
Obmann LSB - Tirol

Wolle die Wandlung

Wolle die Wandlung. O sei für die Flamme begeistert, drin sich ein Ding dir entzieht, das mit Verwandlungen prunkt; jener entwerfende Geist, welcher das Irdische meistert, liebt in dem Schwung der Figur nichts wie den wendenden Punkt.

Was sich ins Bleiben verschließt - schon ist's das Erstarrte; wöhnt es sich sicher im Schutz des unscheinbaren Grau's?
Warte, ein Härteres warnt aus der Ferne das Harte.

Wehe: Abwesender Hammer holt aus!

Wer sich als Quelle ergießt, den erkennt die Erkennung; und sie führt ihn entzückt durch das heiter Geschaffene, das mit Anfang oft schließt und mit Ende beginnt.

Jeder glückliche Raum ist Kind oder Enkel von Trennung, den sie staunend durchgehn. Und die verwandelte Daphne will, seit sie lorbeern fühlt, dass du dich wandelst in Wind.

Rainer Maria Rilke

!!Ausbildungskurs IVX Einstieg noch möglich!!

Hotline 0664/ 114 16 17

www.lsbtirol.at

Maximus ethicus

Max Resch LSB

Vor einiger Zeit sagte ein guter Bekannter zu mir: „Hör endlich auf mit deiner sch... Moral und mit diesem dauernden „Ich bin ein Gut-Mensch-Getue.“ Das hat mich betroffen und nachdenklich gemacht, dachte ich bis dort hin doch wirklich, ich sei wegen meiner Bemühungen, mich an die „Goldene Regel“ (siehe frühere Ausgabe) zu halten, tatsächlich ein guter Mensch. Ist man ein guter Mensch, wenn man seine eigenen Bedürfnisse und Wünsche hintanstellt, um eine Moralvorstellung zu erfüllen? Ich denke, wir sind alle bemüht, so schad- und schmerzlos wie möglich davon zu kommen, aber sind es nicht gerade die Schmerzen, die uns letztendlich wachsen lassen? Schmerzen, die uns durch das Brechen von moralischen Einschränkungen wachsen lassen? Müssen wir nicht den Kreis unserer Komfortzone verlassen, damit wir Erfahrungen sammeln können, welche durchaus auch schmerzhaft sein können, uns aber zu einer weiseren und reiferen Persönlichkeit werden lassen, indem wir entweder alte Werte bestätigen können oder neue Werte gewinnen? Ich möchte ein

kleines und triviales Beispiel erzählen: Ich bin auf der Suche nach einem Teppich. Meine Vorstellung: Naturfaser, kräftige Farbe. Die Versuchung: Kunstfaser in leuchtenden Farben. Die Handlung: Ich nehme drei Teppiche mit, zwei Naturprodukte und entgegen meiner Einstellung einen Kunstfaserteppich. Die Teppiche werden aufgelegt. Der Kunstfaserteppich erzielt eindeutig den besseren „Wow“-Effekt. „Das kann doch nicht sein,“ denke ich, bin aber ganz begeistert und teste, wie er sich anfühlt, wenn man barfuss drauf steht. Ein kalter Schauer läuft mir über den Rücken: Die Kunstfaser verursacht ein ganz unangenehmes Gefühl. Sofort weg damit! Die Erkenntnis: Schein ist nicht gleich Sein. Ich bin beruhigt, dass ich mit meiner Vorstellung recht hatte und doch ist mir die Versuchung bewusst geworden. Die Frage, die sich jetzt stellt, ist: kann ich zu einer gleich befriedigenden Überzeugung gelangen, wenn ich an meiner ursprünglichen Vorstellung festhalte und den Weg konsequent verfolge oder muss ich den Umweg über die Erfahrung machen, um mein bereits vorhandenes

Gespür zu bestätigen? Kann ich nur so Sicherheit für mein Empfinden erlangen und bleibe andernfalls ein Getriebener, der ständig mit der Versuchung kämpfen muss? In dem Fall war der Beteiligte ein Teppich und ich nehme an, er nimmt es mir nicht übel, dass ich ihn ausgeschlossen habe. Aber was ist, wenn Lebewesen beteiligt sind – in erster Linie Mitmenschen? Was Paar-Beziehungen anbelangt, so hat man Paare, die sich getrennt haben gefragt, wie die erste Begegnung mit dem anderen war, und der Großteil hat geantwortet, dass sie eigentlich am Anfang schon gespürt haben, dass der/die Andere nicht der/die „Richtige“ ist. Hätten sie ihrem Gespür folgen sollen oder mussten sie den Umweg über die Erfahrung gehen? Sind wir bereit und fähig, uns für unsere Moralvorstellung einzusetzen und gegen die Versuchungen teilweise auch hart und schmerzvoll zu kämpfen? In einer Welt, wo Moral lächerlich gemacht wird und eine korrekte und konsequente Haltung von allen Seiten auf die Probe gestellt wird?

Psalmen

Psalmen sind alttestamentliche Gebete die auf eigentümlich schöne Weise aufzeigen, dass sich Mensche schon vor tausenden von Jahren mit dem Leben, Sinn und Tod auseinandergesetzt haben. Alle Gefühle sind erlaubt, dürfen ausgesprochen werden, was bleibt ist die Hoffnung auf das - trotz allem - gute Ende.

Ps 102 (Auszüge)

Herr, höre mein Gebet! Mein Schreien dringe zu dir. Verbirg dein Antlitz nicht vor mir! Wenn ich in Not bin, wende dein Ohr mir zu! Wenn ich dich anrufe, erhöhe mich bald! Meine Tage sind wie Rauch geschwunden, meine Glieder wie von Feuer verbrannt.

Den ganzen Tag schmähen mich meine Feinde; die mich verhöhnern, nennen meinen Namen beim Fluchen. Staub muss ich essen wie Brot, mit Tränen mische ich meinen Trank. Meine Tage schwinden dahin wie Schatten, ich verdorre wie Gras. Du aber wirst dich erheben, dich über Zion erbarmen. Denn es ist Zeit, ihm gnädig zu sein, die Stunde ist da. Dann fürchten die Völker den Namen des Herrn und alle Könige der Erde seine Herrlichkeit. Denn er baut Zion wieder auf und erscheint in all seiner Herrlichkeit. Er wendet sich dem Gebet der Verlassenen zu, ihre Bitten verschmäht er nicht. Dies sei aufgeschrieben für das kommende Geschlecht, damit das Volk, das noch erschaffen wird, den Herrn lobpreise. Denn der Herr schaut herab aus

heiliger Höhe, vom Himmel blickt er auf die Erde nieder; er will das Seufzen der Gefangenen hören und alle befreien, die dem Tod geweiht sind. Er hat meine Kraft auf dem Weg zerbrochen, er hat meine Tage verkürzt. Darum sage ich: Raff mich nicht weg in der Mitte des Lebens, mein Gott, dessen Jahre Geschlecht überdauern! Vor Zeiten hast du der Erde Grund gelegt, die Himmel sind das Werk deiner Hände. Sie werden vergehen, du aber bleibst; sie alle zerfallen wie ein Gewand; du wechselst sie wie ein Kleid, und sie schwinden dahin. Du aber bleibst, der du bist, und deine Jahre enden nie. Die Kinder deiner Knechte werden in Sicherheit wohnen, ihre Nachkommen vor deinem Antlitz bestehen.

Beratung / Klärung / Coaching

Mann (39 Jahre) klagt, dass sein 13-jähriger Sohn sehr frech ist und er ihm keine Grenzen setzen kann. Das macht ihn zornig und er hat Angst, dass ihm die Hand ausrutscht. Das will er nicht.

B = Berater
KL = Klient

B: Was kann ich für Sie tun?

KL: Ich bin total fertig, am Rand und eigentlich total wütend.

B: Eigentlich - sind Sie es oder nicht?

KL: Ja, ich bin wütend, weil es mein Sohn geschafft hat, dass ich heute hier sitze.

B: Aha, hat er sie geschickt und gesagt: "Papa, am besten gehst du mal zu einem Berater."

KL (lacht): Ja fast so, aber im Ernst; es ist wirklich ein Problem. Ich bin irgendwie total ausgeliefert, fühle mich so machtlos. Es kann doch nicht sein, dass ich es einem 13-jährigen Jungen nicht bin.

B: Sie wollen es ihm sein. Das klingt sehr nach Machtkampf. Mit „irgendwie“ oder „eigentlich“ wird es Ihnen allerdings schwer fallen, klare Aussagen zu machen.

KL: Normalerweise tun die Leute, was ich sage. Bis jetzt habe ich geglaubt, eine gewisse Autorität zu besitzen. Aber der Sohnemann – naja; und meine Frau meint nur, ich solle mich nicht so aufregen.

B: Na die hat leicht reden, sie hat das Problem ja anscheinend nicht!

KL: Aber irgendwie hat sie ja doch recht. Nur ich kann's nicht und weiß nicht warum.

B: Haben Sie es gehört, das „Irgendwie“. Klarheit ist das nicht. So hat sie ihr Sohn ganz schön im Griff.

KL: Ja eben und das kann's ja

wohl nicht sein. Wie stehen ich denn da, wenn die anderen Beiden groß sind. Außerdem bin ich ihnen gegenüber auch ungerecht, ist mir aufgefallen.

B: 3 Kinder, eine schöne, große Familie!

KL (sichtlich stolz): Ja, zwei Söhne, 13 und 9 und eine Tochter, 11 Jahre. Alles Wunschkind!

B: Da kommt aber auch was auf Sie zu.

KL: Ja genau. Was soll ich also ihrer Meinung nach tun? Ich habe Angst, dass mir die Hand ausrutscht, wenn das so weitergeht. Das will ich nicht.

B: Klare Stellungnahme fällt Ihnen ihrem Sohn gegenüber offensichtlich schwer. Sie sind es gewohnt, das Menschen gehorchen. Stellung nehmen beinhaltet auch die Möglichkeit der Ablehnung. Das kann weh tun.

KL (nachdenklich): Ich bin sehr stolz auf meinen Sohn. So vieles an ihm erinnert mich an mich selbst und es taugt mir, wie er drauf ist.

B: Sie solidarisieren sich als mit ihrem Sohn. Gegen was wollen Sie denn rebellieren.

KL: Hmm, ich und ein Rebell - das passt irgendwie nicht.

B: Da haben wir das „Irgendwie“ wieder. Irgendwie nicht und irgendwie schon, oder was?

KL: Früher, da hab ich mir immer gedacht, ich mache alles anders, besser. Besser? Halt anders wollte ich es machen.

B: Aber meistens kommt es anders als man denkt.

KL: Heute habe ich keine Möglichkeit mehr zu rebellieren. Ich habe meine Job zu machen, sonst macht ihn ein anderer. Aber es gefällt mir auch, diesen Job zu machen, ich tu es gern. Im Prinzip läuft alles nach Plan.

KL: Ja.

B: Da passt der Sohnemann nicht hinein.

KL: Doch, doch. Gerade ist mir klar geworden, dass die Rebellion seine Sache ist - eine Sache der Ablösung. Meine Rebellion ist vorbei, ich habe meinen Platz gefunden und bin damit zufrieden. Meine Aufgabe ist es jetzt, ihm Klarheit zu geben und Grenzen zu setzen, damit er einen sicheren Platz in der Welt finden kann. Ich will ja, dass es ihm gut geht, er soll ein gutes Leben haben. Ich liebe ihn. Mir wird gerade bewußt, wie sehr ich ihn mag und wie sehr ich ihm diese Klarheit auch schuldig bin zu geben.

B: Da kommt Einiges an Erkenntnis. Solidarität ist nur bei eigenem klarem Standpunkt gut. Sonst verschwimmt alles und man verliert den Halt. Sie haben sich unbewusst mit ihrem Sohn solidarisiert und ihre Rebellion weitergelebt. Diese ist aber laut Ihren Aussagen vorbei und Sie haben ihren Platz gefunden. An dieser Klarheit kann sich der Sohn auch reiben, ohne dass Sie aus der Ruhe kommen, denn wie sie festgestellt haben, sind Sie es dem Sohn schuldig, ihn mit Klarheit ins Leben zu führen. Jetzt hat der Sohn einen Vater. Ich gratuliere.

KL: Wow, hätte ich mir nicht gedacht, aber ich glaube das ist gut. Ich bin der Vater. Ein gutes Gefühl.

B: Das freut mich, viel Glück beim Umsetzen der Klarheit. Auf Wiedersehen.

KL: Danke und auf Wiedersehen.

Hotline 0664 / 114 16 17

www.lsbtirol.at

Perfektion ist alles!!

Rosemarie Erhard-Moser
Lebens- u Sozialberatung

Wirklich, er war unentbehrlich! Überall, wo was geschah, zu dem Wohle der Gemeinde, er war tätig, er war da.

Schützenfest, Kasinobälle, Pferderennen, Preisgericht, Liedertafel, Spritzenprobe, ohne ihn da ging es nicht. Ohne ihn war nichts zu machen, keine Stunde hätte er frei. Gestern, als sie ihn begruben, war er endlich auch dabei.

Wilhelm Busch

Erna war eine beliebte und geschätzte Arbeitskraft. Sie bemühte sich wirklich sehr - und dies über viele Jahre - es allen recht zu machen. Dem Kollegenkreis, den Vorgesetzten, natürlich auch ihrer Familie. Es musste passen, es musste alles perfekt sein, privat wie beruflich. Erna dachte an alle und alles hing von ihr ab. Sie versuchte die Kriterien der Gesellschaft zu erfüllen.

„Wie macht sie denn das bloß?“ fragten sich einige Menschen in ihrer Umgebung und bewunderten sie dafür. Erna funktionierte reibungslos. Wie die beste Maschine auf Knopfdruck. Maschinen funktionieren, sie erfüllen einen Zweck. Erna wurde dafür bewundert und gelobt! Aber dann ging ihr so langsam die Luft aus. Seit geraumer Zeit machen sich bei Erna nun „Verbrauchsspuren“ bemerkbar.

Die Menge macht das Gift
Paracelsus

Sie ertappt sich beim Träumen während des Tages, sie wird immer langsamer, die Dinge gehen nicht mehr so einfach von der Hand, sie sinniert über irgendetwas nach und vergisst bei der Arbeit oder auch im Privaten so manches. Das ist ein neuer Zug an ihr, ihr ist dieser nicht gerade sympathisch, sie war ja bisher die Beste, sie war die Zuverlässigste von allen. Das wäre früher nie passiert.

Nachdem Erna nun immer wieder mit ihren Pannen konfrontiert wird, wird sie

immer unsicherer und gereizter. Die Freude weicht nun immer mehr und stattdessen nimmt eine Unsicherheit und Unzufriedenheit in ihr Platz. Erna ist verzweifelt. Gedanken sausen durch ihren Kopf und rauben ihr den Schlaf. Sie kann sie nicht abstellen. Das Herz rast und der Magen drückt, die Zähne knirschen in der Nacht, sie ist nervös und ihr Körper ist angespannt, er schmerzt, und noch einige andere Beschwerden kann sie auflisten. Sie fühlt sich wie ein Hamster in seinem Laufrad und sie findet nicht mehr aus diesem Rad heraus. Erna und ihre Umgebung machen sich erheblich Sorgen, dass sie an einer schweren Erkrankung leidet.

Erna hatte sich weit von sich selbst entfernt, die Warnungen ihrer inneren Stimme hatte sie überhört, ihre Gefühle verdrängt, eigene Ziele, Visionen, Pläne und Wünsche wurden immer wieder aufgeschoben. Das machte sie schon sehr traurig. „Mein Leben“, dies auszusprechen, hat doch etwas ganz Heiliges. Ich muss dem doch Aufmerksamkeit und Wert und Handlung widmen. und nun zwingt ihr Körper sie dazu, ihm Ruhe zu gönnen, ihm zuzuhören. Die Lebenskerze von Erna hat über lange Zeit an beiden Enden gebrannt und dann wurde es zur Mitte hin eng.

Es ist so, als wollte sie mit ihrem Auto losfahren und hatte vergessen zu tanken, Erna's Motor war dabei, einzugehen. Wenn unser Auto Benzin benötigt, fahren wir zur Tankstelle, wenn es zuviel an Treibstoff verbraucht, lassen wir nachschauen, suchen nach der Fehlerquelle und lassen diese in einer Fachwerkstätte beheben. Wenn es zum Beispiel an Wasser oder Öl mangelt, füllen wir das Benötigte nach.

Wertehierarchie

Wir setzen oft voraus, dass unsere Energie im Gleichgewicht ist und verlangen von uns, dass wir jeden Tag die gleiche Leistung bringen. Manche Dinge sind einfach zu tun, keine Frage; gerade deswegen ist es immer wieder wichtig, Werte, Pläne und

Ziele klar zu formulieren. Eine gesunde Leistungsbereitschaft richtet sich nach inneren Werten. Wir handeln, weil wir etwas Sinnvolles tun wollen.

Was zieht mich an, was begeistert mich, interessiert mich? Was davon kann ich für mich bejahen? Ja, dazu kann ich stehen, für diese Aufgabe investiere ich gerne Zeit und Kraft, ich fühle mich wohl dabei.

Wenn wir nach unserem Wertempfinden handeln, haben wir das Gefühl, etwas zu tun, was unser Leben sinnvoll macht.

Öfters eine kleine Pause einlegen, tief durchatmen und uns selber fragen: „Was halte ich von meiner Arbeit, meiner Malerei, davon, was mir Freude macht?“ Innehalten, anschauen, sich damit auseinandersetzen und eine Haltung dazu einnehmen. Damit schützen wir uns und andere vor Entwertung. Dem anderen ist es vielleicht nichts wert, aber mir bedeutet es unheimlich viel, ich brauche diese Kreativität wie die Luft zum Atmen. Die Musik macht mir auch mit wenig Geld Freude. Es geht nicht darum, die Gitarre perfekt zu beherrschen, es geht um die Freude am Spielen, am Schreiben oder am Malen.

Wir sagen oft zu nichts wirklich JA, das ist auch der Grund, warum wir nicht NEIN sagen können. Es kommt ein JEIN heraus. Aus einem kräftigen JA zu etwas für uns Wichtiges entsteht ganz automatisch ein NEIN zu anderen Dingen, Anfragen, Anforderungen. Ich kann nur auf einem Fest richtig tanzen.

In unserer Kultur haben wir zum Beispiel den Sonntag als Ruhetag. Das ist der Tag, an dem wir rasten können und uns unseren Freu(n)den zuwenden können. Mit der Arbeit sind wir nie fertig, aber wir können dafür sorgen, dass sie uns nicht fertig macht.

Selbstermächtigung

Fähigkeit, für sich selbst und sein Handeln Verantwortung zu übernehmen und eigene Entscheidungen zu treffen.

Selbstwirksamkeit

Innere Überzeugung, aufgrund eigener Kompetenzen gewünschte Handlungen erfolgreich selbst ausführen zu können, um damit im Leben etwas zu erreichen.

Struktur

Schaffung sicherer Rahmenbedingungen mit einer transparenten Alltagsgestaltung und vorhersehbaren Handlungsweisen.

Als ich mich selbst zu lieben begann

Charlie Chaplin am 70. Geburtstag

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit, zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles, was geschieht, richtig ist – von da an konnte ich ruhig sein. Heute weiß ich: Das nennt man „VERTRAUEN“.

Als ich mich selbst zu lieben begann, konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben. Heute weiß ich: Das nennt man

„AUTHENTISCH SEIN“. Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war. Heute weiß ich, das nennt man „REIFE“.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben,

und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen. Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude macht, was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt, auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo. Heute weiß ich, das nennt man „EHRlichkeit“.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war: von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst. Anfangs nannte ich das „gesunden Egoismus“, aber heute weiß ich, das ist „SELBSTLIEBE“.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen, so habe ich mich weniger geirrt. Heute habe ich erkannt: das nennt man „DEMUT“.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben und mich um meine Zukunft zu sorgen. Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo ALLES stattfindet. So lebe ich heute jeden Tag und nenne es „BEWUSSTHEIT“.

Als ich mich zu lieben begann, da erkannte ich, dass mich mein Denken armselig und krank machen kann. Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte, bekam der Verstand einen wichtigen Partner. Diese Verbindung nenne ich heute „HERZENSWEISHEIT“.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen fürchten, denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander und es entstehen neue Welten. Heute weiß ich: „DAS IST DAS LEBEN!“

Von der Intoleranz der Toleranz

LSB Huter Bernhard

Vernetzung ist das große Schlagwort. Alles muss mit allem vernetzt sein, den anderen in seiner Profession anerkennen, in der Hoffnung, dass man auch anerkannt wird und so ein Stück des Kuchens abbekommt.

Von klein auf lernen und lehren wir unseren Kindern sich durchzusetzen. Endlose Kommunikationstrainingsseminare zielen darauf ab, sich besser zu verkaufen, seine Interessen besser durchsetzen zu können. Es geht ums scheinbare Recht, dass es uns gut oder besser gehen soll als unseren Vorfahren. Da dieses Recht aber für jeden gilt, wirft diese Haltung die Frage auf, wie hier Toleranz gelebt werden kann / soll. Wer kann so noch irgendwen oder irgendwas anderes tolerieren, wenn nur Lobbyarbeit für eigene Interessen angesagt ist?

Wie soll / kann da Vernetzung passieren, wenn so viel Individualismus vorherrscht und Scheitern nicht erlaubt ist?

Toleranz heute scheint zu heißen: Alles ist erlaubt, wenn es gefällt, dann darf es auch so sein. Niemand soll oder darf dazu Stellung nehmen, weil niemand sich das Recht herauszunehmen hat, etwas dagegen zu sagen.

Einen anderen Standpunkt zu haben bedeutet heutzutage intolerant zu sein. Man muss sich das auf der Zunge zergehen lassen: Einen Standpunkt zu haben, heißt intolerant zu sein. Diese Auffassung hat momentan Absolutheitscharakter. Aber ist nicht alles, was verabsolutiert wird, intolerant? Dieses Verständnis von Toleranz ist somit reine Intoleranz.

Toleranz wie wir sie verstehen, heißt: den anderen in seinem Sein anzunehmen, egal ob gut oder schlecht, egal ob es mir liegt oder nicht, dabei aber den eigenen Standpunkt nicht zu verlieren oder aufzugeben. Jedenfalls nicht so lange, bis das Gegenteil bewiesenermaßen auf dem Tisch ist. Das heißt nicht,

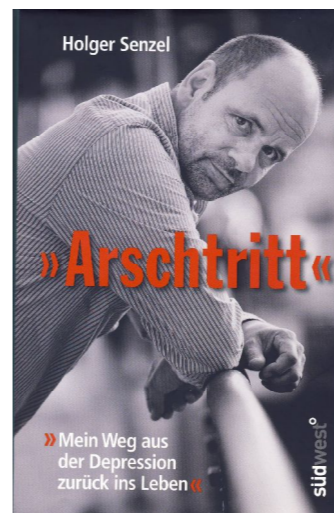
das Tun des anderen freizusprechen.

Das heißt aber, den Standpunkt dazu reflektiert erarbeitet zu haben. In stiller Auseinandersetzung mit sich selber und im Austausch mit anderen Meinungen ist diese Haltung gereift. Diese bei gegenteiliger Meinungen nicht gleich aufzugeben, dazu zu stehen, also diesen Widerspruch stehen zu lassen, ist eine reife Leistung der erwachsenen Persönlichkeit. Das ist Toleranz und in dieser Auseinandersetzung kann Jede/r das Seinige tun, ohne abqualifiziert zu werden und ohne abqualifizieren zu müssen. Da braucht man kein Netz, in dem man hängenbleibt wie die Fliege im Spinnennetz. Vernetzung heißt da sowohl als auch, heißt aber auch Verantwortung für die Sache zu übernehmen. Gegenseitiges Lernen aber auch Scheitern eingeschlossen!

Hotline: 0664 / 114 16 17

www.lsbtirol.at

Buchtipp



Verlag Südwest
ISBN: 978-3-517-08653-8

„Ich habe zehn Jahre die Lösung für alle Probleme und Konflikte im Inneren gesucht. Jetzt probiere ich es im Außen.“

Holger Senzel

Ein Buch voll Kraft und Energie. Nicht die endlose Suche schlechter und traumatisierender Kindheitserfahrungen, die es so womöglich nie gegeben hat, bringt uns vorwärts. Die Probleme liegen meist im Hier und Jetzt. Schlechte Erfahrungen und falsch einstudiertes Verhalten, gepaart mit Selbstmitleid - dies kann fatale Folgen für unser Leben haben. Aber es gibt einen Ausweg. Allerdings heißt das: „Ich muss mich bewegen.“ Ich muss meine Versorgungsmentalität, die ja in uns allen sehr tief drinnen steckt, hinter mir lassen. Wenn mir das gelingt, läuft's wieder rund, wie der Autor bestätigt. Auf Grund seiner Erfahrungen mit der Therapie ist er in Bewegung gekommen. Er hatte es einfach satt, „auch liebenswert zu sein, wenn er schwach ist.“

Das Leben ist dazu da, kraftvoll das Seinige zu tun.

Ein flammender Erfahrungsbericht, der unsere Erfahrungen in der Beratung bestätigt. Die Welt kann nur handelnd erobert werden. Gute Psychotherapie und gute Beratung hat das schon immer gewusst und vermittelt.

Vom Unsinn zum Sinn

Dipl. LSB Eveline Pirolet

Die Zeitungen sind mehr denn je voll mit Schreckensmeldungen über Umweltkatastrophen, Skandale um die Finanzmärkte, korrupte Politiker und andere wirkliche und vermutete Missstände. Hören Sie Ihren Mitmenschen gut zu. Mehr oder weniger fast alles dreht sich um das Aufzeigen der Unzulänglichkeiten der Anderen! Kann es wirklich der Sinn unseres Lebens sein, dass wir Menschen immer noch ganz viel Zeit unseres Lebens damit verbringen, in den Politikern, den Reichen, dem Nachbarn, dem Partner...

- nach Schuldigen zu suchen?
- mit dem Finger auf andere zu zeigen?

- wütend zu sein und uns als Opfer zu fühlen?

Ist es nicht vielmehr an der Zeit, dass wir Menschen mit diesem Unsinn aufhören und mutig beginnen, Verantwortung zu übernehmen für unsere eigene Wut und Ohnmacht und die vielen Beschuldigungen? Macht es nicht viel mehr Sinn, die eigenen Ohnmachtsgefühle und Krisenherde anzuschauen und Licht in das eigene Denken, Fühlen und Verhalten zu bringen? Dann nämlich – und nur dann – wenn wir Menschen beginnen, uns selbst zu erforschen und zu verstehen, können wir Einfluss nehmen auf unser Befinden und unsere Lebenssituation. Wir können die Bösewichte im Außen nicht ändern, jedoch genau hinschauen, wo wir selber böse sind mit uns und Böses durch uns geschieht. Durch dieses Hinschauen und Erkennen bringen wir Licht in die unbewussten Anteile unseres Seins und wo Licht ist, kann nicht gleichzeitig Dunkelheit sein. Natürlich heißt das nicht, dass wir alles gut-

heißen, was Menschen anderen Menschen antun. Es geht vielmehr darum, zu erkennen:

- Was tue ich mir selber an?
- Wie viel „müsste“ und „sollte“ gibt es in meinem täglichen Leben?

- Wie viel % meiner täglichen Tätigkeiten tue ich mit Freude?

Spätestens bei der ehrlichen Beantwortung dieser Fragen werden Sie wissen, was und wie viel es bei Ihnen selbst gilt, ans Licht zu bringen! Dann könnte der Sinn Ihres Lebens sein, anstatt über „die Dunklen“ im Außen zu schimpfen, das eigene Licht in Ihrem Inneren kennenzulernen.

Du bist Licht

Auch in der dunkelsten Stunde – wisse:

Du bist Licht.

Auch in schwerer Krankheit – wisse:

Du bist Licht.

Nicht nur ein paar Menschen auf dieser Welt – wisse:

Alle sind Licht.

Auch in dem Verbrecher, in

deinem ärgsten Feind – wisse: Er ist Licht.

Das ist das Gesetz -

wisse: Es ist so.

Dieses Wissen heilt dich und andere.

Du bist Licht



IMPRESSUM

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich:

Lebens- und Sozialberatung Tirol, Hallerstr. 41, 6020 Innsbruck

Für Sie geschrieben haben:

Dipl.LSB Pirolet Eveline; LSB Erhard Moser Rosemarie; Dipl.LSB Sailer Angela; LSB Resch Maximilian; LSB Huter Bernhard

Grafische Gestaltung: JuNet Landeck www.junet.at

Redaktion: Huter Bernhard

Sozialpädagogische Diagnosen

Hilfestellung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in krisenhaften Situationen und Umbruchszeiten.

Familien Gruppen Conference

Hilfestellung bei sehr großen Erziehungsschwierigkeiten durch Einbeziehen der Großfamilie und des Umfelds.

Mitarbeiterberatung für Firmen und Institutionen Angebote Informationen unter Hotline

Infos

Hotline: 0664 / 114 16 17 bzw.
E-mail: lsb-tirol@aon.at



Akademie Lebens- und Sozialberatung Tirol

Bibliodramaserie mit Fr. DDr. Bánffy

- 03.12. Elija, Prophet des Umbruchs und der Entscheidung
- 14.01. Jesus und das Scheitern
- 16.03. Der Heilige und die Konsequenz
- 12.05. Der Sauerteig gärt

Jeweils 9 bis ca. 18 Uhr
Kosten: 100 €/T
Auch einzeln buchbar

„Elternaussöhnung unter Visualisierung“

nach Jirina Prekop

Wer seine Eltern nicht ehrt, ist von ihnen nicht abgelöst, noch kann er sich von ihnen lösen. Dieser Halteprozess hilft, sich den Segen für ein gutes Leben zu holen.

Lebensberatung – Tirol

- ist Beratung
- ist Begleitung
- ist Coaching

in den Höhen und Tiefen des täglichen Lebens.

Beratungsstellen + Veranstaltungen + Seminare + Vorträge

Landeck

Huter Bernhard
Perjen, Kirchenstraße 7
E-mail: lsb-tirol@aon.at
Tel: 0664 / 114 16 17
Offene Sprechstunde jeden Montag
08:30 bis 10:30 Uhr
abends nach Vereinbarung

Beratungszentrum Wörgl

beratungszentrum@aon.at
www.beratungszentrum-tirol.at

Konzentrations- und Nachhilfe,
Hausaufgabenbetreuung
wochentags von 14:30 bis 16 Uhr, Einstieg jederzeit
Therapeutisches Lern- und Horchtraining
Sichere Eltern – Starke Eltern
Horchtherapie für Erwachsene

Lebensberatungszentrum

Hallerstraße 4
6020 Innsbruck
Tel: 0512 / 260 183
E-mail: lsb-tirol@aon.at
Hotline: 0664 / 114 16 17
Offene Sprechstunde jeden
Mittwoch 16:30 bis 18:30

Akademie für Lebens- und Sozialberatung

DDr. Bánffy Tel: 0512 / 20 80 20

REHA- Stätten DDr. Bánffy

Rehabilitationsstätte für
autistische,
wahrnehmungsgestörte
und psychotische Kinder
und Jugendliche
Tomatis- Horchinstitut-
Westösterreich
Haller Straße 41 • A- 6020
Innsbruck • Tel: +43-512-20 80
20 • Fax Dw -11
E-mail: reha@banffy.at
www.banffy.at

P&P Zentrum für Lebensplanung

Doris Prantl
Hubergasse 6
6421 Rietz
0043+ 664 / 530 62 72
beratrain@aon.at
www.beratrain.at

Kufstein

Lebens- und
Sozialberatung
Terminvereinbarungen
Walter Gattringer
0664 / 841 88 41
www.bera.at

Der andere Monat

Das war nicht mehr ihr Leben, das sie hier in seiner Heimat führte. Sie hatte den Kampf um seine Hingabe zum alleinigen Inhalt gemacht. Hatte ihr ganzes Herz auf ihn geschüttet und das seinige darunter begraben. Hatte ihn überfordert mit all jenen Tiefen und Höhen, hatte ihn erdrückt und auf ihre Aufgaben im Leben vergessen. Sie wollte für ihr Öffnen und Verletzbarsein eine perfekte, innige, fehlerlose Beziehung einfordern und hatte nicht darauf geachtet, der Flamme der Liebe Raum zu lassen. Und als er sie in einem langen Monolog mit dem Gefühl einer möglichen Trennung alleine ließ, erkannte sie erst jene unendlich große Liebe, die in ihrem Herzen entstanden war – jenen Glanz, den sie ihm nicht zeigen konnte – jene Dankbarkeit, die sie ihn nicht spüren ließ – jenen Genuss um den Duft in ihrer Beziehung, den sie bewunderte und es ihm dennoch nicht sagte.

Sie hatte wegen des Bedürfnisses nach Perfektion das Jetzt nicht geliebt und nicht innig genug gelebt. Hatte die Freude an ihren Aufgaben im Leben und deren Reifung verdrängt – hatte den notwendigen Abstand nicht gewahrt und hatte ihre Unbeschwertheit dem Bedürfnis nach Ewigkeit unterworfen.

Er hatte den Tisch gedeckt und obwohl er nie eine Serviette verwendete, hatte er – wie stets – sich auch eine unter die Gabel und das Messer gelegt. Er war behutsam im Umgang mit jenen Dingen, die sie mochte. Zweifelsohne war es eine große Liebe, die sie verband – nicht nur der Servietten wegen.

Es war ein Gefühl der Harmonie in ihr selbst entstanden, jener Glaube an die Lehren, die das Leben bereithielt und zwar nicht in erster, aber in letzter Konsequenz positiv waren. Sie sog den Duft in sich auf, der wieder Selbstsicherheit versprach.

Ein paar Tage später war sie zum Skifahren mit Freunden aufgebrochen in einen Tag, der gezeichnet war durch einen strahlend blauen Himmel, durch weißen, weichen Schnee und klirrenden Atem. Irgendetwas hielt sie ab, ihn in dem Ausmaß zu genießen, wie es ihm gebührte, auch wenn ihr Mund den Anwesenden immer wieder beteuerte, es wäre ein unglaublich schöner Tag. – In ihr war eine Tränenwelle herangewachsen, die immer wieder ein Herauströpfen aus dem Schutzwall forderte. Erst als sie darüber sprach, hüpfte ein ganzer Schwall über die Mauer und erntete ein Verständnis, das Balsam war auf ihren Wunden. Sie hörte Worte wie: „Gib jetzt nicht auf – lass ihm die Zeit – es war richtig aufzumachen, kläre in dir die Art und Menge darüber zu kommunizieren – denke nicht zu viel an später, es soll nicht eintreten...“ Es waren schöne Momente. Es gab ihr etwas wie das Gefühl, hier zuhause zu sein. Als sie ihm wieder begegnete, war das Gefühl groß und sie hoffte, dass sie nicht vermittelte, sich anzubiedern. Das was war, war das was in ihr war. Kein Planen, kein Vorausdenken, kein Zurückgewinnen müssen. Es war rein – darauf war sie stolz und es erfüllte sie mit Wärme.

Es folgten nebelige Januartage in denen sie glaubte, dass ihre Liebe auf die Probe gestellt wurde. Bei der Überprüfung ihrer Gefühle und Gedanken stieß sie auf einige Widrigkeiten: Sie ließ dem Leben zu wenig Spielraum. Das Ziel im Auge zu behalten war ganz okay, den Weg zu dominieren nicht. Sie akzeptierte zwar alles für sie verständliche und forderte doch. Es war ihr noch nicht genug möglich, sich an dem zu erfreuen, was war. Und sie dachte zu viel. Zurück. Vor. Zurück und wieder nach vorne. Im Grunde genommen war sie dankbar für das, was in dieser

Dipl. LSB Angela Sailer

Zeit, die sie zugegebenermaßen nicht in allen Einzelheiten mitbekam, geschah. Sie war ruhig, besonnen, manchmal traurig und nachdenklich. Aber sie hatte das Gefühl, alles zu leben, nichts zu unterdrücken, nichts zu vertuschen.

Fünf Wochen später geschah es. Es war schwierig, dem Stand zu halten. Er wollte sich also wirklich von ihr trennen. Der Sog der Trauer erzeugte eine Kraft, der ihr den Atem nahm. Sie wollte es einfach nicht wahrhaben. Wie konnte er nur in diesem Augenblick den Weg des geringsten Widerstandes gehen? Wie konnte er sich in die Freiheit katapultieren und sie für immer zurücklassen? Wie konnte er den Schmerz verkraften?

Dabei war sie der Ansicht gewesen, erst jetzt gelernt zu haben, was Liebe bedeutete. Es war das Bild gewachsen, dass Partnerschaft eine einzige Aufgabe in sich trug, beide ihre Wege gehen zu lassen und sich dabei gegenseitig zu unterstützen. Sie mussten ihn beide finden, beschreiten und durften ihn nicht außer Acht lassen. Die Liebe und die Kraft der Beziehung schwebte über jenen Schritten und begleitete beide an ihr Ziel. Sie war also Energie, war nicht mehr Inhalt, stand nicht mehr am Ende, wartete nicht und war doch allgegenwärtig. Wertschätzung und Offenheit waren Voraussetzungen.

Alleine diese Erkenntnisse blieben zurück - für die sie ihm ihr langes Leben ohne ihn dankbar bleiben würde...

SCHLUSSGEDANKEN

So fließt alles dahin wie dieser Fluss ohne Aufhalten Tag und Nacht!

Konfutse



Hotline 0664 / 114 16 17

www.lsbtirol.at