



Die Dinge sind nicht  
das was sie sind, sie  
sind das was man aus  
Ihnen macht

**„Niemand ist nutzlos in dieser Welt, der einem anderen die Bürde leichter macht!“**

**(Charles John Huffam DICKENS, als Pseudonym auch Boz,**

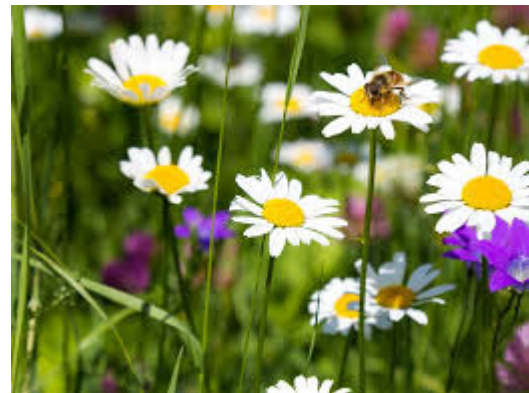
**\* 7. Februar 1812 in Landport bei Portsmouth, England, † 9. Juni 1870 auf seinem Landsitz Gads Hill Place in Higham bei Rochester, England, war ein englischer Schriftsteller.)**



Als ich war noch ein Kind  
war ich für viele Sachen blind.  
Heute weiß ich genau,  
das Leben ist manches Mal rau.  
Du gabst mir alles und noch mehr,  
ist es auch ein paar Jahre her.  
Als Fels, als Anker bist du für mich da,  
und damit noch immer ganz  
wunderbar!

**(Anna R. WINTER)**

**14.Mai 2023 - MUTTERTAG  
HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH  
ZUM „MUTTERTAG“**



### **BERICHT**

#### **„DAS IKARUS-PRINZIP“**

(von Susanne ZITA)

**Sie Skisprung-Legende BALDUR PREIML (84) gilt als Vordenker der Bewusstseinsentwicklung. Sein neues Buch erscheint genau zur richtigen Zeit: „Wenn zeitlos aktuell wird“. Wie wir Probleme lösen.**

⇒ **Um** seine früheren Erfolge will der Kärntner nicht viel Aufhebens machen. Seine Skisprung-Karriere ist ähnlich legendär wie seine Trainer-Triumphe mit dem österreichischen Springer-Dreamteam (er selbst holte z. B. 1968 Bronze bei den Olympischen Spielen in Grenoble). Er revolutionierte nahezu alles. Große Namen gingen unter ihm hervor: (Lesen Sie weiter auf Seite 2)

**Besuchen Sie uns auch im Internet unter: [www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](http://www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)**

Liebe Leserinnen und Leser!

In diesem Newsletter finden Sie Informationen zum Thema seelisches Wohlbefinden und Beiträge von Betroffenen Menschen. Bitte leiten Sie den Newsletter an Interessierte weiter. Lob, Kritik und Anregungen werden gerne angenommen! Ich freue mich hiermit die Ausgabe 129 des Newsletter zu präsentieren. Vielen Dank!



**SELBSTHILFE SEELISCHE GESUNDHEIT © 2023**

**INHALT DIESER AUSGABE**

**„Spruch von Charles Dickens“**

**„Gedicht Muttertag“**

**„Muttertags Wünsche“**

(Seite 1)

**„Das Ikarus Prinzip“**

(Seite 1, 2, 3, 4)

**„Worte des Redakteurs“**

**„Inhaltsangabe“**

(Seite 2)

**„Gibt es ein Leben nach der Geburt?“**

**„Beiträge“**

(Seite 4)

**„Kreuzworträtsel“**

**„Sudoku“**

(Seite 5)

**„Quiz“**

**Backen „Kokoswürfel“**

(Seite 6)

**„Nie wieder Muskelkrämpfe“**

**„Spruch des Monats“**

**„Kurz-Witz“**

(Seite 7)

**Buchtipps**

**„Kompass für die Seele“**

**„Text von Maria“**

(Seite 8)

**Gedicht U-Bahn Karli**

**Gedicht von**

**Angelika Tiefengraber**

**„Werte fürs Leben“**

(Seite 9)

**„Psychisch krank im Job.**

**Was tun?“ Teil 7**

(Seite 9/10/11/12)

**„Nächste Ausgabe“**

**Auflösungen**

**„Kreuzworträtsel“**

**„Sudoku“**

**„Quiz“**

**„Sponsoren“**

**„Impressum“**

(Seite 13)

(Fortsetzung von Seite 1 - Das Ikarus Prinzip!)

Edi Federer, Reinhold Bachler, Toni Innauer, Karl Schnabl, Hubert Neuper und Armin Kogler - um nur einige zu nennen. Er gilt als Vater des heimischen Springerwunders der 70er- und 80er-Jahre.

**WER DIE ORDNUNG ÜBERSCHREITET, STÜRZT ZACK AB**

**Möglich** wurde dies nicht nur durch Material- und Ernährungsumstellung („Körndlfresser“, „Salat-Adler“), sondern vor allem dank des von ihm mehr oder weniger eingeführten mentalen Trainings, das damals noch nicht sehr bekannt war. „Was Preiml gelehrt hat, war der Zeit meist voraus“, bringt es Balthasar Hauser (69) vom Stanglwirt bei der Buchpräsentation auf den Punkt. Der Titel der Neuerscheinung könnte nicht passender sein: „Wenn zeitlos aktuell wird“.

**Die** Stimmung in Österreich ist auf dem Nullpunkt. Die Menschen sind voller Sorge, gereizt, verzagt und blicken angesichts der unzähligen Krisen und der Angst vor dem Kriegskollaps pessimistisch in die Zukunft. Wo ist sie heuer, diese herrliche Leichtigkeit des Sommers? Ukraine-Krieg, Klimakrise, Teuerungen und Pandemie machen vielen zu schaffen.

**Baldur Preiml** findet klare Worte dazu: „Nun sehen wir, falls wir es vor lauter Verblendung überhaupt sehen wollen, wohin uns das von Gier getriebene Superego mit“ (Lesen Sie weiter auf Seite 3)

(Fortsetzung von Seite 2 - Das Ikarus Prinzip!)

seinem Noch-Größer, Noch-Schneller, Noch-Höher, Noch-Mächtiger geführt hat." Im Ego-Modus müsse man sich laufend „entscheiden“. Es gilt aber, den höheren freien Willen zu erkennen. Dann stellen sich die Fragen: Welchem Zweck dient es? Dient es allen, oder dient es nur mir?

### **DIE GESCHICHTE VON IKARUS IST DIE EINES JEDEN MENSCHEN**

**Aus** der griechischen Antike kennen wir Ikarus, der mit seinem Vater Dädalus von König Minos auf einer Insel gefangen gesetzt war. Dädalus baute für sich und seinen Sohn Flügel aus Holz, Federn und Wachs. Er warnte den Sohn, nicht zu tief und nicht zu hoch zu fliegen. Damit die Meeresfeuchtigkeit und auch die Sonne nicht zum Absturz führen konnten. Doch der Rausch der Höhenluft erfasste Ikarus. Er stieg immer weiter auf und stürzte mit den sich auflösenden Flügeln in den Tod. „Der Sturz wird gespeist aus der Hybris der Macht. Wer ihr verfällt, fällt tief“, heißt es im Buch.

### **AM KRITISCHEN PUNKT DER MENSCHHEITSREVOLUTION**

**Der** Mythos von Ikarus, der gerne zu hoch hinauswill und dem die Flügel gestutzt werden - dieses Gleichnis sei auch für unser Leben bedeutsam und sicher eine Reflexion wert, es ist aktueller denn je. „Krankheitssymptome, Krisen, hausgemachte Katastrophen in allen Lebensbereichen, im Großen und im Kleinen. Kein Wunder, dass alle großen Weisen unserer Zeit heute vom kritischsten Punkt in der Menschheitsevolution sprechen“, meint Preiml.

### **DAS WUNDER DER VIELEN**

**Wir** alle seien Ikarus. Jeder hat Träume von Höhenflügen. Jeder hat diese Themen in sich. „Doch, zack, sind wir alle abgestürzt. Wir haben die Ordnung nicht eingehalten“, betont er.

**Preiml** ist mit der Natur immer verbunden geblieben. Sein Dogma: Alles möge so naturbelassen wie möglich sein. Die Ernährung. Die Umwelt. Unser Wasser ist ihm besonders wichtig. „Die Bedeutung von Wasser sahen wir damals noch gar nicht. Er hat den Planeten vor sich gesehen und was Menschen mit diesem Planeten machen: ‚Das ist ein Wahnsinn!‘ Durch sein Naturbewusstsein haben sich unsere Unternehmen mit Ökologie und Nachhaltigkeit intensiv beschäftigt. Baldur war ein wichtiger. Initiator des Ganzen“, erklärt Wegbegleiter Alfred Steurer. Ein schönes Sprichwort sagt: „Wenn an vielen kleinen Orten viele kleine Menschen viele kleine Dinge tun, wird sich das Angesicht unserer Erde verändern.“ Dazu ist es höchste Zeit, tadelt Baldur Preiml. Wir seien aufgefordert, endlich die Grenzen des Egos zu überwinden.

### **DIE GOLDENE REGEL FÜR IHN IST AUS DER BERGPREDIGT**

**Eine** hohe Kunst, nicht weil er darin schon Meister wäre, nein, aber weil er es täglich versucht. „Alles, was ihr wollt, dass euch die anderen tun sollen, dass tuet ihnen zuerst.“ (aus der Bergpredigt)

### **„WAS PREIML GELEHRT HAT, WAR DER ZEIT MEIST VORAUS.“**

**Ein** geistiges Gesetz, das erfolgreiche Spitzensportler verinnerlicht haben. Denn Leistungssteigerung, Können und Erfolg basieren auf Üben und Trainieren. Und dem Überwinden des inneren Schweinehundes. Der, wenn wir es schaffen, unser größter Entwicklungshelfer wird.

### **STOPPEN SIE DIE INNERE „LÄRMMASCHINE“ IM KOPF**

**Man** müsse aus seinem Egoismus heraus hin zu einem Wir-Bewusstsein finden. Jeder Tag sei somit ein geniales Klassenzimmer, um die Höhen und - die gleichzeitig auch mitgelieferten - Tiefen zu erfahren und zu erleben. 'Baldur selbst hat viele Lehren aus seinem Leben gezogen. Auch wie vergänglich es ist. Bereits als Kind verlor er seinen Bruder. Das schmerzte zutiefst - auch heute noch. Trotzdem versucht er, stets positiv zu bleiben. Etwas, das man lernen kann? „Das Glück ist bereits in uns, und wer stehen bleibt und still wird, der kann es entdecken. Manchmal erschließt es sich uns durch die sehr kleinen Dinge“, erinnert er. Zu unserer wesentlichen inneren Aufgabe

werde vorerst, unsere Aufmerksamkeit immer mehr in die Gegenwart, ins JETZT, nach innen zu richten, anstatt pausenlos nur die „Lärmmaschine“ im Kopf, gespeist von Vergangenheit und Zukunft, laufen zu lassen.

### **HUMOR HILFT UNS ZU LEBEN**

**Und** Humor ist seiner Meinung nach sowieso eines der großen Heilmittel im Leben, wenn uns Bitternis und Verzweiflung zu überwältigen drohen. „Es gibt einen konstruktiven Humor, der uns hilft, über uns und die Verrücktheit des Lebens auf Erden zu lachen. Solche Witze werden nicht auf Kosten anderer Menschen gemacht. Sie sind viel mehr ein Spiegel, in den wir schauen und überrascht erkennen, wie seltsam wir denken, fühlen und leben. Und das kann sehr amüsan und befreiend, ja fast therapeutisch wirken.“

**Der griechische Mythos von Ikarus, der gerne zu hoch hinauswill und dem die Flügel gestutzt werden - dieses Gleichnis ist aktueller denn je, ist Baldur Preiml überzeugt.**

Quelle: **Kronen Zeitung „KRONE BUNT“**

### **Eine kluge Geschichte**

#### **Gibt es ein Leben nach der Geburt?**

#### **Anregende Worte zum Nachdenken und zum Weiterschenken**

⇒ **Ein** ungeborenes Zwillingspärchen unterhält sich im Bauch seiner Mutter.

**"Sag** mal, glaubst du eigentlich an ein Leben nach der Geburt?" fragt der eine Zwilling.

**"Ja** auf jeden Fall! Hier drinnen wachsen wir und werden stark für das was draußen kommen wird." antwortet der andere Zwilling.

**"Ich** glaube, das ist Blödsinn!" sagt der erste. "Es kann kein Leben nach der Geburt geben – wie sollte das denn bitteschön aussehen?"

**"So** ganz genau weiß ich das auch nicht. Aber es wird sicher viel heller als hier sein. Und vielleicht werden wir herumlaufen und mit dem Mund essen?"

**"So** einen Unsinn habe ich ja noch nie gehört! Mit dem Mund essen, was für eine verrückte Idee. Es gibt doch die Nabelschnur, die uns ernährt. Und wie willst du herumlaufen? Dafür ist

die Nabelschnur viel zu kurz."

**"Doch,** es geht ganz bestimmt. Es wird eben alles nur ein bisschen anders."

**"Du** spinnst! Es ist noch nie einer zurückgekommen von 'nach der Geburt'. Mit der Geburt ist das Leben zu Ende. Punktum."

**"Ich** gebe ja zu, dass keiner weiß, wie das Leben nach der Geburt aussehen wird. Aber ich weiß, dass wir dann unsere Mutter sehen werden und sie wird für uns sorgen."

**"Mutter???"** Du glaubst doch wohl nicht an eine Mutter? Wo ist sie denn bitte?"

**"Na** hier – überall um uns herum. Wir sind und leben in ihr und durch sie. Ohne sie könnten wir gar nicht sein!"

**"Quatsch!"** Von einer Mutter habe ich noch nie etwas bemerkt, also gibt es sie auch nicht."

**"Doch,** manchmal, wenn wir ganz still sind, kannst du sie singen hören. Oder spüren, wenn sie unsere Welt streichelt..."

Geschichte nach Henry Nouwen

Quelle: [www.lichtkreis.at](http://www.lichtkreis.at)

### **„BEITRÄGE“**

Wenn auch Sie ähnliche Beiträge wie Büchertipps, hörenswerte CDs, Filme oder ähnliches kennen, und diese mit anderen Menschen und Betroffenen teilen möchten, so senden Sie einfach ein Mail an:

[office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](mailto:office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)

oder im Kuvert an: Johann BAUER - 3571 Gars/Kamp - Albrechtgasse 562/1/2



	1	2			3		
	1		4			5	6
2					3		
			4	7			
	5	8					
6				7		9	
	8		10				
		9			11		12
10	13				11		
	12			14			
			13			15	
14		16					
15				16	17		18
		17	19				
	20 18				19		
20				21			
			21			22	
22		23		23			
	24						

„DENKSPORT“  
„KREUZWORTRÄTSEL“



**Senkrecht:** 1 veraltet: Anrichteschrank, 2 Segelstange, 3 europ. Hauptstadt, 4 Schmierstoff, 5 Int. Kfz.-Z. Namibia, 6 Aquarienfisch, 7 echt, ehrlich, 8 Mittagsruhe (span.), 9 Küchenutensil, 10 weibl. Vorname, 11 EDV: Übertragungseinheit für Daten, 12 Ackergrenze, 13 vorgesetzte Leiterin, 14 ugs.: gr. Stück, 15 chem. Element, 16 US-Regisseur (Woody), 17 nichtbeachtet, weggeschoben, 18 ländl. Zugmaschine, 19 Ort in Tirol, 20 Raubkatze, 21 eben, gerade, 22 engl., franz.: Alter, 23 Kfz.-Z. Melk

**Waagrecht:** 1 Wildwassersportart (engl.), 2 Teil des Fußes, 3 grob, ungehobelt, 4 Landstreicher (engl.), 5 nordeurop. Volk, 6 Ruinenstadt in d. Türkei, 7 engl.: leicht, 8 Kurort in Salzburg, 9 ugs.: persönlich, 10 Sportwette, 11 arab. Sackmantel, 12 afrikanische Völkergruppe, 13 tönern aus Erde, 14 ugs.: Bierstüberl, 15 flüssiges Fett, 16 Segelbaum, 17 franz. Kartenspiel, 18 Aufgussgetränk, 19 nord. Götterbotin, 20 Kartoffelsorte, 21 Speisenbestandteil, 22 poln. Autor ⚡, 23 gekörntes Stärkemehl, 24 Pensionist

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**  
( Lösung auf Seite 13 )



„DENKSPORT“ - „SUDOKU“

3	8						6		4	5			2		
	9	4	8	3			2			2			1		6
	2	7	9			5	3	8			2	8	9		
			4			9	5	3		5	8			2	4
										1					9
9	7	3		1					9	8			2		7
5	4	6			1	3	8				5	2	6		
	3			8	9	1	4		6		9			5	
8						7	2		8				3		4

**Ein** Sudoku besteht aus 9 x 9 Feldern, die zusätzlich in 3 x 3 Blöcken mit 3 x 3 Feldern aufgeteilt sind.

**Jede** Zeile, Spalte und Block enthält alle Zahlen von 1 bis 9 jeweils genau einmal.

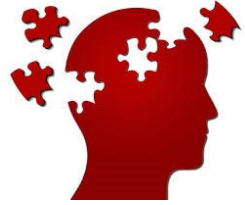
**In** ein paar der Felder sind bereits Zahlen vorgegeben.

**Der** Schwierigkeitsgrad eines Sudoku kann von der Anzahl der vorgegebenen Zahlen abhängig sein oder aber auch von der

Position der angegebenen Zahlen.

**Bei** einem Sudoku darf es nur eine mögliche Lösung geben, und diese muss rein logisch gefunden werden können!

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!** ( Lösung auf Seite 13 )



- 1.) Die Seele ist in einem Stück von Arthur Schnitzler . . .  
a) ein tiefes Meer, b.) eine gläserne Bucht, c.) eine ewige Brücke, d.) ein weites Land
- 2.) Das chinesische Wort „Shenzhou“ ist die Bezeichnung für das erste . . . ?  
a) Kind des Kaisers von China, b.) Fest eines neuen Jahres, c.) bemannte chinesische Raumschiff, d.) Restaurant in Peking
- 3.) Am Ende des „Grazer Glockenspiels“ . . .  
a) bellt ein Hund, b.) kräht ein Hahn, c.) wiehert ein Pferd, d.) trompetet ein Elefant

Viel Spaß beim lösen wünscht **HansiB!**  
( Lösungen auf Seite 13 )

**BACKEN „KOKOSWÜRFEL“**

**Zutaten:** 0,5 Pk. Backpulver, 250 g Mehl (glatt), 120 ml Milch, 80 g Butter, 2 Stk. Eier, 250 g Staubzucker, 50 g Kakaopulver

**Zutaten für die Glasur:** 3 EL Kokosflocken (zum Wälzen), 0,25 l Rum, 200 g Staubzucker (gesiebt), 180 g Kochschokolade oder fertige Schokoglasur, 250 g Kokosfett

**Zubereitung:**

- 1.) Zucker und Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Danach die Eier dazugeben.
- 2.) Mehl mit dem Backpulver und dem Kakao vermischen und in die Schüssel zum Teig mischen. Milch nach und nach der Masse unterheben.
- 3.) Teig auf ein tiefes, eingefettetes Backblech streichen und im vorgeheizten Backrohr bei ca. 170 Grad 20 min. backen.
- 4.) Auskühlen lassen und den Kuchen in kleine Würfel mit ca. 3x3 cm schneiden.

**Für die Glasur:**

- 1.) Schokolade über heißem Wasser oder in der Mikrowelle zum Schmelzen bringen.
- 2.) Kokosfett dazu geben und solange rühren, bis es sich in der Schokolade aufgelöst hat.
- 3.) Rum und Staubzucker hinzugeben und glatt rühren.
- 4.) Die Würfel mit einer Gabel in die Schoko-Rum-Glasur gänzlich eintauchen und anschließend sofort in Kokosflocken wälzen.



Gutes Gelingen wünscht **HansiB!**

**BEWEGUNG**

**„NIE WIEDER MUSKELKRÄMPFE!“**

**Nach wie vor wissen Forscher nicht genau, was zu den Beschwerden führt, es gibt aber einige Ursachen. Was man dagegen tun kann:**

⇒ **Blitzschnell** fährt er in die Wade, der Muskel zieht sich schmerzhaft zusammen - ein Krampf beim Sport! Aktive können jedoch vorbeugen:

➤ **Ausreichend trinken!** Wer sportelt, der schwitzt. Gerade jetzt im Sommer verlieren Menschen bei großer Anstrengung sogar bis zu 3 Liter Schweiß. Dabei werden auch wichtige Mineralstoffe und Elektrolyte (z. B. Magnesium, Kalium etc.) ausgeschieden. Diese sorgen jedoch dafür, dass die Bewegungsabläufe, die das Gehirn an die Muskeln „schickt“, auch dort ankommen. Bei zu wenig Elektrolyten funktioniert die Kommunikation mit dem Muskel nicht mehr so gut. Er schafft es nicht, sich nach der Kontraktion wieder zu entspannen.

➤ **Ein** bestens geeigneter Durst-

löscher ist Wasser, sinnvollerweise angereichert mit **wichtigen Mineralstoffen** wie eben Magnesium und Kalium. Diese Substanzen benötigt der Körper am dringendsten, um die Muskeln beim Sport zu unterstützen. Zu wenig Kalium kann zu Ermüdung führen, zu wenig Magnesium begünstigt Krämpfe.

➤ **Österreicher** nehmen laut aktuellen Ernährungsberichten aber zu wenig davon über die Ernährung auf. Häufiger auf dem Speiseplan von Sportlern sollten daher etwa Bananen oder Vollkornprodukte stehen. Es gibt auch Produkte aus der Apotheke zur gezielten Einnahme.

➤ **Aufpassen in der Hitze!** Abgesehen vom erhöhten Schweißverlust vermag heißes Wetter eine Ursache für die Beschwerden zu sein. So deuten Studien darauf hin, dass Muskeln besonders unter sommerlichen Wetterbedingungen schneller ermüden - was zu einer erhöhten Wahrscheinlichkeit für Krämpfe führt.

➤ **Überanstrengung meiden!** Müde Muskeln sind häufiger betroffen. Denn anstatt sich zu

lockern, ziehen sich diese zusammen, wenn sie nicht mehr können. Ab einem gewissen Grad der Ermüdung funktioniert Entspannung einfach nicht mehr. Auch verkürzte Muskeln tragen mitunter dazu bei. Zu diesen kommt es etwa, wenn man häufig Schuhe mit hohen Absätzen trägt.

➤ **Gerade** bei verkürzten oder schnell übermüdeten Muskeln ist **Dehnen und Aufwärmen** vor dem Sport Pflicht. So werden sie besser durchblutet und halten die Belastung dann auch eher aus.

➤ **Bei** Beschwerden **Wärme bevorzugen!** Wer unter Schmerzen leidet, neigt dazu, die Stelle zu kühlen. Bei Muskelkrämpfen ist das aber der falsche Weg. Denn Kälte sorgt nur dafür, dass sich alles noch weiter zusammenzieht. Neigen Sie zu diesen Schmerzen, zur Vorbeugung lieber öfter ein warmes Bad nehmen oder in die Sauna gehen. Gegen die plötzlichen Schmerzen auf jeden Fall dehnen. Flüssigkeit „nachzufüllen“, ist ebenfalls wichtig.

Quelle: **Kronen Zeitung „GESUND“**

**Spruch des Monats**

**„Nicht die Vollkommenen, sondern die Unvollkommenen brauchen Liebe“**

**(Oscar WILDE)**



Mann stürzt in eine Gletscherspalte.

Nach 2 Std. über das Megafon: "Hallo können Sie mich verstehen?  
Hier spricht die Bergwacht des roten Kreuzes."

Mann: "Tut mir leid, ich spende nichts."

BUCHTIPP

„KOMPASS FÜR DIE SEELE“

Das Fazit neuester Studien zu Resilienz und innerer Stärke

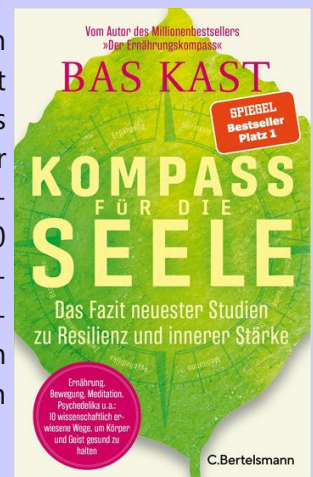
(Bas KAST)

ISBN: 978-3-570-10461-3 - C. Bertelsmann Verlag

Der neue Nr.-1-Bestseller von Bas Kast: Was die Seele stark macht – von Naturerfahrung bis Psychedelika: 10 wissenschaftlich fundierte und selbst erprobte Strategien, mit denen jede\*r sein seelisches Wohlbefinden steigern kann

Krisen, Stress, Zukunftsängste: Um unser psychisches Wohlbefinden ist es derzeit nicht allzu gut bestellt. In seinem neuen Buch geht Bestsellerautor Bas Kast der Frage nach, was wir selbst dafür tun können, um (wieder) in die innere Balance zu finden. Auf Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse und vieler Selbstversuche stellt er 10 alltagstaugliche und leicht anzuwendende Strategien vor, die gegen Alltagsstress, chronische Erschöpfung und depressive Verstimmungen helfen. Ein Kompass für alle, die nach mehr Energie, Ausgeglichenheit und Freude im Leben suchen.

Zum Autor: Bas Kast, Jahrgang 1973, studierte Psychologie und Biologie in Konstanz, Bochum und Boston/USA. Er arbeitet als Wissenschaftsjournalist und Autor. Mit dem »Ernährungskompass« (2018, ausgezeichnet als »Wissensbuch des Jahres«), in dem Kast die gesicherten Erkenntnisse über eine gesunde Ernährung zusammengestellt hat, gelang ihm ein Riesenerfolg: über eine Million verkaufte Exemplare und Übersetzungen in über 20 Sprachen. Wie man die wissenschaftlichen Ergebnisse alltagstauglich umsetzen kann, zeigt er in »Der Ernährungskompass. Das Kochbuch« (gemeinsam mit Michaela Baur, 2019). Zuletzt erschien von ihm (zusammen mit der Illustratorin Sofiya Usach) »Wenn du einen Traum hast«. Kast lebt mit seiner Familie in Berlin.



MARIA

54 Jahre, alleinerziehend, 2 Kinder 16 und 18 Jahre alt

Ja, bis hierher habe ich es geschafft – und gut geschafft. Im Sommer 1967 wurde ich geboren.

Mit einunddreißig Jahren bin ich an einer schweren depressiven Episode erkrankt, die auch zu einem Suizidversuch geführt hat. Die schwere Kopfverletzung habe ich ohne Folgeschäden überlebt und bin langsam – nach zwei stationären Aufenthalten in der Psychiatrie - mit dreiunddreißig Jahren wieder zurück ins Leben gekommen. Danach habe ich geheiratet und zwei Söhne bekommen, diese sind nun zehn und zwölf Jahre alt. Seit kurzem bin ich geschieden und das schmerzt mitunter. Doch blicke ich auf eine glückliche, liebevolle und harmonische Partnerschaft zurück. Finanzbeamtin war ich über fünfundzwanzig Jahre und habe diesen Beruf sehr gerne ausgeübt. Mit fünfundvierzig Jahren habe ich eine neue Herausforderung angenommen und arbeite im psychosozialen Bereich im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Depression und psychische Erkrankungen. 2017 bin ich, vor allem aufgrund der strittigen Scheidung, wieder an einer schweren depressiven Episode erkrankt, EKT Elektrokrampftherapie, Medikamente, Psychotherapie und Freundinnen halfen mir aus dieser Krise.

Ich bereue nichts.

Immer mehr nehme ich mich an.

Ich liebe, was ich tue.

Ich liebe das Leben.

**Herzlichen Dank an Maria für diesen Beitrag!**



*Im sechzehnten Jahrhundert da fing das Wunder an,  
Da fand der Mensch die Quelle - aus der es sprudelnd rann!*

*Man hat entdeckt ein Wunder, es wurde prickelnd wahr.  
Ein Wunder hier auf Erden, das Tatzmannsdorfer Klar.*

*So ist es heut noch immer, das Wasser, das man fand,  
Im Tatzmannsdorf der Heilung - im schönen Burgenland.*

**(U-Bahn Karli)**

**Herzlichen Dank an Karl LESSIAK  
für diesen Beitrag**

### **WERTE FÜRS LEBEN**

*Das Leben widmen dem Nächsten,  
den Armen, den Schwächsten,  
nach Frieden trachten,  
einander lieben und achten.*

*Diese Werte sind es,  
auf die ich bau.*

*Zwar ist dies mein Bestreben,  
doch ist es schwer, danach zu leben.*

*Ist die Bibel unser Buch  
oder in Wirklichkeit ein rotes Tuch?  
Welche Steinchen im Getriebe  
verhindern sie, die Nächstenliebe?*

*Um im Alltag zu bestehen,  
darf man nicht den andern sehen.  
Woher soll ich die Zeit mir nehmen,  
um den andern zu verwöhnen?  
Diese Gedanken schleichen sich oft ein,  
bestimmen unser Sein.*

*Ich möchte ja nicht ätzen,  
aber sich durchzusetzen,  
ist ein oft zitierter Wert,  
den uns so manches Buch beschert.*

*Um Erfolg zu haben,  
wird so mancher Wert begraben.  
Viele sind auf ihren Vorteil sehr bedacht  
und lassen den Nächsten dabei außer Acht.*

*Doch es ist ein großes Ziel,  
den Kindern echte Werte zu vermitteln!  
Daran lässt sich gar nicht rütteln.  
Es führt kein Weg daran vorbei,  
oder ist das Wichtigste im Leben einerlei?*

**(Angelika TIEFENGRABER)**

**Herzlichen Dank  
an Angelika TIEFENGRABER  
für diesen Beitrag!**

### **PSYCHISCH KRANK IM JOB. WAS TUN?**

#### **Teil 7**

#### **Bewältigung**

#### **Was tun? - Das „H-I-L-F-E Konzept“ für Unternehmen**

**Besteht** der Verdacht, dass ein Mitarbeiter psychisch instabil ist, erfährt ein Vorgesetzter davon und sieht er eine unerklärliche, schon länger andauernde Veränderung bei dem Mitarbeiter, so ist es für den Vorgesetzten sinnvoll, Handlungsschritte nach dem „**H-I-L-F-E Konzept**“ in Gang zu setzen.

**Das „H-I-L-F-E Konzept“** als ein Ergebnis des Kooperationsprojektes der Familien-Selbsthilfe Psychiatrie mit dem BKK Bundesverband ist angelehnt an die Stufenintervention für den Umgang mit Suchterkrankungen. Das Konzept sollte als Rahmenplan für das Vorgehen mit Betroffenen betrachtet werden, unter Berücksichtigung der schon im Unternehmen vorhandenen Instrumentarien wie

regelmäßige Mitarbeitergespräche oder z.B. das betriebliche Eingliederungsmanagement. Das Konzept ist immer auf die jeweils besondere Situation des Betroffenen anzupassen, so wie dies bei einer körperlichen Erkrankung und den vielleicht damit verbundenen Leistungseinschränkungen auch geschehen muss.

**Das** Ziel des **H-I-L-F-E-Konzepts** ist als Handlungsleitfaden erste Orientierung für Gespräche mit Beschäftigten mit einer psychischen Störung zu bieten. Analog der Stufenintervention findet bei Auffälligkeiten eines Mitarbeiters zunächst ein Vier-Augen-Gespräch des Vorgesetzten mit dem Betroffenen statt. Bei weiteren Gesprächen werden - wie im Stufenplan „Sucht“ - in Absprache mit dem Betroffenen die betrieblichen Helfer wie Betriebs- oder Personalrat, Betriebsarzt oder Behindertenvertrauensperson oder Integrationsbeauftragte hinzugezogen.

**Der** Umgang mit einem Mitarbeiter in einer psychischen Krise stellt den Vorgesetzten möglicherweise vor eine noch größere Herausforderung als ein alkoholkranker Mitarbeiter. Von diesem kann der Vorgesetzte klar verlangen, dass der Betroffene den Missbrauch einstellt und sich in fachliche Behandlung begibt. Dies muss er auch bei einem Mitarbeiter in andauernder psychischer Krisensituation verlangen, doch der Betroffene kann seine Krankheit nicht einfach „einstellen“.

**Der** Stufenplan aus dem Bereich der Suchterkrankungen ist Unternehmen für den Umgang mit ihren suchtkranken Mitarbeitern meist bekannt. Wünschenswert ist es, dass die Unternehmen auch eine Betriebsvereinbarung für den Umgang mit psychischen Erkrankungen abschließen.

1. **H**insehen
2. **I**nitiative ergreifen
3. **L**eitungsfunktion wahrnehmen
4. **F**ührungsverantwortung: Fördern - Fordern
5. **E**xperten hinzuziehen

#### **Stufe 1 des „H-I-L-F-E Konzepts“:**

**Hinsehen** und die Möglichkeit in Betracht ziehen, dass die Veränderungen eines Mitarbeiters eine psychische Ursache haben könnten. Selbst eindeutige Verhaltensweisen werden von Vorgesetzten und Kollegen häufig „übersehen“ und nicht angesprochen. Leistungseinbußen des Betroffenen werden durch kollegiale Mehrarbeit aufgefangen. Die Veränderungen werden dann als vorübergehendes Stimmungstief oder Charaktermerkmal entschuldigt und vom Umfeld mitgetragen, weil möglicherweise eine Scheu besteht, den Beschäftigten anzusprechen. Dies kommt sogar dann vor, wenn der Mitarbeiter bereits in der Vergangenheit schon einmal psychisch erkrankt war.

**Um** dem Betroffenen möglichst früh die nötige Unterstützung zu geben, muss das beobachtete Verhalten vom Vorgesetzten offen thematisiert werden. Das Ansprechen des Beschäftigten ist unabdingbar und gehört zu den Pflichten einer Führungskraft; sie trägt die Verantwortung für die gesundheitliche Fürsorge und die Entwicklung der Mitarbeiter. Das Arbeitsschutzgesetz wurde im Jahr 2013 erweitert und das psychische Wohlbefinden erstmals explizit erwähnt.

**Das** Ansprechen des Beschäftigten sollte möglichst sofort geschehen, nachdem die Veränderungen des Mitarbeiters die Möglichkeit nahelegen, es könnte sich (erneut) um eine psychische Krise handeln. Je früher auffällige Veränderungen im Verhaltens- und Leistungsbereich angesprochen werden, umso eher ist es möglich, Hilfe einzuleiten. Das Nicht-Ansprechen der Situation kann eine Leidensverlängerung für den Betroffenen bedeuten, ein Hinsehen und Handeln dagegen kann eine Verschlimmerung oder einen Rückfall vermeiden.

**Der** Vorgesetzte sollte in dem ersten Gespräch die Bereitschaft seitens des Betriebes signalisieren, den Mitarbeiter bei auftretenden Problemen zu unterstützen und ihm gleichzeitig vermitteln, dass

er sich Sorgen um den Gesundheitszustand des Mitarbeiters macht. Er sollte die Verhaltens- oder Leistungsveränderung an konkreten Beispielen beschreiben, keine Interpretationen und Verallgemeinerungen vornehmen oder gar Vorwürfe machen. Sätze wie „Reißen Sie sich doch zusammen! Lassen Sie sich nicht so hängen! Denken Sie doch an Ihre Familie!“ sind nicht hilfreich, setzen den Mitarbeiter eher unter Druck und sind kontraproduktiv.

**Es** ist nicht unwahrscheinlich, dass ein Mitarbeiter im Gespräch das veränderte Verhalten bestreitet, ausweicht und seine Veränderung mit äußeren Gegebenheiten zu erklären versucht. Dem Mitarbeiter ein Hilfsangebot zu machen kann dennoch sinnvoll sein, denn zu Beginn einer psychischen Erkrankung bemerken die Betroffenen ihr verändertes Verhalten mitunter selbst, sind noch darauf ansprechbar und bereit, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

**Ein** frühes Ansprechen kann dem Mitarbeiter auch als wichtiges Signal dienen, dass seine Umgebung eine Veränderung bei ihm wahrnimmt, auch wenn er sich dies selbst noch nicht eingestehen kann.

**Je** weiter die Beeinträchtigung fortschreitet, umso schwerer fällt es dem Betroffenen, die zunehmenden Symptome als Krankheit zu sehen oder zu akzeptieren, dass die Ursache seiner Veränderungen in einer psychischen Erkrankung liegen könnte.

**Auch** Kollegen können die Wesens- oder Verhaltensänderungen eines Betroffenen ansprechen, müssen sich aber - wie die Vorgesetzten auch - ihrer Grenzen bewusst sein: Es ist weder Aufgabe von Personalverantwortlichen noch von Kollegen als Therapeuten tätig zu werden, sie sollten aber den Betroffenen fragen, ob er Hilfe braucht und ein konkretes Hilfsangebot machen. Wichtig ist, sich nicht zu überfordern oder sich zu tief in die Problematik des Betroffenen involvieren zu lassen.

### **Stufe 2 des „H-I-L-F-E Konzepts“:**

**Wenn** sich keine Veränderung der Situation abzeichnet, sollte der Vorgesetzte wieder die **Initiative ergreifen**, den Betroffenen erneut auf seine Veränderung ansprechen und mit ihm passende Lösungen für seine Arbeitssituation besprechen. Lösungsmöglichkeiten sollten gesammelt und diejenigen ausgewählt werden, die dem Betroffenen helfen können, trotz einer Krisensituation am Arbeitsplatz zu verbleiben. Der Vorgesetzte kann versuchen, mit dem Betroffenen die privaten und betrieblichen Ressourcen zu ermitteln: Hat eine bestimmte Umgangsweise mit dem Betroffenen in einer ähnlichen Situation schon einmal geholfen? Hat er Familie, Vertraute, die ihn unterstützen können? Ist er einverstanden, dass Angehörige in die Lösungssuche miteinbezogen werden? Gibt es im Betrieb Kollegen oder Freunde, die ihn unterstützen können? Der Betroffene sollte gleichzeitig motiviert **werden**, betriebsinterne Helfer in Anspruch zu nehmen und für sich als Unterstützung zu nutzen.

### **Stufe 3 des „H-I-L-F-E Konzepts“:**

**Beim längeren** Andauern der Krise und wenn sich keine Veränderung beim Betroffenen abzeichnet, muss der Vorgesetzte seine **Leitungsfunktion wahrnehmen** und konkrete Arbeitsziele mit dem betroffenen Mitarbeiter vereinbaren, auch klar die Erwartung formulieren, dass sich der Beschäftigte in eine stützende Maßnahme oder in eine Behandlung begibt. Die Selbstverantwortung eines Mitarbeiters für die Erhaltung seiner Gesundheit und seiner Arbeitskraft sollte dabei genauso deutlich thematisiert werden wie ein erneutes Hilfsangebot seitens des Betriebes.

### **Stufe 4 des „H-I-L-F-E Konzepts“:**

**Die Führungsverantwortung** des Vorgesetzten beinhaltet, dass er ein angemessenes Verhalten im Umgang mit dem Betroffenen findet, d.h. ihn trotz einer Krisensituation fördert, ihn gleichzeitig aber auch fordert und dazu die Belange des Betriebes wahrt.

**Den** Mitarbeiter in einer psychischen Krisensituation fördern heißt, Geduld, Verständnis, Fürsorge und Flexibilität aufzubringen. Ihn fordern heißt, die Erwartung der Arbeitsleistung nach Möglichkeit zwar an die momentane Leistungsfähigkeit anzupassen, dennoch an Leistungsanforderungen fest zu halten und ihn als Mitarbeiter damit weiterhin ernst zu nehmen.

**Für** den Vorgesetzten heißt hier Führungsverantwortung, die Balance zwischen Überforderung und Unterforderung bei dem Beschäftigten zu halten, sie als besondere Fürsorge nicht aus den Augen zu verlieren, ähnlich, wie dies bei einem körperlich erkrankten Mitarbeiter der Fall ist. Besonders bei

depressiven Menschen unterstützt die Ausgewogenheit zwischen Anforderung und Fürsorge den Gesundungsprozess. Sie im Arbeitsumfeld zu schonen und zu unterfordern, schadet eher.

**Werden** unerklärliche Veränderungen im Leistungsverhalten festgestellt und besteht der Verdacht, dass sie mit einer psychischen Erkrankungen in Verbindung gebracht werden können, so sollten die Veränderungen von dem Vorgesetzten beobachtet, beschrieben und dokumentiert werden. Eine solche Vorgehensweise erleichtert es den Beteiligten, sich an getroffene Vereinbarungen zu erinnern, und erhöht Transparenz und Klarheit. Eine Dokumentation der Leistungsveränderungen ist auch im Hinblick auf arbeitsrechtliche Konsequenzen von Bedeutung, falls der betroffene Mitarbeiter die Verpflichtungen aus seinem Arbeitsvertrag nicht mehr erfüllen kann, er sich aber weigert, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

### **Stufe 5 des „H-I-L-F-E Konzepts“**

**Die Einbeziehung von Experten** ist eine hilfreiche Unterstützung für den Umgang mit Mitarbeitern in Krisensituationen. Die Sozialberatung, der Betriebsarzt oder ein Team aus innerbetrieblichen Helfern, je nach Unternehmen in unterschiedlicher Besetzung, können den Betroffenen als Anlaufstellen begleitend, und den Arbeitgebern und Personalverantwortlichen beratend zur Seite stehen. Grundsätzlich ist zu sagen, dass eine möglichst frühe Zusammenarbeit der Vorgesetzten mit betrieblichen Helfer eine Eskalation häufig verhindern kann und dem Betroffenen wie dem Unternehmen nützt. Ob und in welcher Form Sozialberatung und betriebsinterne Arbeitskreise tätig werden oder eher externe Helfer wie Fachärzte, Arbeitsassistenten, psychosozialer Dienst, Beratungsstellen oder auch Angehörige einbezogen werden, ist zum einen abhängig von der Struktur des Unternehmens und zum anderen von der Bereitschaft und der Einwilligung des Betroffenen.

**Beschäftigt** ein Betrieb psychisch erkrankte Mitarbeiter, die zum Teil auch zum Personenkreis der begünstigten oder begünstigbaren Behinderten Menschen gehören, sind v.a. die Professionisten des Netzwerkes Berufliche Assistenz NEBA auch Unterstützung im Unternehmen.

**Die** Finanzierung erfolgt gemäß Behinderteneinstellungsgesetz (BEinstG) § 6 (Abs 2) aus Mitteln des Ausgleichstaxfonds (10 Abs. 1).

**Die** Experten arbeiten mit Behinderten-Vertrauenspersonen, Integrationsbeauftragten, Betriebsärzten, Vorgesetzten und Kollegen oder anderen betrieblichen Akteuren zusammen.

**Die** Mitarbeiter der PSZ Arbeitsassistenten sind Experten für die Belange von Menschen mit psychischen Erkrankungen. Adäquate Angebote gibt es flächendeckend in allen Bundesländern in Österreich (NEBA - Arbeitsassistenten und Jobcoaching). Sie bieten qualifizierte Unterstützung und stehen Arbeitgebern und Personalverantwortlichen als Ansprechpartner beratend zur Seite.

**Betroffene** Mitarbeiter können sich ebenso direkt an die Arbeitsassistenten wenden, wenn sie Sorge um ihren Arbeitsplatz haben.

**Die** Auftraggeber für das gesamte Netzwerk der beruflichen Assistenz sind die Bundessozialämter. Ansprechpartner zum Thema „Psychische Erkrankungen“ kann auch der Psychosoziale Dienst sein. Der psychosoziale Dienst berät, informiert und bietet betroffenen Menschen auch längerfristig Begleitung an.

**Externe** Hilfen bieten auch die niedergelassenen Ärzte und Notärzte, die weiterführende fachliche Maßnahmen veranlassen können. Es existiert auch ein psychiatrischer Krisendienst der Hilfe bieten kann.

**Experten** in eigener Sache und eine weitere wichtige Unterstützung bei der Bewältigung von psychischen Erkrankungen sind Selbsthilfegruppen, sowohl für die Betroffenen, wie für Angehörige. Selbsthilfegruppen sind bundesweit auch angebunden an Kliniken zu finden. Die Selbsthilfegruppen für psychische Gesundheit sind über die Dachverbände in den einzelnen Bundesländern zu erfragen. Angehörige und Freunde psychisch Erkrankter können sich an die HPE-Österreich mit ihren Anliegen wenden. Die HPE hat in ganz Österreich Beratungsstellen.

**In der nächsten Ausgabe Teil 8**

**Das finden Sie wieder in der JUNI Ausgabe des Newsletter:**

**„So meistern Sie Krisen“**

„Bessere Widerstandsfähigkeit in schweren Zeiten kann man lernen - Innsbrucker Forscher haben Trainingsprogramme entwickelt.“

(von Dr. Wolfgang EXEL)

**Weitere interessante Artikel, Freizeittipps, ein Backrezept und den gewohnten Buchtip!**

**➤ AUFLÖSUNG „SUDOKU“ „KREUZWORTRÄTSEL  
Seite 5 und „QUIZ“ Seite 6**

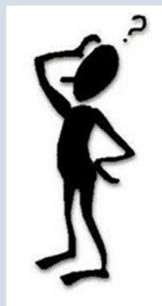
1.) d) In Arthur Schnitzlers Tragikomödie „Das weite Land“ sagen die betrügenden und betrogenen Männer, der Mensch sei ein kompliziertes Subjekt und seine Seele „ein weites Land“.

2.) c) „Shenzhou“ („Götterschiff“) ist die Bezeichnung für das erste bemannte chinesische Raumschiff und das dahinterstehende Programm des Büros für bemannte Raumfahrt.

3	8	5	1	2	7	4	9	6
6	9	4	8	3	5	7	2	1
1	2	7	9	6	4	5	3	8
2	6	1	7	4	8	9	5	3
4	5	8	3	9	6	2	1	7
9	7	3	5	1	2	8	6	4
5	4	6	2	7	1	3	8	9
7	3	2	6	8	9	1	4	5
8	1	9	4	5	3	6	7	2

3.) b) Das Grazer Glockenspiel ist eine Sehenswürdigkeit in der steirischen Landeshauptstadt – zum Ende der Vorführung schlägt ein goldener Hahn mit den Flügeln und kräht!

8	4	3	5	9	6	7	2	1
5	9	2	7	3	1	4	8	6
1	7	6	4	2	8	9	5	3
3	5	7	8	1	9	2	6	4
2	1	4	6	7	5	3	9	8
9	6	8	3	4	2	1	7	5
4	3	5	2	6	7	8	1	9
6	2	1	9	8	4	5	3	7
7	8	9	1	5	3	6	4	2



	K	R			T		
	R	A	F	T	I	N	G
Z	E	H	E		R	A	U
	D		T	R	A	M	P
	E	S	T	E	N		P
A	N	I		E	A	S	Y
	Z	E	L	L		I	
		S	E	L	B	E	R
T	O	T	O		A	B	A
	B	A	N	T	U		I
	E		I	R	D	E	N
B	R	A	E	U		I	
O	E	L		M	A	S	T
		L	O	M	B	E	R
	T	E	E		G	N	A
B	I	N	T	J	E		K
	G		Z	U	T	A	T
L	E	M		S	A	G	O
	R	E	N	T	N	E	R

**SPONSOR !**

**Danke für die Unterstützung von dem Verein  
Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit  
HSSG Landesverband NÖ!**



Impressum:

**Informationsblatt - Selbsthilfe seelische Gesundheit**

3571 Gars/Kamp, Albrechtgasse 562/1/2

Mobil: 0664/ 270 16 00

E-Mail: [office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](mailto:office@selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)

Webseite: [www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at](http://www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at)

Für den Inhalt verantwortlich: Johann BAUER

Wenn Sie den Newsletter künftig nicht mehr erhalten möchten, können Sie sich hier abmelden!

>>>> [www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at/newsletter.php](http://www.selbsthilfe-seelische-gesundheit.at/newsletter.php) <<<<<