

PINNBRETT

Gratis-Workshop: Stärken und Perspektiven finden
Der Verein Frauen-Technik-Zentrum Berlin bietet arbeitslosen jungen Erwachsenen zwischen 16 und 25 Jahren die Möglichkeit, in einem kostenlosen zweiwöchigen Workshop herauszufinden, wo ihre individuellen Stärken und beruflichen Perspektiven liegen. Der Workshop gehört zum Programm „Ausbildung in Sicht“. Infos unter Tel. 929 81 16 oder www.ftz-berlin.de. Tsp

Seminar: Marketing für Kulturprojekte
Am 12. August veranstaltet die VHS Steglitz (Goethestraße 9-11, Lichterfelde) ein Seminar zum Thema „Kreative Marketing-Konzepte für Kulturprojekte für Mitarbeiter von Kulturorganisationen, Vereinen und Selbständige“ (9.30-16.30 Uhr). Ein Schwerpunkt ist Kooperations- und Social-Media-Marketing. Kosten: 87 Euro, ermäßigt 49 Euro. Informationen: www.online-public-relations.de oder unter Tel. 902 99 58 45. Tsp

Seminar zur Berufswahl: Selbstbestimmt vorwärts
Für Berufseinsteiger, Arbeitssuchenden oder Menschen, die einen neuen Karriereweg suchen, findet am 19. August um 18 Uhr im FORUM Berufsbildung, Charlottenstr. 2, 10969 Berlin ein kostenloses Seminar zu Berufswahl und Karriere statt. Im Seminar wird gezeigt, wie man seine individuelle Berufswahl richtig trifft und auf dem persönlichen Berufsweg „selbstbestimmt vorwärts“ geht. Eine verbindliche Anmeldung unter <http://planz-studienberatung.de/events/berufswahl-und-karriere-kostenlos-2> ist erforderlich. Tsp

Vier neue Studiengänge in Psychologie in Göttingen
Die Private Hochschule Göttingen erweitert zum Wintersemester 2015/2016 ihr Angebot um vier Präsenzstudiengänge in Psychologie. Neu sind die beiden Bachelorstudiengänge Psychologie und Wirtschaftspsychologie (je sechs Semester). Außerdem gibt es Masterstudiengänge Psychologie und Wirtschaftspsychologie (je vier Semester). Alle Studiengänge kosten pro Monat 700 Euro. Bewerbungsschluss ist der 22. September, Informationen unter www.pfh.de dpa

Neue Praktikumsbörse für angehende Wirtschaftsprüfer
Die Wirtschaftsprüferkammer bietet auf ihrer Internetseite unter www.wpk.de/praktikumsboerse eine Praktikumsbörse an. Studierende können mithilfe dieser Online-Plattform gezielt nach Praktika in der Wirtschaftsprüfung suchen sowie eigene Gesuche aufgeben. Tsp

Weiterbildung für Lehrer an der Universität Erfurt
Die Universität Erfurt startet mit zwei weiterbildenden Studiengängen für angehende Lehrer ins Wintersemester. Sie können in Mathematik und Sozialkunde unter anderem die Zulassung zu einem Master-Studium Lehramt berufsbildende Schulen erwerben. Durch einen höheren Anteil an Selbstlernphasen ist Studieren neben der Arbeit möglich. Zugelassen werden Interessierte mit Hochschulabschluss. Bewerbungen sind bis 1. September möglich. Die Studiengebühren betragen voraussichtlich 1220 Euro (Mathe) und 1165 Euro (Sozialkunde) pro Semester. dpa

VON JUDITH HYAMS

Als er noch ein Kind war, lebte Philip Oprong Spinner auf den Straßen Nairobis. Seine Eltern waren schon lange gestorben, er bettelte, klautete und es hätte nicht viel gefehlt, und er wäre geendet wie sein bester Freund, der im Drogenrausch überfahren wurde. Heute unterrichtet Philip Oprong Spinner an einer Hamburger Brennpunktschule, er hat ein Buch geschrieben, eine Familie gegründet und engagiert sich für benachteiligte Kinder in Kenia. Ein Lebenslauf wie dieser ist sicher mit Glück, Zufällen und hilfsbereiten Mitmenschen zu erklären, vor allem aber mit der Fähigkeit, Krisen und Traumata erfolgreich zu bewältigen.

„Wenn man Philip Oprong Spinner erlebt, dann weiß man, was Resilienz ist“, sagt Monika Gruhl, Autorin, Coach und Resilienztrainerin der ersten Stunde. Seit etwa 15 Jahren beschäftigt sie sich mit dem Thema, vor 10 Jahren gründete sie mit ihrem Kollegen Hugo H. Körbächer das Resilienz-Zentrum, an dem man sich zum Resilienz-Coach ausbilden lassen kann. Seit einiger Zeit boomt die Resilienzforschung und -beratung, die in Amerika begann, auch in Deutschland.

Wer eine solche Beratung mitmacht, nimmt sich Menschen wie Philip Oprong Spinner zum Vorbild, und lernt, mit den Widrigkeiten des (Arbeits-)Alltags besser umzugehen: Der Begriff stammt vom lateinischen Wort „resilire“ und bedeutet „zurückspringen“ – so wie es ein elastisches Gummiband tut oder ein Schwamm, der nach dem Auswringen wieder in die alte Form zurückfindet.

Das Konzept der Resilienz wurde in den 1950er Jahren in den USA eingeführt, die prominenteste Studie stammt von der Psychologin Emmy Werner, die auf der Hawaii-Insel Kauai fast 700 Kinder aus schwierigen Verhältnissen beobachtete. Sie verfolgte deren Lebensweg über 40 Jahre lang und kam zu dem überraschenden Ergebnis, dass immerhin ein Drittel von ihnen als Erwachsene ein glückliches und erfolgreiches Leben führten – trotz schwierigster Startbedingungen. Die Studie zeigt also, dass manche Menschen deutlich resilienter sind als andere. Was aber nicht automatisch bedeutet, dass sie alles abwehren und an sich abprallen lassen. Krisen, Ratlosigkeit, Trauer, Verlust und Wut gehören im Leben dazu, und die fühlen resiliente Menschen genauso wie alle anderen auch. Nur können sie sich meist besser wieder erholen und schneller wieder Sinn finden, sie verharren nicht in der passiven Opferrolle. Auch religiöse oder spirituell orientierte Menschen haben es leichter, Grundvertrauen zu entwickeln.

In der Forschung wird Resilienz in sieben Faktoren unterteilt, die das Thema greifbarer und verständlicher machen. Dazu gehören unter anderem Akzeptanz, Lösungsorientiertheit sowie die Bereit-

schaft, ein Netzwerk aufzubauen und zu halten. Auch wenn manche Menschen von Haus aus bevorteilt sind, ist die gute Nachricht, dass Resilienz sich lernen lässt, sagt Monika Gruhl: „Ich zum Beispiel bin mein eigenes Studienobjekt, ich wurde nicht als Optimist geboren und habe immer eher Befürchtungen und Bedenken gehabt. Im Laufe der Zeit habe ich aber gelernt, auch zuversichtlicher zu sein und die positiven Seiten zu sehen“. Dies habe nichts mit naivem positiven Denken zu tun, sondern eher mit der Einsicht, dass man auch Schweres bewältigen kann. Es sind also Denkmuster, die Optimismus aktivieren oder verhindern – und die lassen sich beeinflussen. Klar ist auch, dass eine gute Portion Resilienz nicht nur in der ganz großen Krise oder nach einem schlimmen Schicksalsschlag helfen kann. Widerstandskraft und psychische Flexibilität sind auch bei alltäglichen oder nur schwer greifbaren Sorgen hilfreich und wirken wie ein Immunsystem für die Seele.

Monika Gruhls Klienten kommen aus unterschiedlichsten Gründen. Allgemeine Zukunftsängste spielen eine große Rolle, Angst, den Arbeitsplatz zu verlieren, Überreizung und Überforderung: „Viele kommen gar nicht mehr zu Ruhe, zerreißen sich zwischen Familie und Beruf, wollen alles 150prozentig machen und müssen ständig erreichbar sein“,

Resiliente Menschen verharren nicht in der passiven Opferrolle

Training für die Seele

Viele Berufstätige müssen mit widrigen Arbeitsbedingungen klarkommen, etwa mit befristeten Verträgen. Ein Training kann helfen: Dabei entwickelt man Widerstandskraft und psychische Flexibilität



Gib Gummi. Der Begriff Resilienz stammt vom lateinischen Wort „resilire“ und bedeutet „zurückspringen“ – so wie es ein elastisches Gummiband tut. Menschen, die von Natur aus resilient sind, schaffen es, trotz widriger Umstände ein glückliches Leben zu führen. Alle anderen können das in Resilienzkursen lernen. Foto:Karl-Josef Hildenbrand/dpa

sagt die Trainerin. Auch sei die Frustrationstoleranz deutlich geringer als früher: „Oft haben Menschen das Gefühl, sie müssten ein total glückliches, tolles Leben führen – was den Nachteil hat, dass alles, was darunter liegt, nicht mehr ausreicht. Die Fülle an Möglichkeiten in unserem Leben ist wunderbar, aber sie führt auch dazu, dass manche denken, sie müssten alles ausschöpfen“. Monika Gruhl betont, dass sich die Probleme der

Menschen in den letzten Jahren zwar nicht verändert, wohl aber verschärft haben. „Tendenzen wie starke Erschöpfung oder Burn-Out sind viel stärker geworden. Wir machen dagegen keine Therapie, sondern arbeiten vorbeugend, damit man gar nicht erst in die Spirale der Erschöpfung hineingerät“. Besonders stark gelte dies beispielsweise für Menschen, die in Pflegeberufen arbeiten: „Häufig können diese Menschen wegen des Stel-

lenschlüssels gar nicht mehr das tun, was sie einmal als Beruf gewählt haben, nämlich sich kranken Menschen fachlich und menschlich zuzuwenden. Was eigentlich die eigene berufliche Identität ist und wo man sie noch finden kann, ist oft Thema.“

Gerade in der modernen Arbeitswelt müssen viele Berufstätige mit Einjahresverträgen, drohenden Kündigungen und sich häufig verändernden Arbeitsbedingungen klarkommen. Ein Resilienztraining kann helfen, dabei auch Chancen zu ergreifen, anstatt sich nur in die Opferrolle zurückzuziehen. Monika Gruhl zeigt ihren Klienten, was gut gelaufen ist und wie sie sich in kleinen Schritten selbst wieder aufrichten können. „Die Frage ist nicht: Wie kann der Coach mich stabilisieren? Sondern: Was kann ich tun, damit ich mich selber schnell erhole und zu Kräften komme? Es geht um Selbstregulierung und Selbstpflege.“

Wer selbst gern resilienter werden möchte, kann sich coachen lassen, ein Seminar besuchen oder einen der inzwischen zahlreichen Ratgeber lesen. Und sich vor allem vergegenwärtigen, was man schon alles im Leben geleistet hat. Denn ob Schulabschluss, Ausbildung, Gründung einer Familie oder Führerschein – irgendetwas, worauf man stolz sein kann, hat jeder schon einmal geschafft.

Burnout vermeiden, sich selbst organisieren

COACHING
Die Resilienz-Trainerin Monika Gruhl bietet Einzelcoachings und Seminare an. Informationen unter www.monikagruhl.de

VHS-KURSE
An den Berliner Volkshochschulen werden verschiedene Kurse zum Thema angeboten: „Burnout vermeiden: Resilienztraining“ (5. September, 10-17 Uhr, 27,10 Euro, VHS Neukölln, Informationen unter www.vhs-neukoelln.de)

„Erfolg und Lebensqualität durch Stressresilienz, Selbstorganisation und Zeitmanagement“ (17., 18. und 19. August, jeweils 9-16 Uhr, 83 Euro, VHS Schöneberg; Informationen unter www.vhs-tempelhofo-schoeneberg.de)

WEITERE SEMINARE
Am 27. und 28. November findet in Bremen das Seminar „Resilienz, Ihr Schutzschild gegen Stress und Burnout“ statt. 209 Euro, Infos: www.wisoak.de

„Resilienz stärken, gesünder führen“ heißt ein Seminar am 27. und 28. August in Hamburg. Kosten: 1404,20 Euro, mehr Infos unter www.lucast.de

Ein Seminar mit dem Titel „Erfolgsfaktor Resilienz“ findet am 3. September in Wuppertal statt, Kosten: 660 Euro, Informationen unter www.taw.de. jfy

Mit der Heilkraft der Hände

Der Beruf des Osteopathen ist staatlich nicht anerkannt. Viele Patienten vertrauen der Methode dennoch

Osteopathen versuchen, Funktionsstörungen im Körper zu erkennen und zu therapieren – mit den Händen. Der Grundgedanke: Bewegungsapparat, Schädel und Rückenmark sowie die inneren Organe hängen als Systeme zusammen und sind durch Faszien – feine Gewebenetze – verbunden. Mit sanften Griffen sollen auftretende Blockaden in diesen Verbindungen gelöst und Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert werden. Die Therapeuten wollen nicht Symptome eines körperlichen Leidens beheben, sondern deren Ursache. „Wir suchen nach dem Ursprung der Belastung“, erklärt Georg Schöner, Heilpraktiker und Osteopath. Dafür nutzen Osteopathen vor allem ihre Hände und Augen. „Wir tasten und fühlen, betrachten den ganzen Körper“, sagt Schöner, der auch Vorsitzender beim Bundesverband Osteopathie (BVO) ist.

Technische Hilfsmittel kommen kaum zum Einsatz. Schöner wirft zwar einen Blick aufs MRT-Bild, sofern der Patient eines vorlegen kann. „Für unsere Beurteilung reicht so ein Ausschnitt aber nicht aus, da wir den Körper ganzheitlich betrachten.“ Er illustriert das an einem klassischen Beispiel: Bandscheiben. „Die Beschwerden werden ohne eine Behandlung über den Dickdarm nie ganz verschwinden.“ Bandscheibe und Darm seien durch Faszien verbunden. „Spannungen am Darm übertragen sich immer wieder auf die Bandscheiben.“ Georg Schöner nennt weitere Phänomene aus der täglichen Arbeit. So können Funktionsstörungen der Nieren Rückenschmerzen auslösen. Bei Frauen verbinden Faszien die Gebärmutter mit dem Kreuzbein. „Das sind Zusam-

menhänge, auf die wir bei der Behandlung achten“, betont er.

Kritiker sagen: Osteopathie als Therapieform fehlt Qualitätskontrolle und wissenschaftliche Fundierung. Johannes Flechtenmacher etwa, Präsident des Berufsverbands für Orthopädie und Unfallchirurgie (BVOU): „Osteopathie geht davon aus, dass alle Erkrankungen manuell behandelbar sind. Für ihre Wirksamkeit gibt es aber kaum wissenschaftliche Belege.“ 2009 ließ die Bundesärztekammer Osteopathie wissenschaftlich bewerten. „Einigermaßen zuverlässige Aussagen zur Wirksamkeit/Effektivität osteopathischer Behandlungen liegen nur bei wenigen Erkrankungsbildern vor“, hieß es im Expertenbericht, „und zwar im Wesentlichen bei chronischen Schmerzsyndromen der Wirbelsäule.“



Sanfte Griffe. Georg Schöner bei der Behandlung einer Patientin. Osteopathen wollen Blockaden in den Faszien lösen und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren. Foto: dpa/Daniel Karmann

Aber auch ohne vollständige wissenschaftliche Evidenz ist Osteopathie auf dem Vormarsch. Laut Bundesvertretung der Osteopathen in Deutschland (VOD) sind jährlich mehr als fünf Millionen Menschen in osteopathischer Behandlung. Die Kosten liegen zwischen 60 und 100 Euro. Viele Krankenkassen erstatten sie anteilig als freiwillige Zusatzleistung. Meist sind Maximalbeträge pro Sitzung oder Jahr in den Satzungen festgelegt. „Für Versicherte heißt das: bei der eigenen Krankenkasse fragen, ob Osteopathie angeboten wird oder es geplant ist, welche Konditionen mit diesem Angebot verbunden sind und mit welchen Therapeuten die Kasse zusammenarbeitet“, erläutert Ann Marini vom GKV-Spitzenverband.

Mit ihrem ganzheitlichen Ansatz widmen sich Osteopathen nicht nur Rückenleiden. Sie behandeln Babys mit Schreikoliken ebenso wie Senioren mit Hüftproblemen, versuchen bei Sodbrennen, Migräne oder Menstruationsbeschwerden für Linderung zu sorgen. Auch einige Leistungssportler, etwa NBA-Star Dirk Nowitzki, vertrauen auf die alternative Heilkunde. Dem VOD zufolge findet Osteopathie in all jenen medizinischen Sektoren Anwendung, wo funktionelle Störungen die Ursache für Beschwerden sind.

Der Beruf des Osteopathen ist staatlich nicht anerkannt. Erst vor wenigen Monaten haben sich einzelne Interessenverbände auf ein konkretes Berufsbild geeinigt. Es gibt keine gesetzlich vorgeschriebenen Richtlinien für die Ausbildung. Patienten sollten deshalb vorab die Qualifikation des Therapeuten erfragen. „Er sollte mindestens 1350 Ausbildungsstunden absolviert und eine differential-diagnostische sowie medizinische Prüfung abgelegt haben“, sagt Georg Schöner. Ärzte können sich nach ihrer Ausbildung in Chirotherapie und manueller Medizin weiterbilden lassen. Georg Schöner legt Wert darauf, Osteopathen nicht mit manuellen Therapeuten oder Chiropraktikern gleichzusetzen. „Die gehen an die Behandlung der Symptome heran, indem sie etwa einrenken. Das benötigen wir meist nicht.“ Trotz der ganzheitlichen Betrachtungsweise „kennen verantwortungsvolle Osteopathen ihre Grenzen“, betont er. Schwere Verletzungen, Brüche, Wunden, aber auch seelische Erkrankungen sind kein Fall für deren heilende Hände. Sie müssen von Ärzten beurteilt werden. dpa

ANZEIGE

UNTERRICHT

Englisch: Intensivkurs, max. 6 Teilnehmer, 60 Unterrichtsst., 340,- €, DIE NEUE SCHULE, 8 73 03 73, www.neueschule.de | Klavierunterricht am Flügel, Workshops und Schnupperpreise, 030/71301962

GEGEN GEWALT AN SCHULEN!

Stiftung gegen Gewalt an Schulen, Spendenkonto-Nr. 150 572 75, Kreissparkasse Waiblingen, BLZ: 602 500 10

www.stiftung-gegen-gewalt-an-schulen.de

Sprachkurs sucht Geschäftsreisende.

Ihr Angebot in der Rubrik Unterricht und Fortbildung
Jeden Sonnabend im Karriere teil.
Anzeigenschluss Donnerstag, 12 Uhr
Tel.: (030) 290 21-15 510 | Fax: (030) 290 21-540
weiterbildungsteam@tagesspiegel.de

TAGESSPIEGEL