

VASK

Nachrichten Nr.13



Inhalt:

Editorial	1
Es hiess «Nicht eingliederungsfähig»	3
«Wenn Mama nicht mehr funktioniert»	7
Erfolg ist das was erfolgt, wenn man sich selber folgt	12
Die sechs Säulen der Selbstachtung	13
Alte Gewohnheiten, neue Gewohnheiten	16
Neues aus der Forschung	18
Die Story einer Zwiebel	22
Soziale Kompetenz, was ist das?	23
Das Zusammenspiel von Sachebene und emotionaler Ebene im privaten und beruflichen Umgang	24
Ich wünscht', ich könnte...	26
Warum ich mich engagiere	27

Impressum

VASK Nachrichten Ausgabe Nr. 13

Illustration: Esther Emmel †

September 2014

Redaktion: VASK Zürich

Druck: Arbeitszentrum am See, Thalwil / Auflage: 1'200

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser



Vorerst freuen wir uns, nach einer zweijährigen Vakanz des Präsidiums der VASK Zürich, wieder eine Präsidentin in der Person von Constantine Bobst, Sozialarbeiterin FH und systemisch-lösungsorientierte Therapeutin MA gefunden zu haben. Frau Bobst ist pensioniert und lebt in Uitikon. Wir möchten sie auch hier in den VASK Nachrichten

offiziell begrüssen und ihr dazu herzlich gratulieren sowie danken, für die Bereitschaft dieses Amt zu übernehmen.

Die Überschrift einiger Beiträge in der vorliegenden Nummer 13 könnte man als «aktives Studium des Lebens und dessen Gesetzmässigkeiten» betiteln. Es sind zum Teil Artikel mit einfachen Lebensweisheiten, andere Abhandlungen haben den Anspruch wissenschaftlich erforscht und durch Studien belegt zu sein. Alle diese Beiträge jedoch sind mit unserem direkten täglichen Leben, unserer Einstellung, unserer Haltung gegenüber uns selber und unseren Mitmenschen verknüpft. Anders ausgedrückt, dieses Heft beinhaltet einige Alltagsphilosophien, die dem geneigten Leser eine echte Lebenshilfe bieten können. Man spricht beispielsweise viel von sogenannter sozialer Kompetenz, jedoch weiss selten jemand was dieser Ausdruck im Konkreten bedeutet. In der vorliegenden speziellen Darstellung von einzelnen Kompetenzen wird deutlich, dass aber nur im «runden Ganzen» dieser Ausdruck seinen Namen verdient.

Unser erster Beitrag erzählt die Geschichte eines noch heute jungen Invalidenrentners, der bereits vor seinem

20igsten Lebensjahr, also sehr früh, berentet wurde. Heute beklagt er sich, dass ihm dadurch die Integration in den Arbeitsmarkt verwehrt wurde. Er macht das System der Invalidenversicherung und deren Fehlentscheide dafür verantwortlich. Auch wenn die Meinung dieses Mannes aus seiner Sicht, also subjektiv, erzählt wird, muss eine solche Kritik ernst genommen werden.

Was es heisst, Kind einer kranken Mutter zu sein, wird anhand eines Interviews deutlich. Die daraus entstandene Kreativität mit einem erstellten «Depressions-Ratgeber» zeigt, dass solche Ereignisse, wenn auch traurig, in der Entwicklung einer heranwachsenden Jugendlichen sehr positive Energien hervorrufen können.

Für die Redaktion

Ruth Dual

***Das Glück der Zweisamkeit ist
kein stilles Kämmerlein,
es ist immerwährender Neubeginn
des Erkennens und Ertragens.***

«Es hiess: Nicht eingliederungsfähig»

Markus Brotschi

Wegen ADHS wurde Marcel H. mit 19 Jahren zum IV-Rentner. Der frühe Rentenentscheid habe ihn nicht nur vom Arbeitsmarkt ausgeschlossen, sondern auch vom Gesellschaftsleben.



Heute spielt Marcel H. leidenschaftlich Schlagzeug.

Foto: Dieter Seeger

Frührentner wider Willen

Marcel H. verbringt viel Zeit in seinem Übungsraum in Uster. Stolz verweist er auf ein Holzregal, das er vollständig im «Goldenen Schnitt» gefertigt habe. Seit er vor sieben Jahren die Stelle in einem geschützten Gärtnereibetrieb aufgegeben hat, ist die Musik für ihn ein wichtiger Lebensinhalt. Seit einem halben Jahr spielt er Schlagzeug. Die aktuelle Debatte über die steigende Zahl junger IV-Bezüger erinnert den 32-Jährigen an sein eigenes Schicksal. Bevor er weiterredet, bietet er das Du an, weil es ihm so leichter falle, seine Geschichte zu erzählen.

Schon im Kindergartenalter diagnostizierten die Ärzte ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung). «Diese Diagnose hat mein ganzes weiteres Leben beeinflusst.» In der ersten Klasse lief es noch einigermaßen gut, dann begannen die Probleme. «Meine Schwierigkeit war nicht, dass ich von zehn Rechnungen fünf nicht lösen konnte, sondern dass ich nur bis zur fünften Rechnung kam.» Das «lineare Lernen», wie es das Schulsystem vorsehe, sei für ihn schwierig. Marcel wurde in eine Sonderklasse umgeteilt und musste mit dem Zug in den Nachbarort fahren, was für den Achtjährigen ein einschneidendes Erlebnis war. «Ich wurde aus meinem Freundeskreis herausgerissen.» Von da an besuchte er eine Kleinklasse mit Lernzielbefreiung: Von der Überforderung zur Unterforderung, ein Spannungsfeld, in dem sich Marcel immer wieder sieht. Die letzten Schuljahre absolvierte er in einem Schulheim in Elgg.

Das «innere Chaos»

Marcel hat viel über sein Leben nachgedacht und über die Strukturen einer Gesellschaft, die für ihn offenbar nur das Rentnerdasein vorsieht. Er zitiert mehrmals den Zürcher Pädagogen Jürg Jegge. In dessen Büchern über die Gründe des Schulversagens erkennt Marcel immer wieder sein eigenes Schicksal. Jenes eines Kindes, das trotz seiner Intelligenz und Begabungen nur den Oberschulabschluss schaffte. Häufig sei er in der Schule und der Lehre nur aufgrund seines Verhaltens beurteilt worden. Dass man ihm Ordnung, Fleiss und Betragen beibringen wollte, habe er als «Dressur» erlebt. Er spricht von Verletzungen, die ihm zugefügt worden seien. Besonders tief traf ihn eine Äusserung seines Vaters auf einem Ausflug. «Als ich in der Bergbahn von einer Seite auf die andere gerannt bin, wie das jedes andere Kind auch tun würde, sagte mein Vater zu den Passagieren entschuldigend, ich sei eben geistig behindert.» Marcel war als Kind nicht der für ADHS typische Zappelphilipp, sondern reagierte mit Rückzug auf das «innere

Chaos». Oft habe er sich in der Schule auch gelangweilt. Die Lehrer hätten ihn wohl als Tagträumer empfunden. Nach der Schule folgte eine zweijährige Anlehre als Gärtner auf dem Appisberg bei Männedorf. Marcells Lieblingsobjekt war der Kompost, an dem ihn die biologischen Vorgänge interessierten, die beim Abbauprozess Wärme erzeugten.

Weg in Arbeitsmarkt verbaut

Dass er trotz eidgenössischem Abschlussdiplom den Sprung in die Arbeitswelt nicht geschafft hat, begründet er mit ADHS, der Pubertät und seiner Wissbegierigkeit. In der Qualifikation hätten die Vorgesetzten jedem positiven Punkt jeweils zwei negative angefügt. «In Schule und Lehre wurde vor allem herausgestrichen, was ich nicht konnte und nicht das, was ich konnte. Es hiess dann, ich sei nicht eingliederbar.» Dies habe für die IV den Ausschlag gegeben, ihm mit knapp 19 Jahren eine volle Rente zuzusprechen. Damit war ihm der Weg in den ersten Arbeitsmarkt verbaut.

Es folgte die «Arbeitstherapie» in einem geschützten Betrieb, aus der sich Marcel nach sieben langen Jahren fast mit einem Suizid verabschiedet hätte. Vor dem Sprung vor den Zug habe ihn in letzter Sekunde ein Gedankenblitz gerettet: «Ich will doch eigentlich leben!» Gleichentags habe er die von der IV finanzierte Arbeitsstelle gekündigt. An dieser habe er sich völlig unterfordert gefühlt. «Die IV zahlte Geld dafür, dass ich Hilfsarbeiten verrichten durfte und dafür, dass ich nicht jene Betreuung erhielt, die ich gebraucht hätte.»

Marcel leidet keine materielle Not. Er kommt dank IV-Rente und Ergänzungsleistungen auf insgesamt 3'200 Franken im Monat und so einigermaßen über die Runden, nicht zuletzt, weil er in einer WG wohnt. Dafür leistet er sich ein

GA, das IV-Rentner verbilligt erhalten. Aber er leidet darunter, dass er nicht teilhat an der Arbeitswelt und am gesellschaftlichen Leben jener, die arbeiten gehen. Ins Kino gehe er nur selten und er sei froh, dass er im Caritas-Laden einkaufen könne. «Mein Therapeut sagt zwar, dass ich Perspektiven habe». Marcel möchte gerne eine Musikschule besuchen, träumt davon, professioneller Schlagzeuger zu sein. Er hat sich über eine Musikschule in Olten informiert, die er ohne Matur besuchen könnte. Er hat aber auch Angst, dass er dem Druck einer solchen Ausbildung nicht standhalten könnte.

Marionetten auf Schienen

Marcel nimmt wegen seiner Depressionen Medikamente. Neben ADHS wurden ihm Persönlichkeitsstörungen attestiert, häufige Zusatzdiagnose bei ADHS. In den letzten zwei Jahren verbrachte er sieben Monate in einer psychiatrischen Klinik. Zurzeit gehe es ihm wieder einigermaßen gut. Geholfen hat ihm ein spezielles Programm für chronisch depressive Menschen. Er versuche, sich eine Tagesstruktur zu geben. Doch der Mangel an Beziehungen und Aufgaben mache ihm zu schaffen. Er belohnt sich mit Essen, was zu Übergewicht führt. Auch Alkohol ist ein Thema.

Marcel sieht die anderen oft als Marionetten, die sich wie auf Schienen bewegen und die die Vielfalt des Lebens nicht sehen. «Wir Menschen mit ADHS verfügen über viele Fähigkeiten, die die Gesellschaft nicht braucht.» Früher, als die Menschen noch Sammler und Jäger gewesen seien, sei die hohe Reizempfindlichkeit ein Vorteil gewesen. «Wenn ein Aborigine allein auf der Jagd ist, ist es überlebenswichtig, dass er den Skorpion auf dem Boden sieht und das Knacken im Gebüsch hört.»

Tages Anzeiger

Wenn Mama nicht mehr funktioniert

Isabelle Bavaud



Cristina Trentini erinnert sich noch gut an den Dezember 2010, als ihre Mutter an einer Depression erkrankte. Die Familie fühlte sich überfordert und es war schwierig und mühsam rasch Hilfe, Rat und Unterstützung zu bekommen. Als es ihrer Mutter wieder besser ging kam ihr die Idee, als Maturitätsarbeit einen Ratgeber für Jugendliche zu schreiben weil ihr aufgefallen war, dass es bisher nur Bücher

für Kinder oder für Erwachsene auf dem Markt gab. Ihre Maturaarbeit im Mai 2012 zählte kantonsweit zu den fünf Besten und sie durfte sie im Stadthaus Zürich ausstellen und wurde mit einem Preis geehrt. Auch an der Pro Mente Sana Jahrestagung zum Thema Kinder psychisch kranker Eltern im November 2013 durfte die junge Ratgeberautorin, die mittlerweile ein Wirtschaftsstudium begonnen hat, ihren Ratgeber ausstellen. Ich habe Cristina Trentini zu einem Interview in der VASK Beratungsstelle getroffen:

Wie haben Sie sich gefühlt, als Ihre Mutter krank wurde? War es ein Schock? Hatten Sie Schuldgefühle? Haben Sie sich geschämt oder versucht es zu verheimlichen?

Ja, es war ein Schock. Anfänglich waren ich und meine Familie mit der Situation überfordert. Ich wusste nicht was noch kommt und ob meine Mutter jemals wieder so sein würde wie vorher. Könnte sie sich sogar etwas antun? Mein Vater hat meinen jüngeren Bruder und mich gut

aufgeklärt und bald wurden auch die Ursachen der Depression deutlich. Es war für mich sehr hilfreich, dadurch meine anfänglichen Schuldgefühle abzubauen. Durch die Offenheit meiner Mutter war es uns auch möglich, mit nahestehenden Verwandten und Freunden der Familie über die Krankheit zu sprechen. Ich sah keinen Anlass, mich zu schämen. Ich schätzte auch sehr, gegenüber meinen Freundinnen kein Lügengebilde aufbauen zu müssen. Trotzdem begleiteten mich Sorgen und Ängste bis meine Mutter nach einem Jahr wieder ganz gesund war.

Wussten Sie damals etwas über psychische Krankheiten? Viele Menschen haben Vorurteile gegenüber psychisch Kranken, hatten Sie diese vorher auch?

Ich wusste wenig über psychische Krankheiten und hatte mich bisher damit nicht befasst. Ich hatte keine Vorurteile, aber gewisse, wie ich später feststellte, falsche Vorstellungen von der Krankheit.

Wurden Sie als Familie in die Behandlung mit einbezogen?

Die Familie wurde nicht in die Behandlung mit einbezogen. Mein Vater hatte zwar manchmal Kontakt mit der Psychologin meiner Mutter und sie konnte seine dringendsten Fragen beantworten. Wir haben uns selber über die Krankheit informiert um auch ihre Auswirkungen zu verstehen. Dadurch konnten wir meiner Mutter Verständnis entgegenbringen und lernten allmählich, mit ihren Reaktionen und Gefühlen umzugehen. Der Zusammenhalt und die gegenseitige Unterstützung in der Familie ermöglichten es uns die schwierige Zeit bestmöglich zu überstehen.

Wurden Sie über die Krankheit informiert?

Mein Vater hat meinen Bruder und mich über den Behandlungsverlauf informiert und versucht, alle unsere Fragen zu beantworten. Drei Monate nach Ausbruch der Krankheit beschloss ich, im Rahmen meiner Maturitätsarbeit, meine

Erfahrungen in Form eines Ratgebers an andere betroffene Jugendliche weiterzugeben. Ich setzte mich intensiv mit dem Thema auseinander und eignete mir durch das Studium der Fachliteratur das nötige Wissen an.

Hatten Sie Hilfe von aussen? Wer hat Sie unterstützt?

Angehörige und Freunde haben uns ihre Hilfe angeboten. Mein Bruder war damals 13 und ich 17 Jahre alt und somit schon sehr selbständig. So konnten wir den Familienalltag recht gut selber organisieren. Freundinnen begleiteten meine Mutter oft beim Spazieren. Die Gewissheit, jederzeit auf die Unterstützung dieser Menschen zählen zu dürfen war sehr beruhigend.

Sie haben sich als Familie geoutet. Wie hat ihr Umfeld darauf reagiert? Hatten Sie auch negative Reaktionen?

Nachbarn und Bekannte zeigten bei persönlichen Gesprächen grosse Anteilnahme und Betroffenheit. Die vielen positiven Zuschriften von Betroffenen und Fachpersonen machten deutlich, dass die Aufklärungsarbeit wichtig ist und auch sehr geschätzt wird. Uns war stets bewusst, dass ein solch persönliches Outing nicht nur positive Reaktionen auslösen würde, zumal in der Gesellschaft immer noch viele Vorurteile herrschen. Negativ hat sich uns gegenüber aber niemand geäussert. Bei der Präsentation meiner Maturitätsarbeit fragte mich eine Schülerin: «Wie ist das für deine Mutter, wenn du hier von euren Erfahrungen berichtest und sie vielleicht sogar im Publikum sitzt?» Oder eine Nachbarin fragte meine Mutter: «Macht es dir nichts aus, dass die alle wissen, dass du eine Depression hattest?» Jemand befürchtete sogar, dass ich bei einer späteren Jobsuche benachteiligt würde. Es ist wichtig, dass wir uns auch kritischen Fragen des Umfeldes stellen und einen Dialog in Gang bringen. Alle diese Feedbacks bestärken mich sehr darin, meine Arbeit weiterzuführen und mich für den Miteinbezug und die

Unterstützung der Familien und die Bedürfnisse der Kinder einzusetzen. Und, soweit es mir als Privatperson überhaupt möglich ist, auch einen kleinen Beitrag zur Sensibilisierung der Bevölkerung zu leisten.

Hat sich ihr Freundeskreis geändert?

Das Verhältnis zu meinen Freunden hat sich nicht verändert. Gerade deshalb, weil wir aus der Krankheit kein Tabu gemacht haben, sind sie auch meiner Mutter sehr offen begegnet.

Hat die Erkrankung Ihrer Mutter Ihre Beziehung zu ihr verändert? Sind Sie sich näher gekommen?

Wir hatten schon immer ein sehr vertrauensvolles Verhältnis. Zu Beginn der Krankheit wusste ich nicht recht, wie ich mich ihr gegenüber verhalten soll. Ich habe bald gelernt damit umzugehen und unsere enge Beziehung hat sich nicht verändert. Die Depression, mit gegenseitiger Rücksichtnahme und Respekt, gemeinsam zu besiegen hat unsere Familie stark gemacht.

Haben Sie Angst davor, dass Ihre Mutter wieder erkranken könnte, z.B. im Alter?

Ja, eine gewisse Angst bleibt schon. Aber ich weiss jetzt, dass man eine Depression überwinden kann. Dies bedingt jedoch eine gute psychiatrische Behandlung und das Verständnis und die Unterstützung des gesamten Umfeldes.

Was wünschen Sie sich als Angehörige von der Gesellschaft?

Ich wünsche mir, dass die Depression nicht länger ein Tabuthema bleibt. Der Stigmatisierung der Betroffenen muss entgegengewirkt werden. Die Krankheit zu verstecken kostet enorm viel Kraft und verstärkt das Leid zusätzlich. Die Depression ist nichts, wofür man sich schämen muss

und sie kann jeden treffen. Wer nicht selber davon betroffen ist, setzt sich verständlicherweise nicht mit dem Thema auseinander. Die Gesellschaft zu sensibilisieren ist deshalb ein schwieriger und langwieriger Prozess. Es ist wichtig, dass sich auch die Fachwelt und die Politik vermehrt dafür einsetzen und die Prävention fördern.

*Homepage von Cristina Trentini
www.depressionratgeber.ch*

***Kein Mensch kann das beim andern
sehen und verstehen,
was er nicht selber erlebt hat.***

Hermann Hesse

***Ideale sind wie Sterne,
man kann sie nicht erreichen,
aber man kann sich an ihnen orientieren.***

Japanisches Sprichwort

Erfolg ist das was erfolgt, wenn man sich selbst folgt

Kennst du die Geschichte der jungen Katze, die aufgereggt ihrem Schwanz nachjagte und sich immer im Kreis drehte? Eines Tages kam eine ältere Katze dazu und fragte: «Was tust du da?» Die Junge meinte: «Weisst du, ich war auf der Katzen-Philosophie-Schule und wir lernten, dass Glück und Erfolg von uns Katzen im Schwanz zu Hause sind. Wenn ich also lange genug meinem Schwanz nachjage, packe ich mein Glück eines Tages.»

Dazu meinte die ältere Katze: «Das ist interessant. Ich war auf keiner solchen Schule, ich habe aber bemerkt, dass mir mein Glück folgt, wenn ich geradeaus in Richtung meiner Träume schreite.»

Und die Moral von der Geschicht:
Du brauchst deinem Glück und Erfolg nicht nachzujagen.
Tue das, was du ganz gut kannst, wovon du träumst, folge deinem Inneren, schreite vertrauensvoll in Richtung deiner Wünsche, Träume und Ziele und dein Glück und Erfolg folgen dir nach!

Aus dem Buch «Vom Kopf ins Herz» Franz X. Bühler

***Humor und Geduld sind die beiden Kamele,
die uns durch jede Wüste tragen.***

Afrikanische Weisheit.

Die sechs Säulen der Selbstachtung

Nathaniel Branden

Selbstachtung ist gleichbedeutend mit der Erfahrung, dem Leben gewachsen zu sein und seine Anforderungen erfüllen zu können. Genauer ausgedrückt ist Selbstachtung:

- Das Vertrauen, in die eigenen Fähigkeiten zu denken, zu lernen, zu entscheiden, zu urteilen und sich mit den grundlegenden Aufgaben und Herausforderungen des Lebens erfolgreich auseinandersetzen zu können. (Diese Komponente der Selbstachtung kann auch als «Selbstwirksamkeit» bezeichnet werden).
- Das Vertrauen darauf, ein Recht auf Glück und Erfolg zu haben, wertvoll zu sein, die Früchte der eigenen Arbeit genießen zu dürfen und Bedürfnisse erfüllt zu bekommen. (Diese Komponente der Selbstachtung ist das «Selbstwertgefühl»).

Selbstachtung kann nicht direkt erarbeitet oder erzwungen werden – weder bei uns selbst noch bei anderen. Sie ist vielmehr die Folge bestimmter Einstellungen und Lebenspraktiken. Aber wir können ein Klima erzeugen, in dem diese Lebenspraktiken sich entfalten können. Ich nenne die wichtigsten dieser Praktiken «die sechs Säulen der Selbstachtung»:

1. Bewusst Leben

Wach, achtsam und aufmerksam der Realität begegnen, die geistigen Fähigkeiten gezielt und bewusst einsetzen, sich anstrengen (gegenüber einem «automatisierten», ganz auf Gewohnheit oder Denkfaulheit basierenden Lebensstil), in der Gegenwart leben, die erreichbaren Fakten und Informationen heranziehen (anstatt sie «auszuklammern» oder zu verleugnen), Rückmeldung aus der

Umwelt aktiv suchen und einbeziehen, Neuem gegenüber aufgeschlossen sein, eigene Fehler sehen und korrigieren wollen. Bewusst leben zu wollen heisst, immer wissen zu wollen «wo wir stehen» – im Bezug auf eigene Massstäbe und Wünsche, aber auch im Bezug auf die Umwelt.

2. Selbstakzeptanz

Während Selbstachtung etwas ist, was wir «tief drinnen» erfahren oder erleben, betrifft Selbstakzeptanz eher unser Tun und Lassen im Alltag. Es bedeutet vor allem, im Denken und Handeln nicht in Gegnerschaft zu sich selbst zu stehen. Sich selbst zu akzeptieren heisst, sich ohne Verleugnungen oder Ausweichmanöver selbst zu erleben – also nicht bestimmte Handlungen oder Persönlichkeitsanteile als fremd, als «nicht ich» abzuspalten. Daraus folgt auch die Fähigkeit, sich selbst etwas verzeihen zu können. Selbstakzeptanz bedeutet auch, die eigenen Gefühle anzuerkennen, sie zu beobachten und aus ihnen zu lernen.

3. Selbstverantwortung

Die Bereitschaft, Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen und nicht nach Ausreden zu suchen oder Schuldzuweisungen zu praktizieren. Diese Verantwortung umfasst die eigenen Entscheidungen und Werturteile, das Mass an Anstrengung und Engagement bei einer Aufgabe, die persönlichen Prioritäten, die Zeit-Ökonomie, die Wahl der Ziele, aber auch die Art und Weise, mit anderen zu kommunizieren. Selbstverantwortung bedeutet Kontrolle über das eigene Leben zu übernehmen und sich nicht in Selbstmitleid oder Resignation zu flüchten.

4. Selbstbehauptung

Die Bereitschaft offen für die eigenen Interessen einzustehen, die eigenen Überzeugungen und Meinungen zu vertreten, die Inanspruchnahme des «Raumes», der uns zusteht – ohne dabei den Kontext und die Angemessenheit

ausser Acht zu lassen. Selbstbehauptung ist der praktische Ausdruck der ureigenen Wünsche und Ansprüche (gegenüber dem Leben «im Untergrund», in dem alle Konfrontationen vermieden werden und wir anderen mit Beschwichtigungen und freundlichen oder unterwürfigen Masken begegnen).

5. Das Leben auf Ziele ausrichten

Die Verwirklichung von Lebenszielen nicht dem Zufall oder dem «Schicksal» überlassen, sondern diese Ziele selbst definieren und unter Einsatz aller Kräfte anstreben, produktiv und kreativ sein, eigene Talente und Fähigkeiten «ausreizen», nicht ständig nach Erklärungen suchen, die die eigene Passivität oder den Misserfolg kaschieren sollen. Die Wurzeln der Selbstachtung sind jedoch nicht die Erfolge an sich, sondern die immer wieder erneuerte Bereitschaft, sich für die selbst definierten Ziele einzusetzen (die durchaus auch einen nicht auf «äussere» oder materielle Erfolge abzielenden Lebensstil beinhalten können).

6. Persönliche Integrität

Die Übereinstimmung von Werten, Überzeugungen und Idealen mit dem Verhalten. Integrität bedeutet, diese «inneren» Werte auch zu leben und nicht vor sich selbst das Gesicht zu verlieren. Worte und Taten müssen einander entsprechen, die Praxis einer «Doppelmoral» unterminiert die Selbstachtung. Wer jedoch unrealistische Wertvorstellungen zu seinem Massstab macht, programmiert das Scheitern und verliert allmählich die Selbstachtung.

Nathaniel Branden ist Psychotherapeut in Los Angeles und hat sich auf die Behandlung von Selbstwertproblemen spezialisiert. Er ist Autor der Bücher «The Psychology of Self-Esteem» (1985) und «The Six Pillars of Self-Esteem» (1994)

Alte Gewohnheiten – Neue Gewohnheiten

Eine Gewohnheit entsteht immer dann, wenn wir mehrmals in derselben Weise denken, reagieren oder etwas tun. Gewohnheiten sind für unseren Alltag sehr notwendig. Sie erleichtern die alltäglichen Abläufe, wie Schalten beim Autofahren, sich anziehen, in einen Zug einsteigen usw.

Wenn wir versuchen eine gewohnte Handlung auf eine andere Art ablaufen zu lassen oder sie ganz los zu werden ist das ein sehr schwieriges Unterfangen und wir sind zunächst verwirrt. Versuche einmal den Telefonhörer in die andere als die gewohnte Hand zu nehmen oder vertausche einmal Messer und Gabel oder zieh ein Männerhemd bzw. eine Frauenbluse an, bei dem/der die Knöpfe auf der «falschen» Seite sind.

Wenn wir Gewohnheiten wirklich verändern wollen, so kostet das in der Regel grosse Anstrengung. Es kann aber gelingen wenn wir uns bewusst sind, dass wir beim Umlernen 5 Stufen durchlaufen müssen.

1. Ich entscheide mich, eine bestimmte Gewohnheit zu verändern und bereite mich dafür innerlich vor. Ich versuche anders zu fühlen, anders zu denken und mich anders zu verhalten.
2. Ich habe andere Gedanken und verändere mein Verhalten. Bei einer Veränderung des Essverhaltens wäre das beispielsweise: Ich probiere neue Essformen aus. Ich experimentiere mit den Essenszeiten. Ich achte auf meine Hungergefühle usw.

3. Ich fühle mich eigenartig. Die alte Gewohnheit will zurückkommen. Ich bin verwirrt. Langsam erkenne ich, dass die alten Gefühle Signale der alten Gewohnheit sind und die neuen Signale der neuen Gewohnheit. (Als Beispiel Essen oder Rauchen). Immer wieder habe ich «Ess-Rauch-Phantasien». Ich erlebe auch immer wieder, dass die bestimmte Gewohnheit über mich verfügt und nicht ich über sie.
4. Langsam stimmen Gefühl und Verhalten überein. Ich muss aber noch bewusst die neuen Gedanken fördern. Ich muss auch immer wieder meine Gedanken auf die neuen Vorgänge lenken.
5. Ich habe die neue Gewohnheit gelernt. Verhalten und Gefühl laufen jetzt automatisch und synchron ab.

***Humor ist das Salz der Erde,
und wer gut durchsalzen ist, bleibt lange frisch.***

Karel Capek

Neues aus der Forschung: Attraktivität von Frauen – Welche Rolle spielt die Farbe der Kleidung?

Oliver Kaftan



Farben haben einen grossen Einfluss darauf, wie wir die Attraktivität von anderen einschätzen. In der bisherigen psychologischen Forschung stellte sich dabei die Farbe Rot als besonders bedeutsam heraus. Männer beispielsweise bewerten eine Frau als attraktiver, wenn sie ein rotes T-Shirt trägt und sind bereit, mehr Geld bei einer Verabredung mit einer rotgekleideten Frau auszugeben. Wie lässt sich diese starke Wirkung der Farbe Rot erklären?

Rot scheint sich nicht direkt auf die wahrgenommene Attraktivität auszuwirken, sondern indirekt über eine höhere Einschätzung der sexuellen Bereitschaft bzw. Empfänglichkeit. Dafür lassen sich zahlreiche gesellschaftliche als auch physiologische bzw. biologische Gründe anführen. Gesellschaftlich etwa wird die Farbe Rot häufig mit weiblicher Sexualität assoziiert (z.B. Rotlichtmilieu, Damenunterwäsche, Kosmetika). Physiologisch entsteht bei Frauen, die sexuell erregt sind, eine Rötung im oberen Brustbereich, am Nacken und im Gesicht. Hinzu kommt, dass die Haut von Frauen während des Zeitraums der höchsten Fruchtbarkeit im Zyklus ein wenig heller wird, was ein Erröten besser sichtbar macht. Ihre Fruchtbarkeit «signalisieren» Frauen aber auch direkt mit einer Verhaltensänderung, zumal sie während dieser Tage eher dazu neigen, rote Kleidungsstücke zu tragen.

Interessanterweise zeigte eine vor wenigen Jahren veröffentlichte Studie allerdings, dass schwarze Kleidung ebenfalls die wahrgenommene Attraktivität fördert. Genauer gesagt bewerteten Männer dieselben Frauen in schwarzen T-Shirts als attraktiver als in grünen, gelben oder weissen T-Shirts, aber als genau gleich attraktiv wie Frauen in roten T-Shirts.

Dieser Befund lässt sich natürlich nicht mit derselben Erklärung wie bei der Farbe Rot nachvollziehen, denn physiologisch bzw. biologisch scheint es keine Verbindung zwischen schwarzer Färbung und sexueller Bereitschaft zu geben: Frauen «erschwarzen» nicht wenn sie erregt sind, sondern sie erröten. Folglich müsste die Farbe Schwarz über einen anderen Weg das Attraktivitätsurteil von Männern positiv beeinflussen als über das Signalisieren von sexueller Bereitschaft. Genau um diesen anderen Weg ging es in der Studie von Adam D. Pazda (Universität Rochester) und seinen Kollegen. Die Forscher argumentierten dabei wie folgt:

Schwarz gilt zum einen als sehr elegante Farbe. Sie ist die prototypische Farbe für die Abendgarderobe (z.B. «das kleine Schwarze») und wird an Anlässen mit rotem Teppich getragen. Auf Datingseiten ist es die von Frauen am häufigsten getragene Farbe und noch so neue Farbtrends konnten der Farbe Schwarz bis anhin nichts anhaben – Schwarz ist immer modisch! Zum anderen ist aus der Forschung bekannt, dass das Tragen von trendiger, modischer Kleidung mit Attraktivität in Verbindung steht.

Damit sollten also – so die Vermutung der Forscher – die Farben Rot und Schwarz gleich stark die wahrgenommene Attraktivität beeinflussen, aber auf unterschiedliche Art und Weise: Schwarz gekleidete Frauen müssten in einem ersten Schritt als modischer wahrgenommen werden und

in einem zweiten Schritt deshalb auch als attraktiver. Rot gekleidete Frauen dagegen sollten in einem ersten Schritt als empfänglicher für Sex wahrgenommen werden und in einem zweiten Schritt deshalb als attraktiver. Um noch eine neutrale Vergleichsbedingung zu haben, untersuchten die Forscher zusätzlich den Effekt der Farbe Weiss.

Die Forscher teilten zur Testung ihrer Annahmen insgesamt 361 hetero- und bisexuelle unverheiratete Männer im Alter von 18 bis 35 Jahren in drei Bedingungen ein. Allen drei Gruppen wurde genau dieselbe junge Frau auf einem Foto gezeigt. In der ersten Bedingung trug sie jedoch ein rotes, in der zweiten ein schwarzes und in der dritten ein weisses knielanges Kleid. Danach bewerteten die Versuchspersonen, wie empfänglich die Frau ihrer Meinung nach für Sex ist (z.B. «Sie ist an Sex interessiert»). Ferner erfragten die Forscher auf verschiedene Weisen, wie modisch und attraktiv sie die Frau finden.

In der Tat bestätigte sich in einem ersten Schritt die Annahme der Autoren, dass Männer die Frau im roten Kleid als empfänglicher für Sex wahrnahmen als die Frau im schwarzen und weissen Kleid. In einem zweiten Schritt bestätigte sich, dass die Frau als umso attraktiver bewertet wurde, je empfänglicher sie gemäss der Urteile der Teilnehmer für Sex war.

Ferner zeigte sich, dass Männer die Frau im schwarzen Kleid in einem ersten Schritt als modischer wahrnahmen als die Frau im weissen Kleid. Entgegen der Vermutung der Autoren zeigte sich hingegen auch, dass sie die Frau in Rot als modischer wahrnahmen als wenn sie Weiss trug. In einem zweiten Schritt bestätigte sich, dass die Frau als attraktiver eingeschätzt wurde, wenn sie die Männer modischer fanden.

Die vermuteten indirekten Zusammenhänge schliesslich bestätigten sich insbesondere für die Farbe Schwarz: Schwarz erhöhte die wahrgenommene Attraktivität der Frau nur dann, wenn Männer sie als modischer bewerteten. Wurde sie nicht als modischer bewertet, war sie in Schwarz gleich attraktiv wie in Weiss. Als sie hingegen das rote Kleid trug, dachten die Teilnehmer, sie sei empfänglicher für Sex und deshalb auch attraktiver. Zudem schätzten die Männer die Frau in Rot jedoch auch dann als attraktiver ein als in Weiss, wenn sie diese in Rot nicht als empfänglicher für Sex bewerteten, was für einen zusätzlichen direkten Effekt der Farbe Rot spricht.

Auch wenn ein rotes und schwarzes Kleid also schlussendlich dieselbe Wirkung auf Attraktivitätsurteile von Männern haben können, entfaltet sie diese Wirkung auf unterschiedliche Art und Weise.

Die Tatsache, dass die Frau im Schwarzen an sich doch nicht als attraktiver angesehen wird als im Weissen, liesse sich dadurch erklären, dass sie zwar modischer und deshalb attraktiver wirkt, Schwarz aber gleichzeitig die wahrgenommene Attraktivität negativ beeinflusst. Mögliche Gründe dafür sind, dass Helligkeit im Allgemeinen positiv bewertet wird, Dunkelheit dagegen negativ konnotiert ist. Studien zeigen ausserdem, dass Menschen Schwarz mit Aggressivität assoziieren – einem Merkmal also, das der Attraktivität abträglich ist.

Die Story einer Zwiebel

Du fühlst es ganz genau. Irgendwo, tief in dir, muss es einen gewaltig grossen Knoten geben, etwas, womit du dir immer und immer wieder selber im Wege stehst? Du arbeitest an dir, entwickelst dich und scheinst dich nur im Kreise zu drehen, kaum weiter zu kommen?

Dann kann dir folgender Vergleich helfen: «Jeder Mensch ist ein enorm vielschichtiges Wesen mit einer unendlich grossen Anzahl von Erfahrungen, Erlebnissen und anderen Lernprozessen. Er ist wie eine Zwiebel. Wenn du zum Kern vorstossen willst, kann es gut sein, dass du erst noch einige Schalen entfernen musst. Dabei weisst du leider nie genau, wie weit du schon vorangekommen bist, da das erwünschte Ziel noch nicht eingetroffen ist».

Hier hilft nur eines: Mach konsequent weiter. Du bist es wert! Wer weiss, vielleicht bist du genau eine einzige «Schale» von der lang ersehnten Lösung entfernt! Gib nie, nie, nie auf! Du wirst sonst nie erfahren, wie es wäre, wenn...

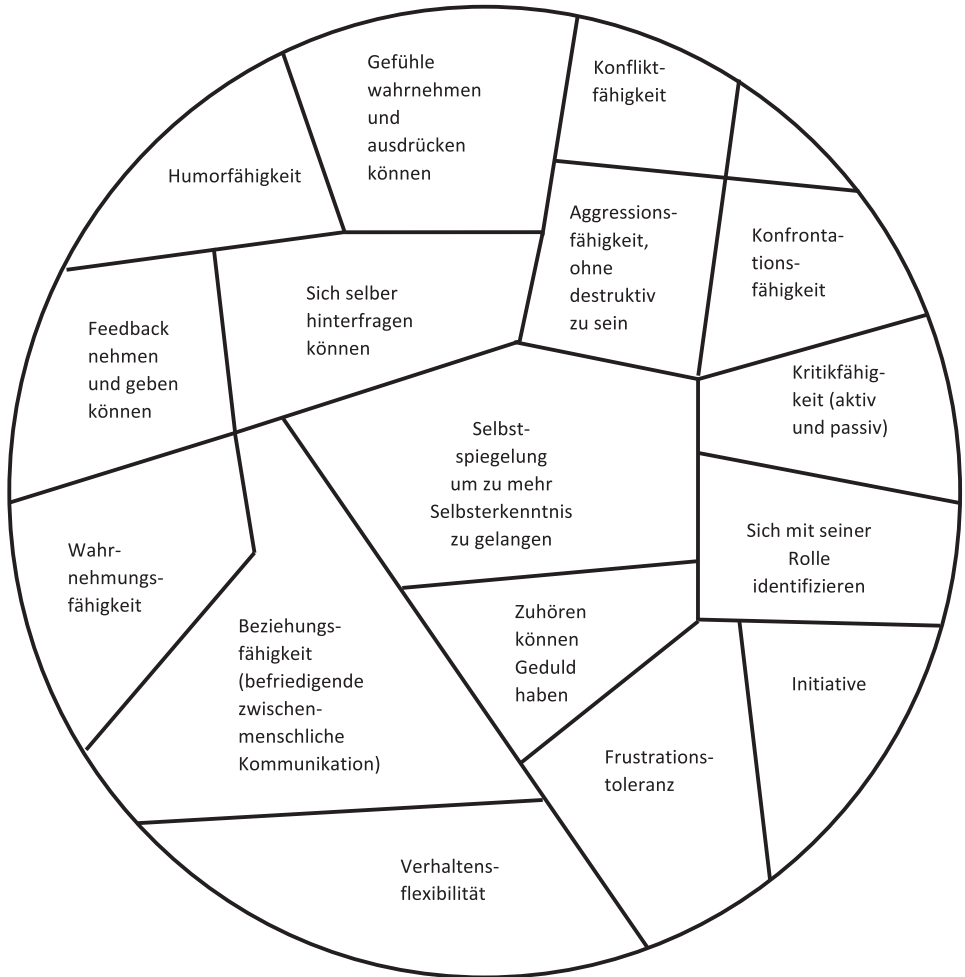
Und übrigens haben es Zwiebeln so an sich, dass beim Entfernen ihrer Schalen auch mal Tränen fliessen.

Aus Buch: «Vom Kopf ins Herz» Franz X. Bühler

***Die Dinge haben nur den Wert,
den man ihnen verleiht.***

Molière

Soziale Kompetenz, was ist das?



Das Zusammenspiel von Sachebene und emotionaler Ebene im privaten und beruflichen Umgang

Prof. Friedemann Schulz von Thun

Wann immer Menschen zusammenleben und zusammenarbeiten spielen sich Ereignisse zwischen ihnen auf zwei Ebenen ab:

Auf der Sachebene geht es z.B. um Informationen und Fakten, um finanzielle oder andere Restriktionen, um Stellenbeschreibungen und Arbeitsanleitungen, um Investitionen, um das was man «Anfassen oder Nachlesen» kann. Denkweisen und Handlungen, um die es auf dieser Ebene geht, entspringen in erster Linie logischen Zusammenhängen. Sie sind dem Bewusstsein relativ vertraut. Den meisten Menschen fällt es leichter, diese zu formulieren und ins Gespräch zu bringen als die Inhalte der zweiten Ebene, der psychosozialen Ebene.

Von dieser Ebene aus prägen Sympathie und Antipathie dem Partner gegenüber die Bereitschaft, seine Vorschläge anzuhören und anzunehmen. Ärger, Wunsch nach Anerkennung, persönliche Motive oder Machtansprüche bestimmen den Grad des Engagements für die Sache. Phantasien und Vorurteile steuern scheinbar sachliche Entscheidungen. Die Angst, jemanden zu verletzen, hindert uns daran, ihm eine wichtige Rückmeldung zu geben.

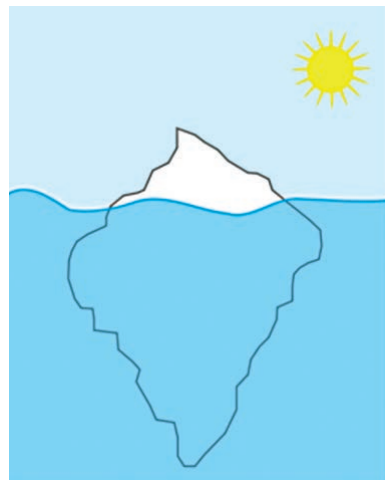
Die Vorgänge auf dieser Ebene sind uns meist weniger bewusst. Sie sind jedoch entscheidende Faktoren für das Geschehen auf der Sachebene. Vieles von dem, was auf der Sachebene nicht vorankommt, hat seine Bremse auf der psychosozialen Ebene. Dort liegen jedoch auch die Energiequellen für Motivation und engagiertes Mitarbeiten.

Die Analogie zu einem Eisberg liegt auf der Hand. Auch dort ist der grössere Teil (6/7) kaum sichtbar unter der Wasseroberfläche. Bedachtsames Navigieren ist notwendig, was ja auch für den zwischenmenschlichen Bereich gilt.

Beide Ebenen stehen in einer engen Wechselbeziehung miteinander. Sie lassen sich nicht trennen – auch wenn wir uns noch so oft auffordern «sachlich» zu bleiben. Gefühle, die nicht beachtet werden oder die sich ständig unterordnen müssen, binden Energien, die dann der Sacharbeit fehlen. Meist verschaffen sie sich über schein-rationale Argumente Luft.

Negative Gefühle verleiten z.B. zur Informationszurückhaltung. Diese wiederum fördert Misstrauen und taktische Spiele. Beides schadet der Qualität der Sacharbeit. Wenn die Arbeit auf der Sachebene stagniert, dann ist es immer sinnvoll, sich der Beziehungsebene zuzuwenden. Jeder weiss, wie rasch faire, akzeptierte Lösungen auch für schwierige Sachfragen gefunden werden, wenn die zwischenmenschliche Ebene eine offene und konstruktive Auseinandersetzung zulässt.

Die Stichworte in der unteren Hälfte des Eisberges sollen Hinweise sein zu überlegen, wo eventuell durch das diskutierte Sachthema das emotionale Gleichgewicht gestört ist. Vielleicht wird der Status der Person verändert, vielleicht verstösst die diskutierte Sachlösung gegen seine Wertvorstellungen.



Ich wünscht', ich könnte...

Ich wünscht', ich könnte fliegen,
den Kopf bis zu den Zehen runter biegen,
auf dem Halse stehen,
mich viermal um mich selber drehn –
und mir dabei noch Beifall zollen.

Ich wünscht', ich könnte...
barfuss durch die Wälder pirschen,
mit den Ohren läuten,
die Zehen auswärts spreizen,
mich von Kopf bis Fuss dreimal täglich häuten –
und mich dabei noch selbst zum Lachen reizen.

Ich wünscht', ich könnte...
Löcher in die hohlen Wände gucken,
auf gebogenen Schienen grade laufen,
dreimal leer und viermal völlig schlucken,
im Kaufhaus Wolken und ein bisschen Sonne kaufen.

Ich wünscht', ich könnte
kopflös durch die Gegend rennen,
Mensch sein und trotzdem Schlange stehn,
mit offenen Augen nahtlos weiterpennen,
mal hinter, mal vor – und öfters mit mir gehen.

Ich wünscht', ich könnte fliegen,
tausend fliegende Kinder kriegen,
vor lauter Frohsein «scheinbar» platzen,
pfeifen, wie ein Haus voll Spatzen.

...und vor lauter Lachen auch mal weinen –
sein und nicht bloss scheinen!

Warum ich mich bei der der VASK engagiere

Guido Cueni, Vorstandsmitglied
Ressortleitung Schulungen



Im 2006 verlor meine Frau Marlis durch eine Umstrukturierung in der Firma ihre Arbeit. Obwohl ihr und ihren Arbeitskollegen und -kolleginnen gute Leistungen attestiert wurden, hat das Management die ganze Abteilung kurzerhand auf die Strasse gestellt. Der lapidare Kommentar lautete, «die Firma müsse sich neu ausrichten».

Weshalb ich das erwähne, obwohl ich eigentlich zu meiner Person etwas berichten sollte, hat seinen Grund. Nach diesem unerfreulichen Erlebnis hat Marlis glücklicherweise im Sekretariat der VASK Zürich eine neue Aufgabe gefunden. Ich durfte miterleben wie ihr die Zusammenarbeit mit engagierten Menschen Freude bereitete und wie sie für ihre Leistungen Wertschätzung erfahren durfte. Was für ein Unterschied zu dem zuvor Erlebten!

Ich selber war in dieser Zeit beruflich sehr stark gefordert und wie in jeder guten Partnerschaft haben wir beide unser berufliches Engagement in vielen Gesprächen aufgearbeitet. So entstanden auch meine ersten Kontakte zur VASK. In den Gesprächen mit Marlis habe ich vieles über die VASK erfahren das mich beeindruckte. Deshalb habe ich mich auch für kleine Hilfen wie das Auf- und Abbauen von Infoständen und andere kleine Unterstützungen angeboten. Aber die VASK war für mich in erster Linie der Arbeitgeber meiner Frau, auch wenn ich von den Zielen der VASK längstens überzeugt war.

Die grosse Wende trat 2010 mit der Erkrankung unserer Tochter ein. Plötzlich waren wir ebenfalls Betroffene. Plötzlich wurden wir mit denselben Problemen, Ängsten und Zweifeln konfrontiert wie sie die «Anderen» in der VASK alle schon kannten. Wir hatten aber den grossen Vorteil, dass uns das ganze Netzwerk der VASK von Beginn an zur Verfügung stand. Die vorbehaltlose Unterstützung, die wir vor allem in den ersten Monaten der Erkrankung unserer Tochter erfahren durften, werde ich nie vergessen.

Diese Erlebnisse haben mein Engagement in der VASK wie von selbst erweitert. Vor einigen Monaten hat mich Geni Gomringer angefragt, ob ich ihn bei den Schulungen der Polizei unterstützen würde und ich habe gerne zugesagt. Inzwischen wurde ich auch schon in den Vorstand gewählt und dieser Vertrauensbeweis der VASK-Mitglieder hat mich sehr gefreut und so habe ich das gute Gefühl, der VASK etwas zurückgeben zu können.

Das sind aber nicht die einzigen Gründe weshalb ich mich engagiere. In erster Linie schätze ich den Kontakt mit Menschen, die auf Grund ihrer Erlebnisse nachhaltigere Ziele verfolgen und deren Wertvorstellungen nicht von Profitstreben und Machtansprüchen geprägt ist. Ich schätze die Gemeinschaft mit Menschen die vorbehaltlos unterstützen, wenn es erforderlich ist.

***Humor ist der Knopf, der verhindert,
dass uns der Kragen platzt.***

Joachim Ringelnatz

VASK Schweiz Suisse Svizzera Svizra

Schweizerischer Dachverband der kantonalen und regionalen VASK Vereinigungen der Angehörigen von psychisch Kranken



VASK Schweiz
Dachverband
Langstrasse 149, 8004 Zürich
044 240 12 00
info@vask.ch, www.vask.ch



VASK Schaffhausen
Webergasse 48,
8200 Schaffhausen
052 625 55 80
werktags, ohne Gewähr



VASK Aargau
Zürcherstrasse 241
Postfach 432/P1, 5201 Brugg
056 222 50 15
Mo 9.30–11.30
Do 9.30–11.30
info@vaskaargau.ch
www.vaskaargau.ch



VASK Ticino
C.P. 130, 6934 Bioggio
076 453 75 70
vaskticino@gmail.com
www.vaskticino.ch



VASK Bern
Post: Postfach 8704, 3001 Bern
Büro: Marktgasse 36, 3011 Bern
031 311 64 08
Mi 9.00–11.00
Fr 13.00–15.00
sekretariat@vaskbern.ch
www.vaskbern.ch



VASK Zentralschweiz
Postfach 534, 6210 Sursee
041 921 60 48
Mo 14.00–16.00
Fr 14.00–16.00
info@vask-zentralschweiz.ch
www.vask-zentralschweiz.ch



VASK Graubünden
Postfach, 7208 Malans
081 353 71 01
Mo 8.30–11.30
Do 14.00–17.30
vask.graubuenden@bluemail.ch
www.vaskgr.ch



VASK Zürich
Langstrasse 149, 8004 Zürich
044 240 48 68
Di 10.00–14.00
Do 15.00–18.00
info@vaskzuerich.ch
www.vaskzuerich.ch



VASK Ostschweiz
Bahnhofplatz 5, Postfach 2238
9001 St. Gallen
071 866 12 12
werktags, ohne Gewähr
info@vaskostschweiz.ch
www.vaskostschweiz.ch



Association Le Relais Genève
Maison des Association
Rue des Savoises 15, 1205 Genève
Permanence téléphonique
022 781 65 20
lu 14.00–16.20
ve 14.00–16.30
info@lerelais.ch
www.lerelais.ch