



Moment

SONDERBEILAGE DER TIROLER TAGESZEITUNG

Nr. 90 – Mai 2012



Lebensfreude ist ein exzellenter Motivator für Erfolg. Foto: Shutterstock

Erfolg, der mit Freude erreicht wurde, schafft ein Hochgefühl

Der Mensch ist dem Zeitgeist unterworfen und übernimmt die Antworten, was ein Mensch zu leisten hat, wenn er als erfolgreich gelten will.

Leistung und Erfolg sind Kostbarkeiten, die in der Wertskala unserer Gesellschaft ganz weit oben stehen. Jeder Mensch will erfolgreich sein. Dabei gehen Meinungen, was unter Erfolg und Leistung zu verstehen ist, erfahrungsgemäß weit auseinander. Als Leistungssportler und langjähriger Lehrer am Gymnasium in Hallein bin ich ständig mit dem Thema Leistung und Erfolg konfrontiert. Bei meinen Trainingsläufen in der Natur finde ich die nötige Zeit dazu, um darüber nachzudenken.

Definition des Wertes

Der einzelne Mensch ist dem Zeitgeist unterworfen und übernimmt die Antworten, was ein Mensch zu leisten hat, wenn er als erfolgreich gelten will. Der Wert des Menschen wird fast ausschließlich definiert über das, was er leistet und wie erfolgreich er ist. Dabei geht es letztlich um die Fra-

ge, was unter Erfolg zu verstehen ist. Ich unternehme hier einen Antwortversuch. Ein erster grundlegender Erfolg ist die Tatsache, dass ich lebe. Dass ein Mensch lebt, darf ihn mit Freude erfüllen. Aus dieser Lebensfreude entspringen Erfolg und Leistungsbereitschaft. Es geht in erster Linie darum, die Talente, die im Menschen stecken, zu entdecken und zu fördern. Allein mit diesen Voraussetzungen sollte der Mensch eigentlich gut gerüstet sein für die Aufgaben, die der Alltag stellt. Die Gesellschaft fordert allerdings in vielen Fällen Leistungen, die sie bei Weitem überfordern. Viele sind nicht mehr in der Lage, das Ruder herumzureißen. Wir wissen, dass permanente Überforderung krank macht. Ein Mensch, der erkennt, dass die Tätigkeit, die er verrichten muss, nicht mit seinen Fähigkeiten und Vorstellungen übereinstimmt, sollte den Mut aufbringen, an dieser misslichen, unbefriedigenden Situation etwas zu verändern. Das wäre ein großer Erfolg für den Betroffenen.

Erfolg, der mit Freude und in Freiheit erreicht wurde, schafft ein inneres Hochgefühl. – Es kann gelingen, mehr Freude an seinem Tun



Hans Quehenberger ist Ausdauersportler, Religionslehrer und Autor. Er leitet das katholische Bildungswerk Abtenau/Salzburg.

zu haben, wenn die Erwartungshaltung den jeweiligen Möglichkeiten entspricht. So kann eine an sich bescheidene Leistung für jemanden einen großen Erfolg bedeuten. Höchstleistungen werden fast ausschließlich unter einem Hochgefühl an Freiheit und einem „Aufgehen“ in der jeweiligen Tätigkeit erbracht. Das Hochgefühl wird auch als „Flowzustand“ bezeichnet.

Ein wesentlicher, grundlegender Erfolg ist, wenn ein Mensch herausfindet, zu welcher Tätigkeit er besonders geeignet ist. Folglich

können sich dann Freude, Sinnhaftigkeit des Tuns und Erfolg einstellen. Die innere Freude kommt aus der Freude an meinem Menschsein. Diese Lebensfreude ist ein exzellenter Motivator für Leistung und Erfolg. Dazu kann noch der spirituelle Aspekt dazukommen. Das ist allerdings ein Glücksfall, ein zusätzliches Geschenk.

Fit für Anforderungen

Das Wissen darum, dass es sinnvoll ist, dass ich lebe, und dass mir eine Aufgabe zugewiesen ist, macht mein Leben noch mehr lebenswert. Das Gefühl, von einer höheren Macht begleitet zu sein und unterstützt zu werden, macht einen Menschen besonders fit für die Anforderungen des Lebens.

Mit diesem zusätzlichen Potenzial zu meinen körperlichen und geistigen Fähigkeiten kann ich mit Freude auf großartige Erfolge zurückblicken. Sie wirkt sich positiv auf mein Selbstwertgefühl und überhaupt auf meine Lebensfreude aus. Alles, was Freude macht und sinnstiftend ist, führt zum Erfolg.

Sinnstiftend für einen Menschen – insbesondere für einen Christen – sollte alles sein, was lebensbejahend ist, was Frieden bringt

und Gerechtigkeit und was beiträgt zur Bewahrung der Schöpfung. Dadurch kann es gelingen, mehr Freude am eigenen Tun zu haben. Mit dieser Denk- und Lebensweise mache ich positive Erfahrungen. Der Erfolg stellt sich ein, ohne ihn gierig angestrebt zu haben. Es kommt einem auch nicht in den Sinn, auf Kosten anderer zum Erfolg zu kommen.

Meine Leistung und meinen Erfolg will ich daran messen, was ich aus meinen Möglichkeiten in sinnstiftender Weise mache. Das ist immer gut genug. Diesen Umgang mit Leistung und Erfolg kann ich nur weiterempfehlen, weil der Erfolg damit garantiert ist.

Wie bereits erwähnt, ist ein erster Erfolg mein Sein, und ein weitaus größerer Erfolg ist das Geschenk des Glaubens an einen Gott, der mich liebt, mich braucht und mich begleitet. Gerne lasse ich mich von weiteren Erfolgen überraschen. Sie werden sich als Geschenk einstellen, denn die Lebensfreude und ein positiver Zukunftsblick haben die Oberhand in mir.

Buchtipp: Hans Quehenberger: „Durchatmen – Wege zum Wesentlichen“. Das Buch kann unter hans.quehenberger@sbg.at bezogen werden.

Liebe Leserin!
Lieber Leser!

Erfolg, Leistung, Karriere: Begriffe, die häufig unseren Alltag bestimmen. Die zum Gradmesser für vieles werden, oft auch dafür, wie wir unser Glück definieren. Gleichzeitig häufen sich Berichte über das Ausgebranntsein. Burnout ist zum Modewort geworden. Was ist aber Erfolg? Wie definiert er sich für den Einzelnen? Wie bestimmt man Leistung, seinen eigenen Wert? Und was tun, um dem Ausgebranntsein zu entgehen? In diesem Moment erzählen unsere Gesprächspartner, wie sie Erfolg definieren und welche Strategien sie verfolgen, um ihre Balance im Leben zu finden.

Christa Hofer

SICHTWEISE

Wieder nach vorne schauen. Seinen Erfolg spürt Armin, der für Emmaus arbeitet, daran, dass er wieder Träume hat und Ziele verfolgt. **Seite 2**

GRADMESSER

Bibel. Erfolg und Leistung sind keine biblischen Begriffe. Vielmehr geht es in der Heiligen Schrift um Glück, Friede, Geborgenheit und Liebe. **Seite 2**

DEFINITION

Erfolg. Die Wissenschaft versucht den Begriff des subjektiv empfundenen Glücks, des Erfolgs so zu definieren, dass er allgemein messbar wird. **Seite 2**

ANREGUNGEN

Tipps und Anleitungen. Eine kleine Anregung für mehr Kraft im Alltag und für den Umgang mit den eigenen Ressourcen. **Seite 3**

INTERVIEW

Kraftquelle. Der Inzinger Pfarrer Andreas Tausch über seine ganz persönliche Strategie, um sein seelisches Gleichgewicht zu erhalten. **Seite 4**

SICHTWEISE

Wieder nach vorne schauen

Wenn man eine Lebensgefährtin und ein Kind hat, wenn man einen gut bezahlten Job, ein Haus und ein Auto hat – wenn der Absturz folgt, eine Tasche voll Kleidung übrig bleibt – was ist dann Leistung, was kann als Erfolg zählen? „Mein erster eigener Fernseher, das erste, was wieder mir gehört – das hat mich sehr zufrieden gemacht“, erzählt Armin davon, wie sich seine Werte verschoben, seit er nach einem Alkoholzug mit einer Tasche Klammotten im Oktober 2010 in eine Wohngemeinschaft von emmaus einzog.

16 Stunden am Tag, siebenmal in der Woche hatte er gearbeitet, Stress als willkommene Ablenkung von seinen Problemen begrüßt und dabei ordentlich Kohle gemacht. Als die Arbeit weg war, fiel ihm auf: keine Familie, keine Freunde, niemanden, den es interessiert, wie es ihm geht, keine Interessen – dafür eine große Einsamkeit. Alkohol hat nicht wirklich geholfen.

Benedikt Zecha, Geschäftsführer von emmaus, weiß um den Wert der Wohngemeinschaften: „Die WGs tun gut, weil man nicht allein ist. Auch wenn nicht alle zu Freunden werden, schaut man doch aufeinander“, sagt Zecha. Nicht allein zu sein ist Armin wichtig geworden: „Für mich ist ein Erfolg, dass ich angefangen habe, mir einen Freundeskreis aufzubauen, und seit Kurzem habe ich wieder Kontakt mit meinem Bruder.“ Beziehungen als Erfolg zu werten, bekräftigt Zecha, denn erst wenn man eine gewisse eigene innere Festigkeit hat, werden Ressourcen frei, sich auf jemanden einzulassen, sich um jemand anderen zu kümmern. Dieses Stadium der inneren Festigkeit, des verantwortungsvollen Umgangs mit sich selbst, bezeichnet Zecha als einen Haupterfolg in seiner Arbeit.

Um diesen Boden unter die Füße zu bekommen und für das Selbstwertgefühl ist den meisten Männern Arbeit wichtig. Viele haben früher gut verdient. Aber davon blieb nichts. Er habe das Geld gar nicht genossen, erklärt Armin, dass der Konsum ein Glück vortäusche. Heute lebt er bescheidener, genießt das Leben bewusster und ist zufriedener: „Ich bin froh, eine Wohnung zu bekommen, mit dem



Benedikt Zecha und Armin N. (r.) Foto: Fink

„Die Arbeit ist ohne Frage wichtig, auch für mein Selbstwertgefühl, aber es geht um die Balance.“ Und so entwickelt Armin langsam eine Perspektive. Bis vor Kurzem lebte er von einem Tag auf den anderen. Nun übernimmt er Verantwortung für die Zukunft. Er machte den Führerschein und ist ein geschätzter Mitarbeiter im emmaus geworden – es sind die positiven Erfahrungen, die zuversichtlicher machen. Seinen Erfolg spürt Armin daran, dass er wieder Träume hat, Ziele verfolgt, verliebt ist und eine Lust verspürt, was zu tun – und er glaubt daran, das zu erreichen, woran er erfolgversprechend arbeitet. Fünf Jahre vorausdenken kann Armin noch nicht, aber Weihnachten 2012 sieht er sich in der eigenen Wohnung mit seiner Freundin beim Christbaum sitzen.

Nachbarn quatschen zu können, mich zu entspannen.“ Diese Ausgewogenheit musste Armin erst lernen:

„Die Arbeit ist ohne Frage wichtig, auch für mein Selbstwertgefühl, aber es geht um die Balance.“ Und so entwickelt Armin langsam eine Perspektive. Bis vor Kurzem lebte er von einem Tag auf den anderen. Nun übernimmt er Verantwortung für die Zukunft. Er machte den Führerschein und ist ein geschätzter Mitarbeiter im emmaus geworden – es sind die positiven Erfahrungen, die zuversichtlicher machen. Seinen Erfolg spürt Armin daran, dass er wieder Träume hat, Ziele verfolgt, verliebt ist und eine Lust verspürt, was zu tun – und er glaubt daran, das zu erreichen, woran er erfolgversprechend arbeitet. Fünf Jahre vorausdenken kann Armin noch nicht, aber Weihnachten 2012 sieht er sich in der eigenen Wohnung mit seiner Freundin beim Christbaum sitzen.

HEIKE FINK
heike.fink@chello.at



Erfolg und Leistung im weltlichen Sinn unterscheidet sich von der Definition, die wir in der Bibel finden.

Foto: Shutterstock

Gradmesser für das Maß unserer Menschlichkeit

Erfolg und Leistung sind keine biblischen Begriffe. Vielmehr geht es in der Heiligen Schrift um Glück, Friede, Geborgenheit und Liebe.

Die Bibel ist nicht nur per se ein „Erfolgsgeschicht“, weil es das meistgedruckte, am häufigsten übersetzte und am weitesten verbreitete Buch der Welt ist, sondern sie enthält Lebensgesetze, mögliche Lebensentwürfe, die zu einem gelingenden, sprich erfolgreichen Leben beitragen können.

Zehn Gebote

„Erfolg und Leistung im weltlichen Sinn unterscheiden sich von der Leistungs- und Erfolgsdefinition Gottes bzw. jener, die wir in der Heiligen Schrift finden“, erklärt Pfarrer Franz Wenninger. Einen Weg zu einem erfolgreichen christlichen Leben stellen die „Zehn Gebote“ dar, die ein ideales Verhalten Gott und den Mitmenschen gegenüber zusammenfassen. Darüber hinaus finden sich

in den Sprüchen der Bibel viele Stellen, die Wege zum Erfolg darstellen. Ein Beispiel dafür ist die folgende: „Denke bei jedem Schritt an ihn; er zeigt dir den richtigen Weg und krönt dein Handeln mit Erfolg.“ (Sprüche 3,6)

Des Weiteren führt das Neue Testament einen vom weltlichen Verständnis abweichenden Leistungsbezug ein: „Dass die Arbeiter im Weinberg bei Mt 20,1-16 alle den gleichen Lohn erhalten, obwohl sie nicht gleich lange arbeiten, stößt bei vielen auf Widerstand, denn es steht nicht das weltliche Leistungsdenken im Vordergrund, sondern ein davon abweichendes Leistungsverhältnis“, zeigt Wenninger auf. Der festgelegte Lohn entspricht genau dem, was man für den Lebensunterhalt der damaligen Zeit brauchte, wodurch die Heilige Schrift zum Ausdruck bringt, dass jeder so viel haben sollte, dass er und seine Familie überleben können.

„Auch in den Heilsgeschichten des Neuen Testaments erbringen die Geheilten nicht aufgrund der Heilung durch Jesus Christus eine Leistung, sondern nur

im Vertrauen Gott gegenüber kommen sie zum Erfolg, weil die Heilung bzw. Sündenvergebung zum Gewinn wird. Ein weiteres Beispiel ist der Schächer auf der rechten Seite, für den die Bitte um das ewige Leben der Erfolg ist“, meint Wenninger.

Gottes Gnade

Paulus führt uns in seinem ersten Brief an die Korinther vor Augen, dass nicht der Mensch alleine erfolgreich sein kann, sondern dazu die Gnade Gottes braucht: „Doch durch Gottes Gnade bin ich, was ich bin, und sein gnädiges Handeln an mir ist nicht ohne Wirkung geblieben. Mehr als sie alle habe ich mich abgemüht – nicht ich, sondern die Gnade Gottes zusammen mit mir.“ (1 Kor 15, 10)

Für Wenninger heißt das, dass nur die Gnade Gottes und das menschliche Tun gemeinsam etwas bewirken können: „So wie die Gnade Gottes die Natur für eine Wirkung braucht, benötigen wir die Gnade Gottes für ein erfolgreiches Tun.“

Es geht nicht nur darum, die Gemeinschaft der Glaubenden zu erweitern oder

den materiellen Besitz zu vergrößern, sondern die Gnade Gottes zu vermehren, sich persönlich weiterzuentwickeln und die Beziehung zu Gott zu vertiefen. „Wir neigen dazu, unseren Erfolg nach der Höhe unserer Gehälter, dem Kaufpreis unserer Autos, der Größe der Wohnung oder der Anzahl an Facebook-Freundschaften zu bestimmen als nach dem Grad unserer Hilfsbereitschaft und dem Maß unserer Menschlichkeit – und darauf kommt es in einem christlichen Leben an“, ist Wenninger überzeugt und er fügt zusammenfassend hinzu: „Erfolg und Leistung sind keine biblischen Begriffe. Vielmehr geht es in der Heiligen Schrift um Glück, Friede, Geborgenheit und Liebe – also Begriffe jenseits des Erfolgs. Liebe kann man nur schenken oder empfangen, aber sich nicht erarbeiten oder kaufen. Da in der Heiligen Schrift mit einem anderen Maß gemessen wird, kann man Liebe nicht mit Erfolg und Leistung gleichsetzen.“

DANIELA PIRCHMOSE
purchmoser.daniela@gmail.com

DEFINITION

Erfolg im Sinne des Wortes

Was bedeutet „Erfolg“ wirklich und verstehen alle Menschen darunter dasselbe?

Bemüht man das Internet mit dem Suchbegriff „Erfolg“, dann tauchen unter anderem diverse Links zu teils obskuren Webseiten auf, die allesamt eines behaupten: den Schlüssel für den ganz großen Erfolg für das Leben zu haben und diesen, meist gegen Bezahlung eines Entgelts, auch gerne an den User zu verraten.

Laut Wikipedia wurde der Begriff ursprünglich im Wortsinn für etwas Erfolgreiches oder auch für den Verlauf

der Dinge verwendet. Was wir heute als Erfolg verstehen, wurde hingegen mit Sieg oder Glück bezeichnet. Die Wissenschaft versucht nun, den Begriff des subjektiv empfundenen Glücks, des Erfolgs so zu definieren, dass der Erfolg allgemein messbar wird. Dabei ist es relativ einfach, quantifizierbare Ziele wie etwa mehr Einkommen oder höhere Umsätze für das Unternehmen zu setzen und in der Folge zu überprüfen. Lange Zeit wurde in der Betriebswirtschaft überhaupt nur diese Art von Erfolg betrachtet. Erst in den letzten Jahren gewinnen weiche Faktoren wie Kundenbindung, Mitarbeiterzufriedenheit oder die so-

ziale Verantwortung des Unternehmens an Bedeutung. Und hier beginnen sowohl im unternehmerischen wie im persönlichen Bereich die Schwierigkeiten, denn wie soll man Zufriedenheit oder das Gefühl des Verbunden-seins messen?

Eine gemeinsame Basis für die zahlreichen Theorien lautet, dass Erfolg die Fähigkeit ist, seine selbst gesetzten Ziele zu erreichen. Dies gilt sowohl für Einzelpersonen als auch Unternehmen. Dabei wird den Begabungen oder der Intelligenz der handelnden Personen weit weniger Bedeutung zugesprochen als der Fähigkeit, Entschlüsse umzusetzen und zielgerich-

tet zu handeln. Diese Kompetenz wurde bereits Anfang des letzten Jahrhunderts vom Pionier der modernen Managementlehre, Peter Drucker, als maßgeblich für erfolgreiches Management erkannt. Der in Wien geborene und in die USA emigrierte Ökonom schreibt in einer Publikation: „Was alle Erfolgreichen miteinander verbindet, ist die Fähigkeit, den Graben zwischen Entschluss und Ausführung äußerst schmal zu halten.“ Was durchaus hoffen lässt, unabhängig von Ziel, Talent oder den Umständen erfolgreich sein zu können.

ROMANA PÖCKSTALLER
romana.pockstaller@dbk.at



DIÖZESE
INNSBRUCK

Moment

25. Mai 2012 – Sonderbeilage



ERZDIÖZESE
SALZBURG

Gründungsherausgeber: Komm.-Rat Joseph S. Moser, April 1993 f;
Herausgeber: Gesellschafterversammlung der Moser Holding AG;
Medieninhaber (Verleger): Schlüsselverlag J. S. Moser GmbH;
Hersteller: Intergraphik Ges. m. b. H.;
Sonderpublikationen, Leitung: Frank Tschoner; Redaktion: Karin Bauer, Heike Fink, Michael Gestaltmeyer, Christa Hofer, Walter Hölbling, Andrea Huttegger, Wolfgang Kumpfmüller, Daniela Pirchmoser, Romana Pöckstaller, Hans Quehenberger.
Diözese Innsbruck, Abteilung ÖA: Karin Bauer, Erzdiözese Salzburg, Amt für Kommunikation: Wolfgang Kumpfmüller.

Anschrift für alle: Ing.-Etzel-Strasse 30, 6020 Innsbruck, Postfach 578,
Tel. 0 512/53 54-0, Fax 0 512/53 54-3577, moment@dbk.at

Eine Notfallliste für alle Fälle und mehr auf sich achten

Plötzlich ging nichts mehr, nur noch Erschöpfung war zu spüren. Eva K. erkannte ihre Grenzen nicht – Diagnose: Burnout.

Eva K. atmet erst einmal tief durch, bevor sie zu erzählen beginnt. „Es ist unglaublich, was ich damals geleistet habe“, sagt sie. Die Frau spricht über die Monate, bevor bei ihr Burnout diagnostiziert wurde. „Es war allen klar, außer mir, dass es so nicht weitergehen konnte“, erzählt Eva K. Ihre Freundinnen erkannten die Lage und schmiedeten bereits einen Notfallplan, wie sie helfen können, wenn der Zusammenbruch kommt. Eines Tages war es dann so weit: „Ich fühlte mich unendlich erschöpft, es ging nichts mehr“, beschreibt die Frau ihre Emotionen.

Nur noch funktionieren

Ein Jahr zuvor: Eva K. plant mit ihrem Mann und dem Sohn die gemeinsame Zukunft. Die junge Familie freut sich schon, wenn sie endlich in das neue Haus einziehen kann. Plötzlich erleidet Evas Mann einen schweren gesundheitlichen Zusammenbruch, er wird in eine Klinik eingewiesen. „Von einem Tag auf den anderen musste ich alles übernehmen“, erzählt die Frau. Hausbau, Beruf und die Versorgung ihres Sohnes; „ich funktionierte, habe aber nicht bemerkt, dass ich meine Grenzen weit überschritt.“ Vier Monate nach dem Zusammenbruch des Partners kommt eine weitere „böse Überraschung“: Ihr Mann verkündet Eva K., dass er sie und den Sohn verlassen werde, das Haus beanspruche er für sich. „Es war wie ein Schlag ins Gesicht“, erinnert sich die Frau. Unterstützung kam in dieser Situation von Freundinnen, die z.B. im Alltag und beim Umzug halfen. „Mein Sohn und ich wohnen seitdem in einer Sozialwohnung.“

Der private sowie der be-



Den Weg zwischen Ausgebranntsein und der eigenen Balance finden.

Foto: Shutterstock

rufliche Stress leerten den Akku, die Diagnose Burnout folgte. „Ich konnte nicht mehr. Das Einzige, zu dem ich noch fähig war, war die Versorgung meines Sohnes“, schildert die Mutter. Auf die groß erbrachte Leistung folgte die ebenso große Erschöpfung. „In der Arbeit konnte ich den Menschen, die mir anvertraut sind, nichts mehr geben, konnte nicht einmal mehr aufmerksam sein, wenn sie mir etwas erzählten. Das kannte ich bis dato nicht.“

Nach dem diagnostizierten Burnout ließ sie sich helfen, begab sich in ambulante Therapie und nahm eine geistliche Begleitung bei einer Frau in Anspruch. Eva K. startete den Weg in einen neuen Lebensabschnitt. „Vor allem war es mein Sohn, wegen dem ich aus dieser misslichen Situation herauswollte.“ Allein der Gedanke,

dass sie für ihr Kind da sein möchte, habe ihr viel Energie gegeben. Eva K. ist neben den Freundinnen besonders ihrer Dienstgeberin dankbar, die nie einen Druck ausgeübt hatte, dass sie bald wieder arbeiten müsste. Die Burnout-Patientin konnte sich ganz auf sich, die Therapie und die Gesundung konzentrieren.

Grenzen erkennen

„Ich habe gelernt, meine Grenzen zu erkennen, und bin mir meiner Fähigkeiten mehr bewusst“, erzählt Eva K. „Ich arbeite sehr ressourcenorientiert.“ Dazu gehört z.B. das Erstellen einer Notfallliste. Auf dieser seien Namen von Frauen aufgelistet, die in schwierigen Situationen für sie und den Sohn da seien. „Wenn es dir psychisch sehr schlecht geht, fallen dir solche Dinge oft nicht mehr ein.“ Eva K. macht sich auch Notizen darüber, was

ihr gut tut. Wenn sie etwas verschriftliche, dann habe das für sie eine besondere Bedeutung und es gerate nicht so leicht in Vergessenheit. Heute managt die Mutter erfolgreich – so gut es geht ohne Druck – ihren Alltag gemeinsam mit ihrem Sohn. Ein Unterschied zur Zeit vor dem Burnout ist, dass sie mehr auf sich und ihre Bedürfnisse achtet. „Ich bin bezüglich meiner Gefühle und Grenzen nun sehr konsequent. Zugleich bin ich gelassener geworden. Was zählt, ist mein Sohn, der die familiäre Krise gut überstanden hat, der Alltag mit ihm und mein Beruf“, sagt sie. „Niemand hat etwas davon, wenn ich über meine Grenzen gehe und dann wieder ausfalle.“

ANDREA HUTTEGGER
andrea.huttegger@
kommunikation.kirchen.net

TIPPS UND ANREGUNGEN

Mentale Stärke und Ziele

Um 7 Uhr läutete der Wecker. Viel zu früh! Wie mühsam ist das Aufstehen, und der erste Gedanke gilt dem anbrechenden Tag mit seinen unangenehmen Besprechungen. Die Rechnungen sind gestern Abend wieder nicht überwiesen worden, zu erschöpft war Frau S. Noch viel mehr unerledigte Dinge sind in ihrem Kopf und die Magengrube zieht sich zusammen. Auch der Blick in den Spiegel ist wenig erfreulich, sie hat Angst vor dem kommenden Tag. Mit einem Stehkaffee in der Hand und großer Hektik, und wie immer viel zu spät, eilt sie aus der Haustür. Für Frau S. beginnt der Teufelskreis der unerledigten Dinge und der wenigen Kraft. Eines Tages wächst ihr alles über den Kopf, der Stress wird zu groß, sie gönnt sich keine Ruhephasen mehr und die totale Erschöpfung bricht über sie herein.

Kein Einzelfall, aber wie kann Abhilfe geschaffen werden? Nutzen Sie die Kraft der Gedanken und Ihre mentale Stärke. Im Spitzensport ist dies schon längst zur Selbstverständlichkeit geworden. Die Erkenntnisse und Methoden aus dem Sport können auch im beruflichen und privaten Bereich mit denselben Wirkungen und Ergebnissen eingesetzt werden. Mental starke Menschen sind erfolgreicher, sie spüren ihre Lebensfreude und können mit Stress umgehen.

Eine kleine Anleitung für mehr Kraft im Alltag.

Stellen Sie den Wecker zehn Minuten früher. Setzen Sie sich in einen Stuhl, schließen Sie die Augen und stellen Sie sich geistig einen für Sie wohligen angenehmen Platz in der Natur vor. Es ist Ihr ganz persönlicher Kraftplatz. Nehmen Sie diesen Kraftplatz mit allen fünf Sinnen wahr. Spüren Sie die Kraft, die von diesem Platz ausgeht. Atmen Sie mehrmals tief ein und tief wieder aus. Öffnen Sie Ihre Augen und freuen Sie sich über den Tag, der vor Ihnen liegt.

Nehmen Sie einen Sonnenstrahl, das Zwitschern der Vögel, einen blühenden Strauch oder ein Kinderlachen als Zeichen der Freude an. Ein einfaches „Danke für diesen Augenblick“ oder „Segne das kommende Gespräch“

kann Ihnen weiterhelfen. Sie selbst können Ihre Gedanken bestimmen, ob Sie sich von einem unangenehmen Gespräch ins Negative hinunterziehen lassen oder ob Sie an etwas „Erfreuliches“ denken. Sie entscheiden, in welcher der **drei Denkebenen** Sie sich befinden, in der Denkebene der Schöpfung, der Erhaltung oder der Zerstörung. In der ersten Denkebene sind Sie kreativ, lassen Neues entstehen, sind lösungsorientiert und lassen los. In der Ebene der Erhaltung bekämpfen Sie Veränderungen, halten Zustände fest und sind verschlossen für Neues. In der dritten Ebene verneinen, kritisieren und verurteilen Sie alles, geben anderen und den Umständen die Schuld und sind problemorientiert. Wie beim Gesetz von Ursache und Wirkung ist es auch mit Ihren Gedanken, wenn Sie heute eine positive Einstellung zu Ihrer Arbeit haben, dann wird Ihnen auch vieles besser gelingen.

Aber nicht nur die „Kraft der Gedanken“, auch das Ausformulieren von klaren Zielen kann helfen, den Alltag besser zu gestalten. Schreiben Sie sich Ziele auf, die Sie erreichen möchten. Es können berufliche, private, soziale, ideelle, familiäre oder spirituelle Ziele sein. Wenn sie einmal schriftlich festgehalten sind, dann gelingt auch ein Erreichen effizienter. Anselm Grün schreibt in „Einreden“: „Wenn der Geist kein Ziel hat, auf das er zusteuert, dann fallen alle Gedanken auf ihn ein. Er ist dem ausgeliefert, was auf ihn von außen einströmt. Er wird von außen gesteuert. Er lebt nicht selbst, sondern wird von außen gelebt. Der Geist wird immer etwas denken. Wenn wir ihm nichts vorgeben, was er denken soll, dann wird er sich mit dem beschäftigen, was sich ihm darbietet.“



Das Formulieren von Zielen kann helfen, den Alltag besser zu gestalten.

Foto: Fotolia

LEHRGANG

Ausbildung in Betriebsseelsorge

Im Haus der Begegnung in Innsbruck startet Ende Mai ein Lehrgang für Betriebsseelsorge.

Mehr-Wert bringt mehr Mehr-Erfolg: Der Lehrgang Betriebsseelsorge – ein Angebot im Haus der Begegnung am Innsbrucker Rennweg – befähigt Menschen dazu, KollegInnen in ihren Unternehmen seelsorglich zu begleiten und spirituelle Akzente im Berufsalltag zu setzen. Darüber hinaus vermittelt der Lehrgang konkrete Fähigkeiten, die in der Berufswelt immer mehr gefordert werden und

dadurch sowohl dem Betrieb als auch den MitarbeiterInnen als Weiterbildung nützlich sind. Diese sind etwa: Erkennen von Spannungen, Setzen von hilfreichen Interventionen, Krisen- und Notfallvorsorge. Absolventinnen und Absolventen des Lehrgangs sind im Betrieb:

- * unabhängige innerbetriebliche Vertrauenspersonen
- * kompetente AnsprechpartnerInnen in Sinn- und Glaubensfragen
- * spirituelle BegleiterInnen bei Lebensscheidungen, Krisen und Herausforderungen.

AbsolventInnen sind nach Abschluss des Lehrgangs be-

fähigt, im Betrieb einzubringen:

- * interreligiöses und interkulturelles Grundwissen und Dialogfähigkeit
- * Schaffen von Räumen der Begegnung und Orten der Solidarität im Betrieb
- * Gestalten von christlichen Ritualen und Feiern
- * seelsorgliche Begleitung in Krisen und Konflikten.

Mehrwert für die Unternehmen:

- * Kompetente MitarbeiterInnen sind in Notfallsituationen und „Lebenswenden“ (Unfall, Tod, Entlassung, Pensionierung, Mobbing) erste Ansprechpersonen.
- * Grundlage für ein gutes Betriebsklima sind die Mit-

arbeiterInnen. Die seelsorgliche Ausbildung von Personal ermöglicht die Sorge um das geistige und seelische Wohl der MitarbeiterInnen und dient der Burnoutprophylaxe.

Der Lehrgang ist berufsbeleitend und dauert von Ende Mai bis November 2012 in Form von fünf Modulen. Restplätze für den Kurs sind noch vorhanden. Auskünfte und Anmeldungen: Haus der Begegnung, Innsbruck Tel. 0512/587869-12 E-Mail: hdb.kurse@dibk.at

MICHAEL GSTALTMAYER
michael.gstaltmeyer@dibk.at

KARIN BAUER
karin.bauer@dibk.at

Einen „Wüstentag“ gegen das Ausbrennen nehmen

Immer mehr Menschen quer durch alle Berufsgruppen sind vom Burnout, vom Ausgebranntsein, betroffen. Dabei trifft es vor allem jene, die aus Liebe zu ihrem Beruf besonders viel Engagement zeigen.

Rechtzeitig auf sich selber schauen, sich Auszeiten gönnen und somit hie und da ganz bewusst für ein bisschen Abstand vom Alltag sorgen, kann auch bei hoher Belastung helfen, Körper, Geist und Seele gesund zu erhalten. Der Inzinger Pfarrer Andreas Tausch verfolgt seit nunmehr fast 20 Jahren seine ganz persönliche Strategie, um sich sein seelisches Gleichgewicht zu erhalten. Einmal im Monat geht Andreas Tausch einen „Wüstentag“ lang in die absolute Stille und tankt dort neue Kraft für den priesterlichen Alltag.

Herr Pfarrer, der Beruf des Priesters verlangt viel persönlichen Einsatz. Sie sind jetzt seit 29 Jahren im Amt. Haben oder hatten Sie manchmal das Gefühl, dass es zu viel wird?

Andreas Tausch: Vor sieben Jahren bin ich in die Pfarre Inzing gekommen und hier geht es mir sehr

■ ZUR PERSON

Die täglichen Gebetszeiten und sein monatlicher Wüstentag sind die Kraftquellen für Pfarrer **Andreas Tausch**.



Foto: Tausch

Der gebürtige Innsbrucker ist mit sieben Geschwistern aufgewachsen. Nach dem Gymnasium im Paulinum und dem Studium in Innsbruck und Rom war er zunächst als Koordinator in Hall, dann als Pfarrer in Zams und im Lechtal tätig. Seit 2005 leitet er die Pfarre Inzing. In Hall ist der Kontakt zu geistig behinderten Menschen entstanden, der bis heute sehr intensiv ist.



Sich aus der Hektik unserer Zeit zurückziehen, Ruhe finden und Kraft tanken.

Foto: Shutterstock

gut. Meine Aufgaben hier in der Pfarre und in einigen Bereichen rund um die Caritas sind gut zu bewältigen und ich mache sie mit großer Freude. Vorher war ich in Landeck und im Außerfern. Besonders im Außerfern, wo fünf Pfarren zu betreuen waren, hatte ich schon oft das Gefühl, dass mir alles zu viel wird. Und ich muss zugeben, ich war dann auch sehr dankbar für meine Versetzung.

Haben Sie damals schon Ihre bewussten Auszeiten – Ihre „Wüstentage“, wie Sie es nennen – genommen?

Tausch: Ja. Die Sehnsucht nach regelmäßigen Auszeiten, nach einem Tag in der absoluten Stille, verspürte ich eigentlich schon während meiner Zeit in der Pfarre Zams. Aber irgendwie ist mir immer etwas dazwischengekommen. Wenn das Wetter an meinem freien Tag schön war, bin ich halt oft lieber eine Skitour gegangen. Manchmal waren es aber auch Beerdigungen oder sonstige Aufgaben in der Pfarre, die mich davon abhielten. Und dann war im Nu das Jahr um und ich hatte wieder keinen einzigen Tag in der Stille verbracht.

Was hat dann den Ausschlag gegeben, dass es schlussendlich doch zum ersten „Wüstentag“ gekommen ist?

Tausch: Vor nunmehr 19 Jahren verbrachte ich einen Monat im Kloster der kleinen Schwestern von Bethlehem auf der Kinderalm in Salzburg mit ignatianischen Exerzitien. Diese Zeit hat mir unglaublich gut getan. Es war wie ein neues Erwachen meiner Kräfte, meines Glaubens. Und da hab ich mir gedacht, jetzt pack ich die Gelegenheit gleich beim Schopf und mach mit den Schwestern für ein Jahr im Voraus jeden Monat einen Termin aus, an dem ich zu ihnen komme, um in die geistliche Tiefe zu tauchen.

Und haben Sie diese Termine dann auch eingehalten?

Tausch: Ja, ich musste ja schließlich für die Schwestern eine Messe halten, das war Teil der Vereinbarung. Und da konnte ich dann gar nicht mehr absagen. Bis auf zwei Sommermonate hab ich in den letzten 19 Jahren jeden Monat den „Wüstentag“ eingehalten.

Wie schaut so ein „Wüstentag“ aus?

Tausch: Durch meinen

Beruf hab ich das Privileg, dass ich am Montag frei habe. Den verbringe ich einmal im Monat in absoluter Stille. Da rede ich mit kaum jemand, nehme mir Zeit fürs Nachdenken, Beten, gehe ein bisschen spazieren und in diesen Tagen entstehen auch die Hufnagelkreuze. Für mich sind diese „Wüstentage“ eine wunderbare Zeit und gleichzeitig meine perfekte Burnout-Prävention.

Ruhe am Bauernhof

Verbringen Sie Ihre „Wüstentage“ nach wie vor auf der Kinderalm in Salzburg?

Tausch: Nach Salzburg bin ich die ersten acht Jahre von Zams aus gefahren. Einmal im Monat stieg ich am Sonntagnachmittag in den Zug nach Salzburg und wanderte anschließend zu Fuß auf die Kinderalm. Das war schon immer ein sehr schöner Einstieg, weil durch die Zugfahrt und den Aufstieg bekam ich schon am Sonntag ein bisschen Abstand vom Alltagsleben. Die Jahre im Lechtal habe ich in Gramais diese monatlichen Auszeiten gemacht, da wäre der Pongau schon zu weit gewesen. Seit nun fast zwei Jahren steht

mir ein Bauernhof ganz in der Nähe von Inzing für meine Auszeiten zur Verfügung. Aber auch hier ist der Ablauf so, dass ich am Sonntagabend hinfahre, den Montag in der Stille verbringe, am Abend in einer der Kapellen am Inzinger Berg die Messe feiere und am Dienstagvormittag wieder in die Pfarre zurückkehre.

Wie reagieren denn die Menschen in Ihrer Pfarre auf die „Wüstentage“, an denen Sie weder erreichbar sind noch pfarrliche Aufgaben wie zum Beispiel eine Beerdigung übernehmen?

Tausch: Die Reaktionen sind durchwegs positiv. Ich versuche es aber auch transparent zu machen, wann und vor allem warum ich nicht erreichbar bin. Und dann ist das Verständnis auch da – ich fahr ja schließlich nicht auf Kreuzfahrt.

Reicht Ihnen dieser monatliche „Wüstentag“, um für die vielfältigen Anforderungen als Pfarrer gewappnet zu sein?

Tausch: Nein, die täglichen Gebetszeiten sind mit Sicherheit die wesentliche Kraftquelle. Da gibt es die morgendliche Anbetung in der Pfarrkirche. Die habe ich begonnen, als ich nach

Inzing gekommen bin. Zunächst war ich eine Stunde in der Kirche. Das wurde in der Gemeinde sehr gut angenommen. Mittlerweile dauert die Anbetung drei Stunden, in denen immer Menschen da sind und beten. Und ich selber nutze diese besinnliche Zeit in der Früh auch dafür, mir den kommenden Tag ein bisschen anzuschauen. Was steht heute an? Was davon ist wirklich wichtig, was kann ich eventuell weglassen? Dadurch gehe ich mit einer großen Gelassenheit in jeden neuen Tag hinein.

Wie geht es anderen Priestern in Tirol mit ihrem Beruf und seinen Anforderungen?

Tausch: Das ist ganz unterschiedlich. Von einigen weiß ich, dass es ihnen zu viel ist, dass sie am Rande des Burnouts stehen bzw. schon mittendrin sind. Andere wiederum schaffen ein enormes Arbeitspensum mit bemerkenswerter Gelassenheit und jammern nie.

Thema Belastung

Reden Sie untereinander darüber, wenn es einem mal zu viel wird? Gibt es so etwas wie einen Austausch zwischen Kollegen?

Tausch: Auch das wird ganz unterschiedlich gehandhabt. In der Dekanatskonferenz zum Beispiel wird es in den persönlichen Kontakten angesprochen, im Plenum kommt das weniger zur Sprache. In der Pfarrer-Initiative hingegen wird die zunehmende Belastung der Pfarrer schon klar thematisiert. Vor allem auch aus dem Blickwinkel heraus, dass es hoch an der Zeit wäre, Verwaltungsaufgaben an Laien zu übergeben, damit sich die Priester wieder verstärkt der Seelsorge widmen können. Viele von uns haben vermutlich aus der Überlegung unterschrieben, dass sich hier etwas ändern muss. Auch wenn sie ebenso wie ich nicht mit allen Forderungen der Initiative etwas anfangen können.

DAS INTERVIEW FÜHRTE
ROMANA POCKSTALLER
romana.pockstaller@dbk.at

■ UMFRAGE: Was ist für Sie Erfolg?

Erfolg bedeutet für mich immer Anerkennung. Damit meine ich, seine individuellen Höhepunkte im Leben anzuerkennen und dabei seine Schwächen und Stärken zu definieren, um diese als Ressource für Erfolg nutzen zu können. Mich interessiert besonders das persönliche Bild eines erfolgreichen Lebens, deshalb versuche ich mich nicht damit abzulenken, „erfolgreich zu sein“ für die Vorstellung der anderen, sondern zufrieden zu sein, mit dem Gelebten und Erlebten. Ganz nach dem Motto: „Mein Erfolg ist meine Zufriedenheit“.



Josipa Karaca
aus Kufstein studiert Erziehungswissenschaften an der Universität Innsbruck.

Foto: Pirschmoser

Erfolg ist für mich ein kurzer Augenblick, mehr als ein Wimpernschlag, weniger als ein Menschenleben – eine Zeitspanne, wie ein riesiger Blumenstrauß, eine Augenweide – aber so sehr man ihn auch pflegt, er verblüht. Erfolg ist, was die Seele glücklich macht. Innere Zufriedenheit, Glücksmomente bewusst erleben dürfen, echte Lebensfreude, inneres Gleichgewicht halten, Zuhören dürfen, Energie spüren, eine Meinung haben. Erfolg ist, begangene Fehler eingestehen können, jeder Atemzug, jeder Sonnenaufgang, jeder Tag – ist ein Erlebnis. Das ist für mich Erfolg. Und macht mich reich. Erfolgreich.



Herbert Waltl,
Abteilungsleiter „Werbung & Kommunikation“ der Hypo Tirol Bank AG und Initiator des Festivals der Träume.

Foto: Hypo Tirol

Für mich bedeutet Erfolg, wenn ich sehe, dass wir in unseren Unternehmen ein gutes Arbeitsklima haben und ich merke, dass die Leute jeden Tag gerne in die Arbeit gehen und Spaß dabei haben. Wir verdanken unseren unternehmerischen Erfolg den vielen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die hinter uns stehen. Erfolg heißt für mich, dass es nicht nur mir, sondern auch den Menschen, die sich täglich in und für unseren Betrieb einsetzen, gut geht. Mir ist ein Betriebsklima wichtig, das die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter diese Wertschätzung spüren lässt.



Martha Schultz
ist Unternehmerin und Vizepräsidentin der Wirtschaftskammer Österreich.

Foto: WK Tirol