Juli 2013

Lebensfreude ULM

Gute Nachrichten

Was macht uns erfolgreich und krisenfest: Seiten 1 bis 4 | Seinen Weg finden durch Berufsberatung: Seite 5 | Mit Wasser heilen: Seite 6 | Häuser und Wohnungen harmonisch gestalten: Seite 8

Ergebnisse der „Resilienzforschung“:

Was uns fördert

Zur Zeit lesen wir etliche Meldungen und Statistiken darüber, dass die Herkunft eines Kindes seinen Werdegang stark beeinflusst: Akademikerkinder erreichen öfters Abitur und Studium. Abkömmlinge aus gutsituiertem Haus gelangen leichter in einflussreiche und gutbezahlte Positionen. Muss nun jeder resignieren, der aus einfacheren Verhältnissen stammt? Natürlich nicht, das zeigt die „Resilienzforschung“.

hs. Wer Schwierigkeiten meistert und Krisen widersteht, den bezeichnet die Forschung als „resilient“. Anfangs untersuchte sie die Frage, warum manche Menschen sich gut und erfolgreich entwickeln, obwohl sie denkbar ungünstige Startvoraussetzungen hatten. Wie kommen Slumbewohner zu Einfluss und Reichtum? Wie schaffen es Kinder aus völlig zerrütteten Elternhäusern, trotz aller seelischen Vorbelastungen ein gutes Familienleben aufzubauen? Mittlerweile werden sogar Gemeinden und Gesellschaften auf ihre Widerstandskraft hin untersucht. Was befähigt sie, Krisen zu meistern, seien es nun Lawinen, Hochwasser oder Börsenkräche?

Die Resilienzforschung zeigt, welche Eigenschaften wir pflegen können, um uns und unsere Kinder zu fördern.

Bild: Ute Schomaker

Die Grafik, einige Texte und Übungen zur Titelgeschichte stammen abgewandelt aus „Shaolin“ von Dr. Thomas Späth und Shi Yan Bao, Gräfe und Unzer Verlag, München, 2. Auflage 2011.

Lebens-freude

Sie erhalten heute die zweite Ausgabe Ihrer neuen Lebensfreude.

Die erste Ausgabe erschien am Pfingstwochenende. Sie ist auf überraschend hohe Resonanz gestoßen. Leser - insbesondere Leserinnen - riefen uns an, um zu loben, um zusätzliche Exemplare für Freunde und Verwandte anzufordern und um weitere Auskünfte zu einzelnen Artikeln zu erhalten. Auch Anzeigenkunden berichteten über erfreuliche Rückläufe.

Was uns ebenfalls freut: Wir bekamen etliche Hinweise auf Positives in unserer Region. So können wir Ihnen nun eine schöne Mischung bieten - gute Nachrichten und manchen Tipp für ein besseres Leben.

www.ab-tek.de

- Rissverpressungen
- Betonsanierungen
- Kellerabdichtungen
- Außenabdichtungen
- Flachdachabdichtungen
- PVC-Teichfolienverlegungen
- Balkon- und Terassenabdichtungen
- Abdichtung von Rohrdurchführungen

ab-tek
ABDICHTUNGSTECHNIK
Tel. 0173 / 27 41 637
E-Mail: info@ab-tek.de

Inhaber: Holger Graf, Oberer Wasserfall 4, 88487 Mietingen

=Missel=
Zurücklehnen, erleben, genießen!
Urlaubsreisen · Wander- und Radreisen · Musikreisen · Tagesreisen

Unsere beliebten Urlaubsreisen

08.-12.08.	Schönste Inseln der Ostseeküste	HP	€ 598
15.-19.08.	Donau mit Bus u. Schiff Passau-Linz-Wien	HP	€ 599
20.-22.08.	Opernfestspiele Arena di Verona „Nabucco“	ÜF	€ 319
31.8.-01.9.	Lustiges Flößerwochenende	HP	€ 195
07.-08.09.	Comer See und Bernina Express	HP	€ 259
24.-26.09.	Weinbergsafari am Kaiserstuhl u. Elsass	HP	€ 299
03.-06.10.	Dresden und Elbsandsteingebirge	HP	€ 420

Unsere schönsten Radreisen

14.07. (So)	City-Radreise: München		€ 46
26.-28.08.	Romantisches Lahntal	HP	€ 409
07.09. (Sa)	Weinerlebnis-Radtour: Weinstraße Pfalz		€ 49

Unsere beliebten Tagesreisen

20.07. (Sa)	Berg-Erlebnis Zugspitze	€ 81
21.07. (So)	Tiroler Passionsspiele in Erl (inkl Karte PK 1)	€ 79
04.08. (So)	Fellhorn: Trientiner Bergsteigerchor	€ 48
10.08. (Sa)	Berggenuss - Silvretta Hochalpenstraße	€ 55
15.08. (Do)	Mit der Rhätischen Bahn nach Davos	€ 99
17.08. (Sa)	Bodensee-Schiff-Fahrt und Wangen im Allgäu	€ 52
18.08. (So)	Eine herrliche Bergwelt im Großen Walsertal	€ 47
21.08. (Mi)	Bodenseepanorma in Lindau und Dornbirn	€ 56
01.09. (So)	Überraschungsfahrt ins Blaue	€ 38

Omnibus Missel · Ulm-Eggingen · Telefon 07305 7349 · www.missel-reisen.de

Resilienz: Der Wert der Gemeinschaft

Verbundenheit

„Willst Du bessere Noten? Geh in die Kirche.“ Zu diesem Ergebnis kamen die amerikanischen Forscher Glen Elder und Mark Regnerus, als sie 10.000 Jugendliche untersuchten. Sie stellten fest, dass Schüler, die häufig am Gottesdienst teilnahmen, in der Regel bessere Noten hatten.

hs. Die überdurchschnittlichen Leistungen beobachteten die Wissenschaftler jedoch nicht bei Kindern, die zwar religiös waren, aber nicht in die Kirche gingen. Entscheidend für die guten Ergebnisse war, dass die Kinder in eine Gemeinschaft eingebunden waren. Sie erlebten Verbundenheit, das heißt sie fühlten sich anderen Menschen zugehörig und suchten deren Wertschätzung.

Warum fördert die Gemeinschaft ihre Mitglieder? Die Forschung nennt vor allem zwei Gründe:

1. Das Gefühl der Verbundenheit und Zugehörigkeit gibt Kraft und Zuversicht. Und man entwickelt das Vertrauen, auf andere zuzugehen.
2. Die in der Gemeinschaft geteilten Werte spornen den Einzelnen an. Er will diesen Vorstellungen entsprechen, um in der Gruppe anerkannt zu werden. Dabei wird er umso besser gefördert, je konstruktiver, positiver die Werte sind. Vor allem ein Wert erweist sich als leistungssteigernd: Bildung, und zwar Bildung um ihrer selbst willen.

Ob man im Sportverein trainiert oder ein soziales Ehrenamt übernimmt: Wer sich Gemeinschaften anschließt, die konstruktive Werte teilen, stärkt sich und andere.

Mutter und Kind:
Die erste und grundlegende Erfahrung von Verbundenheit

Bild: Thomas Denzel

Anzeige

-Baumschonende Pflege vom Profi
-Motorsägenlehrgänge
fachkompetent und praxisnah
Helmut Durst
forst-und gartenservice
Zum Wartstein 6 • 89584 Ehingen-Erbstetten
Fon 07386. 977 29 00 • www.durst-forst.de

Schwäche zeigen

Wer resilient, also krisenfest ist, wird doch bestimmt keine Schwäche zeigen?

hs. Doch, das tut er. Zumindest stellten das Forscher bei Kindern fest, die sie als besonders stabil und leistungsfähig einstuften.

Diese Kinder waren überdurchschnittlich einfühlsam und gefühlsbetont. Sie sprachen über ihre Gefühle und gingen auf andere Menschen zu. Sie scheuten sich nicht, um Hilfe zu bitten. Sie gestanden Ihre Schwächen ein und hatten eine realistische Selbsteinschätzung. Sie waren diszipliniert, und sie lernten gerne.

Übungen

Verbundenheit

hs. Es gibt zwei positive Gefühle, welche wir schon im Mutterleib erfuhren und die uns besonders wichtig sind. Zu diesen „Kernressourcen“ gehören einerseits die Verbundenheit zu anderen Menschen und andererseits der Drang, sich loszulösen und zu wachsen. Fragen Sie sich nun, was für Sie Verbundenheit, Geborgenheit bedeutet. Wann haben Sie das Gefühl stark erlebt? Rufen Sie diese Situation möglichst genau in Ihr Gedächtnis zurück. Was spüren Sie dabei in Ihrem Körper?

Meditation

hs. Setzen Sie sich an einem ruhigen Ort möglichst aufrecht und entspannt hin. Sagen Sie zunächst für fünf Minuten: „Möge ich glücklich und verbunden sein“. Dann sprechen Sie ebenfalls für fünf Minuten: „Möge ich furchtlos sein und loslassen können“. In einer solchen Meditation stärken Sie die für jeden Menschen grundlegenden Gefühle, die „Kernressourcen“. Wenn Ihre Gedanken abschweifen, kehren Sie einfach zur Übung zurück.

Schritt für Schritt

hs. Die Hauptschullehrerin und Tangolehrerin Eva-Maria Schomaker aus Oberammergau war in der Woche nach Pfingsten im Raum Ulm. Was ist daran besonders? Sie kam zu Fuß. Sie durchquert Deutschland vom Süden bis zum Norden. In Ausnahmefällen nimmt sie den Zug, in der Regel marschiert sie.

Sie kam zu uns am Pfingstmontag bei strahlendem Sonnenschein. Und sie verließ unsere Region über die Laichinger Alb bei leichtem Schneefall.

Ihre größte Herausforderung ist aber nicht das Wetter, sondern ihr Rucksack. Er wiegt bepackt 8 Kilo. Das ist eigentlich wenig, aber nach Expertenmeinung immer noch zuviel. Denn er sollte höchstens 10 Prozent des Körpergewichts ausmachen. Sie wiegt aber nur 53 Kilo. Und sie will - für alle Fälle - auf Tangoschuhe und -kleid im Gepäck nicht verzichten.

Bei Redaktionsschluss wanderte sie gerade an der holländischen Grenze den Emskanal entlang.

An der schönen Donau

hs. Die Kinder der Klasse 2 b der Grundschule Offenhausen leben an der Donau. Einige von ihnen sind zugewandert aus Ländern, die ebenfalls an der Donau liegen. Sie alle werden in wenigen Jahren ihre Grundschule verlassen. Deswegen dürfen sie sich hier verewigen, mit einem Wandgemälde der Donau. Das Werk wird begleitet von der Kunstschule Beva und gefördert von der Volksbank Ulm. Seine Einweihung ist am 25. Juli 2013.

Impressum Lebensfreude
Herausgeber und Verlag, verantwortlich für Anzeigen und Redaktion: Lebensfreude-Verlag Dr. Helmut Schomaker (hs), Hinterfeld 3, 88483 Burgrieden, www.lebensfreude-verlag.de, info@lebensfreude-verlag.de, 0173 31 88 511.
Ulm 58.205 Exemplare,
Neu-Ulm 32.089 Exemplare,
Gesamt 90.294 Exemplare.
Erscheinungsweise: monatlich.
Druck: DHW Druckhaus Waiblingen Remstalbote GmbH.
Für die Herstellung wird Recycling-Papier verwendet.
Beiträge und Fotos, auch auszugsweise, dürfen nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlages verwendet werden. Der Verlag, der Herausgeber und die Autoren der Lebensfreude haften nur bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit und schließen ansonsten jegliche Haftung für Personen-, Sach- und/oder Vermögensschäden aus.

Resilienz: Vertrauen in sich selbst

Selbstwirksamkeit

Ein einsamerer Wanderer sieht einen hungrigen Leoparden auf sich zukommen. Der Mann nimmt einen herumliegenden Stock, um damit sein Leben zu verteidigen. Die Wildkatze schleicht um ihr Opfer, greift aber nicht an. Sie spürt die Entschlossenheit des Mannes, sich zu wehren. Dann kommen sie an ein Dorf. Der Leopard verschwindet wieder. Erleichtert wirft der Wanderer den Stock weg. Dieser zerspringt, er war morsch.

hs. Der Wanderer hatte den Willen und das Selbstvertrauen, die Gefahr aus eigener Kraft abzuwehren. Er bewies „Selbstwirksamkeit“. Dieser Begriff wurde bereits in den 1970er Jahren von dem Psychologen Albert Bandura entwickelt.

Unter Selbstwirksamkeit kann man folgende Eigenschaften zusammen fassen:

- **Sich weder auf Glück oder Zufall verlassen noch sich in sein Schicksal ergeben**: Der Wanderer hat sich nicht damit beruhigt, der Leopard werde schon nicht angreifen, er habe bestimmt schon gegessen. Der Wanderer hat sich aber auch nicht damit abgefunden, dass er nun das Mittagessen sein soll.

- **Die Dinge selbst in die Hand nehmen**: Der Wanderer hat stattdessen gewußt, dass es an ihm liegt, ob er überlebt. Er handelte nach dem Sprichwort: „Hilf Dir selbst, so hilft Dir Gott“.

- **Die eigenen Fähigkeiten realistisch einschätzen**: Dem Wanderer war klar, dass er körperlich weit unterlegen ist. Er verfiel nicht auf die Idee, bei ausreichender Motivation müsse sich ein Leopard doch mit bloßen Händen erwürgen lassen. Das hätte der Wanderer vielleicht probiert, wenn er keine andere Wahl gehabt hätte. Und es gibt tatsächlich Beispiele, in denen sich Menschen mit bloßen Händen einer Raubkatze erwehrt haben.

Anzeige

Leiden Sie schon länger an:
Darmerkrankungen, Allergien, Hautproblemen, Durchblutungsstörungen etc.?
Wir können Ihnen helfen: **Darmsanierung, Sauerstoffbehandlung, Homöopathie u.a.**
Ganzheitliche Naturheil- und Kurpraxis H.-G. Braig
Seit 28 Jahren Vertrauen! – Lautenberg 1, 89073 Ulm
Tel. 07 31-6 75 60, Info@naturheil-kurpraxis-braig.de

- **Möglichkeiten ergreifen, kreative Lösungen finden**: Der Wanderer hat nach der besten Gelegenheit gesucht, sich zu retten. Und diese Gelegenheit war ein - morscher - Stock.

Wie lässt sich nun die Selbstwirksamkeit steigern?

Hierzu nennen die Psychologen vor allem vier Möglichkeiten:

1. **Eigene Erfolgserlebnisse erarbeiten**: Wer sich an Herausforderungen wagt und Rückschläge in Kauf nimmt, erzielt Erfolge. Das stärkt sein Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

2. **Erfolge anderer zum Vorbild nehmen**: Meistert jemand anderes eine Aufgabe, so traut man sie sich leichter zu. Dies gilt vor allem dann, wenn der Erfolgreiche ähnliche Eigenschaften hat wie man selbst. Es hilft also, Vorbilder zu suchen. Diese sollte man neidlos auf Gemeinsamkeiten betrachten, um feststellen zu können: „Wenn er das erreicht hat, dann könnte ich es auch schaffen.“

3. **Vertrauen und gutes Zureden**: Unrealistischer Erwartungsdruck hemmt. Aber Vertrauen und Ermunterung beflügeln ungemein. Das gilt für den Umgang mit Kindern oder Mitarbeitern ebenso wie im Verhältnis zu sich selbst.

4. **Entspannt bleiben**: Hindernisse und Bedrohungen lösen Ärger oder Angst aus. Auf diesen Stress reagiert der Körper durch kürzeren Atem und Anspannung. Wer dann tief durchatmet und sich entspannt, bleibt ruhiger und besonnener. Er gewinnt mehr Selbstvertrauen.

Mit gestärktem Selbstvertrauen fällt es leichter, Hindernisse zu überwinden und Ziele zu erreichen.

Kinder fördern

hs. Die Forschung empfiehlt unter anderem:

- Wert auf Bildung legen.
- Den Kindern vorlesen. Das schafft mehr Verbundenheit.
- Sich Gemeinschaften und Gruppen anschließen und dort Verantwortung übernehmen.
- Kindern ermöglichen, dass sie ebenfalls in Gemeinschaften aktiv werden.
- Die Kontakte zwischen Kindern und Großeltern pflegen.
- Kinder bis zum Alter von 3 Jahren möglichst viel selbst bzw. zuhause betreuen, wenn die Eltern dazu beruflich, zeitlich und psychisch in der Lage sind. So werden Kinder anscheinend stabiler und lernfähiger. Das ergab eine Studie des National Institute of Child Health an Human Development (NICHD) zu über 1100 amerikanischen Familien.

Hinweise zu unseren Berichten:

Haben Ihnen unsere Artikel gefallen und geholfen? Bitte schreiben Sie uns Ihre Meinung und Wünsche, unter www.lebensfreude-verlag.de oder info@lebensfreude-verlag.de. Wir glauben und hoffen, dass Sie von unseren Berichten profitieren. Bitte beachten Sie aber, dass die Ausführungen weder psychotherapeutische Beratung noch Ärzte und Heilpraktiker ersetzen können. Sie sollten solche Hilfe beanspruchen, falls Sie beispielsweise durch Gefühle überwältigt werden oder Beschwerden haben. Das gilt vor allem bei Beschwerden, die ernsthaft sind oder länger andauern. **Wir, der Verlag, der Herausgeber und die Autoren der Lebensfreude, übernehmen keine Garantie und schließen eine Haftung für Personen-, Sach- und/oder Vermögensschäden aus.**

Anzeige

Resilienz: Die Kraft der Ziele

Lebenssinn

Am 4. Juli 1952 wollte Florence Chadwick von der Insel Catalina aus zur kalifornischen Küste schwimmen. Das Ziel war 21 Meilen beziehungsweise 34 Kilometer entfernt. Chadwick hatte schon als erste Frau den Ärmelkanal in beiden Richtungen durchquert. Ihre Mutter und ihr Trainer fuhren in einem Boot neben ihr her. Nach mehr als 15 Stunden hielt die Schwimmerin die Kälte nicht mehr aus. Sie bat darum, aus dem Wasser gezogen zu werden. Ihre Begleiter beschworen sie, nicht so kurz vor dem Ziel aufzugeben. Es fehlten bis zur kalifornischen Küste nur noch eine halbe Meile, also weniger als ein Kilometer. Doch Chadwick schaute in Richtung der Küste, sah nur dichten Nebel, und ließ sich ins Boot holen. Später erklärte sie: „Es war der Nebel... Wenn ich das Land hätte sehen können, hätte ich es geschafft. Wenn man da draußen am Schwimmen ist und sein Ziel nicht sehen kann ...“

hs. Wir bewirken umso mehr und fühlen uns umso wohler, je mehr wir in unserem Dasein und in unserem Handeln einen Sinn sehen. Dieser Lebenssinn macht uns also leistungs- und widerstandsfähiger, das heißt „resilienter“.

Einen Sinn können wir dadurch finden, dass wir Ziele haben, auch wenn sie nicht unbedingt im Durchschwimmen eiskalter Wasserstraßen bestehen müssen.

Wie erreichen wir unsere Ziele?

Wir erreichen Sie vor allem, indem wir sie uns regelmäßig vor Augen halten:

- **Ziele vorstellen**: Wir können uns immer wieder möglichst genau die Situation vorstellen, in der wir unser Ziel erreicht haben werden. So legen wir in unserem Unterbewusstsein die Bahnen für den Erfolg. Wie die Gehirnforschung festgestellt hat, kann nämlich das Unterbewusstsein nicht zwischen intensiver Vorstellung und Realität unterscheiden.

- **Ziele formulieren und wiederholen**: Um uns das Ziel ständig in Erinnerung zu rufen, können wir es auch in einem Satz zusammenfassen. Diesen Satz, die sogenannte Affirmation, wiederholen wir immer wieder.

- **Ziele aufschreiben**: Wenn wir Ziele schriftlich festhalten, müssen wir sie klarer durchdenken. Und wir erreichen sie leichter. So verglichen Forscher in einer Langzeitstudie den Werdegang von Absolventen der Harvard Universität: 83 % dieser Studienabgänger hatten sich zu Beginn ihrer Berufslaufbahn keine Ziele gesetzt. 14 % hatten Ziele formuliert, aber nicht niedergeschrieben. Sie verdienten im Durchschnitt dreimal so viel wie die erste Gruppe. Zehnmal so viel wie die erste Gruppe verdienten im Schnitt diejenigen Absolventen, die anfangs eindeutige Ziele für ihre Karriere festgelegt und schriftlich festgehalten hatten.

Bild: Thomas Denzel

Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg

Laotse

Wie formulieren wir unsere Ziele?

Hier empfiehlt es sich, auf drei Kriterien zu achten:

1. **Konkrete Ziele**: Je genauer ein Ziel formuliert ist, desto besser lässt es sich umsetzen. Es sollte möglichst die sechs W-Fragen beantworten: Wer? Was? Wie viel? Wo? Wann? Warum? „Ich will sportlicher werden“, ist bestimmt ein löblicher Vorsatz. Hilfreicher ist das Ziel: „Ich werde jeden Samstag- oder Sonntagvormittag eine halbe Stunde in unserem Wald joggen gehen, um meinen Kreislauf zu stärken.“

2. **Realistische, machbare Ziele**: Das Ziel sollte uns fordern, aber nicht überfordern. Der Waldlauf am Wochenende muss kein Marathon sein. Ziele lassen sich auch in Zwischenschritte unterteilen, mit einer Belohnung nach jeder Etappe. Und wir sollten uns nicht von ihnen abhängig machen, sondern Herr des Geschehens bleiben. Das heißt, wir können Ziele auch ändern oder gar aufgeben.

3. **Positive Ziele**: Das negativ formulierte Ziel, „ich will weniger träge sein“, macht uns eher unsportlicher. Denn damit kritisieren wir uns. Und Kritik neigt dazu, den kritisierten Zustand noch zu verstärken. Warum? Kritik hält uns ausgerechnet dasjenige vor Augen, was wir eigentlich nicht wollen. Wir verwenden genau die Methode, die wir oben gelernt haben, um etwas zu fördern. Nur fördern wir damit keine positiven Erwartungen, sondern einen negativen Zustand. Wirksamer sind also motivierende Ziele, die sagen, was wir wollen. Sie nennen das angestrebte Ergebnis - beispielsweise Sportlichkeit - und seine Vorteile - etwa mehr Energie und Wohlbefinden.

Anzeige

Ausbildung in der Heilarbeit der Inka
Teil 1 vom 23. bis 25. August 2013
in Burgrieden-Bühl

Thomas Fink - www.der-klang-der-erde.de
• Schamanische Heilarbeit kann in allen Lebensbereichen helfen: Allergien, Phobien, Finanzen, Hausreinigung, Burnout. • Beratung und Verkauf zu Kristallen und Heilsteinen. • Seminare, Vorträge und Ausbildung.
Termine nach Absprache. Informationen unter:
01 71 7 53 81 28 - fink@der-klang-der-erde.de

Am meisten profitieren wir von Zielen, welche sich nicht nur auf eigene Interessen beschränken, sondern auch das Wohl anderer Menschen zum Gegenstand haben. Das hat die moderne Glücksforschung an buddhistischen Mönchen festgestellt, die lange mit solchen Zielen meditierten. Sie erwiesen sich als überdurchschnittlich glücklich.

Übungen

4 Kernleitfragen

hs. Stellen und beantworten Sie sich täglich vier Fragen. Morgens fragen Sie sich:

1. Was ist heute für Sie wichtig, was können Sie weglassen?

2. Was tun Sie heute dafür, dass es Ihnen und den anderen heute gut geht?

Abends blicken Sie zurück:

3. Wo waren Sie heute großzügig, wo dankbar?

4. Wie haben Sie sich heute in einer schwierigen Situation verhalten, was hätten Sie zum Wohle aller Beteiligten besser machen können?

Nur Positives

tf. Nehmen Sie sich für die nächsten zehn Tage vor, auf Ihre Gedanken und Worte zu achten. Sprechen und denken Sie nur Positives. Vermeiden Sie Jammern, Klagen, Lästern und andere negative Worte und Gedanken. Jedes Mal, wenn Sie sich bei Negativem erwischen, schlagen Sie sich spürbar mit der flachen Hand auf den Oberschenkel. Ihr Gehirn und ihr Unterbewusstsein werden dann bemerken und fühlen: Nur gute Worte und Gedanken sind vorteilhaft.

Sonderserie: Unsere Gründer

„einfach machen“

Unser Körper braucht die Herausforderung, also auch die Schwerkraft. So halten sich bereits etliche Muskeln damit fit, unseren einige Kilo schweren Kopf aufrecht zu erhalten.

hs. Was passiert aber, wenn wir ständig im Bett liegen? Unser Körper degeneriert. Er wird schwach und unbeweglich. Vor solchen Gefahren schützt uns normalerweise der allmorgendliche lästige Wecker. Er hilft aber wenig bei Behinderten, die aus eigener Kraft weder sitzen noch stehen können. Sie brauchen Hilfsmittel. Dazu gehören Stühle, die das aufrechte Sitzen unterstützen, oder verstellbare Liegebretter, mit denen man das Stehen in Bauch- oder Rückenlage trainieren kann. Eingesetzt werden beispielsweise auch Gestelle, die beim Laufen helfen, oder futuristisch anmutende Rollstühle und Liegefahrräder.

Eine Hilfsmittel-Apotheke für behinderte Kinder bietet Manfred Strobel in Ulm am Eselsberg. „einfach machen - technische Kinderrehabilitation“ heißt sein Hilfsmittelfachhandel. Gegründet hat ihn der 38jährige am 1. März 2013. Zur Behindertenarbeit kam der gelernte Monteur und Elektroinstallateur über den Zivildienst. Da betreute er Schwerbehinderte rund um die Uhr. Anschließend arbeitete er in einem Heim für schwer erziehbare Kinder. Dann verband er Behindertenhilfe und Technik, und zwar als Rehabilitationsberater in Sanitätshäusern der Region. So sammelte er genug Erfahrung, um nun den Sprung in die Selbständigkeit wagen zu können. An seiner Arbeit begeistert ihn, wie sehr die Hilfsmittel die behinderten Kinder in ihrer Entwicklung fördern. Wie sie glücklicher werden - die Kinder und die Eltern.

Anzeige

einfach machen

technische Kinderrehabilitation

manfred strobel – weinbergweg 257 – 89075 ulm
tel. 07 31/95 08 90 82 – 07 31/95 08 90 83
www.einfach-machen-ulm.de

Berufsberatung

Was werden?

Ein Hauptschüler, der nicht gerade durch schulischen Ehrgeiz aufgefallen war, wollte Koch werden. Er ging zur Arbeitsagentur, damals noch Arbeitsamt genannt. Der Berater machte einen Test und stellte eine sehr hohe Intelligenz fest. Er riet zu einer kaufmännischen Lehre. Der überraschte Junge folgte der Empfehlung, beschritt danach den zweiten Bildungsweg ... und ist mittlerweile Vorstandsvorsitzender einer Aktiengesellschaft.

hs. Schon damals, vor rund 40 Jahren, war die Berufsberatung wichtig. Und sie ist es heute noch. Denn sie hilft Jugendlichen, den Beruf zu finden, für den sie geeignet sind und der ihnen Freude macht. Dabei gibt es erfreulicherweise im Raum Ulm mehr Ausbildungsplätze als Bewerber, vor allem im Handwerk.

Brigitte Wolf-Greiner von Arbeitsagentur Ulm berät Haupt- und Realschüler. An zwei ihrer ausführlichen Gespräche durfte die Lebensfreude teilnehmen.

Was fiel dem Reporter auf? Zunächst, dass er eigentlich nur solange beachtet wurde, bis der erste „Kunde“ den Raum betrat. Dann gehörte allein diesem symphatischen 18 jährigen Hauptschüler die Aufmerksamkeit der Beraterin. Sie ließ ihn erzählen, erkannte rasch seine ausgeprägte Kommunikationsfähigkeit, recherchierte geeignete Ausbildungsplätze und legte ihm ans Herz, seine beachtlichen schulischen Fehltage abzubauen.

Zweiter Kunde war ein freundliches türkisches Mädchen. Es wollte unbedingt Bankkauffrau werden, hatte aber nicht die Noten dafür. Im Gespräch konnte es die Tränen nicht zurückhalten. Wolf-Greiner fragte langsam und behutsam. Sie erinnerte das Mädchen an frühere Praktika: Wie gut es etwa mit Bewohnern eines Altersheimes umgegangen war, wie es mit den schwierigsten Charakteren zurecht kam. Die besondere Stärke des Mädchens wurde deutlich: Der harmonische und fürsorgliche Umgang mit Mitmenschen. Und für „Kunden“ mit solch einmaligen Begabungen findet sich eine gute berufliche Lösung.

„Das Leben wird nicht an der Anzahl der Jahre gemessen, sondern an der Anzahl der Augenblicke, die uns den Atem rauben.“ (aus „Mehr Blick“ von Diana Wieser)

hs. Atemberaubend unterhaltsam sind die Lesungen der Ulmerin Diana Wieser aus ihrem humorvoll-hintergründigen Buch „Mehr Blick“. Es schildert in lebendigen Kurzgeschichten das „Suchen und Finden auf Reisen“. Erschienen ist es bei STORIES & FRIENDS.

Lesungen hält die 36jährige in Neu-Ulm am 19.7. um 18 Uhr am Donauufer vor dem Edwin-Scharff-Haus und am 28.7. um 11.00, 12.30 und 16.30 Uhr in der Oldtimerfabrik Classic.

„Spektrum“ an der Kunstschule Beva

Ein Kunstlehrer muss die Arbeit seiner Schüler offen kritisieren und ihnen deutlich ihre Schwächen aufzeigen - meint man.

hs. Von dem Ulmer Künstler und Kunstprofessor Vasile Bedreaga - kurz: „Beva“ - berichten seine Schüler genau das Gegenteil: Wenn er das Machwerk eines seiner Schützlinge sieht, ist er restlos begeistert. Es ist für ihn einmalig, und sein Schüler natürlich auch. Niemand wundert sich, dass der Meister kurze Zeit später beim Werk eines anderen Schülers genauso euphorisch reagiert. Denn jedes Werk und jeder Schüler sind besonders, sind einmalig. Und Lehrer Beva sieht das.

Was ist das Ergebnis? Alle seine Schüler, die sich bei der Kunstakademie beworben haben, wurden dort angenommen. Die Beva-Schüler geben Ausstellungen und gewinnen Preise. Beispielsweise Claudia Thomas. Unten sehen wir ihr neuestes Bild über eine Ausstellung. Und in diesem Gemälde sind einige ihrer bereits preisgekrönten Bilder dargestellt. Noch bis zum 23. Juli zeigt die Kunstschule Beva in der Frauenstraße 134 die diesjährigen Werke ihrer Schüler. Es lohnt sich, denn jedes Bild ist ja einmalig.

Heilmittel Wasser

„Sie sind nicht krank, Sie sind durstig!“

Aus was besteht der Mensch? Jedenfalls zu einem Anteil von 75 Prozent aus Wasser. Beim Gehirn beträgt der Wasseranteil sogar 85 bis 90 Prozent. Deswegen gilt Wasser als wirksames Heilmittel.

hs. Der iranische Arzt Fereydoon Batmanghelidj wurde 1979 während der islamischen Revolution im Iran verhaftet. In seiner dreijährigen Gefangenschaft, so berichtete er, behandelte er über 3000 Mithäftlinge. Da Medikamente fehlten, verordnete er seinen Patienten immer dasselbe Heilmittel: Wasser trinken. Als er aus der Haft entlassen werden sollte, blieb er freiwillig noch weitere vier Monate im Gefängnis. Er wollte seine Forschung über die „Heilkraft des Wassers“ abschließen.

1982 floh Batmanghelidj in die USA. Er veröffentlichte einige Bücher, unter anderem den Titel: „Sie sind nicht krank, Sie sind durstig! - Heilung von Innen mit Wasser und Salz“. Darin erklärte er, dass sich etliche Krankheiten durch ausreichendes Trinken von Wasser heilen lassen. Seine Empfehlungen haben sich mittlerweile in vielen Gesundheitsratgebern niedergeschlagen:

1. Zwei Gläser Wasser morgens gleich nach dem Aufstehen trinken. Das gleicht den nächtlichen Flüssigkeitsverlust aus.
2. Ein großes Glas Wasser jeweils eine halbe Stunde vor jeder Mahlzeit zu sich nehmen. So kann der Körper die sauren Verdauungssäfte besser ausgleichen.
3. Garnichts trinken direkt nach dem Essen. Dann kann die Verdauung ungestört arbeiten.
4. Stets trinken, sobald wir durstig sind. Das gilt auch während einer Mahlzeit. Denn der Körper weiß, was ihm gut tut.
5. Viel Wasser trinken rund zweieinhalb Stunden nach einer Mahlzeit. Der Körper hat während der Verdauung viel Wasser verbraucht und benötigt wieder Nachschub.
6. Täglich mindestens zwei bis drei Liter Wasser trinken. Andere Forscher sind der Meinung, ein bis eineinhalb Liter würden genügen, weil wir bereits durch die Nahrung Flüssigkeit aufnehmen.
7. Zusätzlich soviel Wasser trinken, wie wir Alkohol, Kaffee, Cola oder Schwarztee zu uns genommen haben. Denn diese Getränke entziehen dem Körper Flüssigkeit.
8. Vor allem dann Wasser trinken, wenn wir wenig Obst und Gemüse essen.
9. Vor dem Sport Wasser trinken. Schließlich müssen wir beim Sport schwitzen.
10. Genügend Salz zu uns nehmen. Unsere Nahrung versorgt uns in der Regel ausreichend mit Salz. Wenn Salz fehlt, kann man etwas Sole in das Trinkwasser geben.
11. Wasser möglichst ohne Kohlensäure verwenden. So entsteht in unserem Körper kein belastendes Kohlendioxid.
12. Reines Wasser lässt sich nicht durch andere Getränke ersetzen, vor allem nicht durch koffein- oder alkoholhaltige. Am gesündesten ist bestimmt reines Quellwasser. Deswegen gibt es bereits einige Anbieter, die unser Leitungswasser testen und durch Geräte filtern und veredeln können.
13. Das Wasser möglichst warm trinken. Warmes Wasser reinigt besser, nicht nur unsere Wäsche und unser Geschirr, sondern auch unseren Körper.

Bild: Thomas Denzel

Anzeige

Anzeige

Kinder-Indianerdorf Samen

hs. In dem Holzpuppendorf Wemmick benoten sich die Bewohner gegenseitig. Sie kleben einem anderen Wemmick Sterne an den Körper, wenn er schön aussieht oder etwas gut kann. Wer jedoch Lackschäden hat oder beispielsweise keinen Handstand beherrscht, der bekommt graue Punkte. Der Wemmick Punchinello ist übersät mit grauen Punkten. Er ist völlig verzweifelt. Bis er feststellt, dass es jemanden gibt, dem die Punkte oder Sterne ganz egal sind: Der Holzschnitzer, welcher Punchinello und alle anderen Wemmicks erschaffen hat. Für ihn ist jeder Wemmick einmalig. Das macht Punchinello unabhängig. Weder Sterne noch Punkte bleiben seitdem an seinem Körper haften.

Erzählt wird diese Geschichte des Autors Max Lucado im Kinder-Indianerdorf Samen im Ulmer Ruhetal. Dorthin kommen Schulklassen und andere Kindergruppen, um auf spielerisch-indianische Weise den harmonischen Umgang mit der Natur und den Mitmenschen zu lernen. Viele Kinder und Erwachsene werden hier mit den Elementen Feuer, Erde, Wasser und Luft vertraut gemacht. Dabei schmirgeln Sie sich auch einen Talisman. Abends - nach dem Grillen mit den Eltern - übergibt man alle Sorgen dem Feuer.

Zu Punchinellos Geschichte gibt es einen Holzanhänger: „Du bist einmalig“. Wenn mal Ärger aufkommt, soll er den Kinder helfen, respektvoll miteinander umzugehen.

Anzeige

Schamanen-ausbildung

hs. In unserer letzten Ausgabe berichteten wir über den Schamanen Thomas Fink, wie die Klienten nach seiner Behandlung von Allergien oder Phobien befreit waren. Das hat viele Leser sehr beeindruckt. Jetzt kann man sich von Thomas Fink sogar in schamanischen Heilmethoden ausbilden lassen. Der Kurs findet statt vom 23. bis 25. August in der Nähe von Ulm (www.der-klang-der-erde.de).

Sonderserie: Behandlungsmethoden

Ozon-Therapie

Bietet beispielsweise ein Metzger in seinen Anzeigen Rindfleisch an, so verstehen wir, was er damit meint. Wenn ein Mediziner oder ein Heilpraktiker mitteilt, nach welchen Methoden er behandelt, begreifen wir meist garnichts.

hs. Deswegen stellt die Lebensfreude in loser Folge kurz und einfach verschiedene Behandlungsmethoden vor. Wir werden dazu Ärzte und sonstige Heilende befragen, Patienten ihre Erlebnisse schildern lassen oder Nachschlagewerke bemühen. Wir geben nur einen kleinen Einblick. Wir werden nicht umfassend darstellen, wie die Methode wirkt, ob sie Nebenwirkungen hat, wann sie sich empfiehlt und wann nicht. Solche Fragen kann Ihnen nur Ihr Arzt oder Heilpraktiker beantworten.

In dieser Ausgabe erklärt die Ulmer Naturheilpraktikerin Angela Surace Wege der Blutanalyse und -behandlung:

- **Dunkelfeldmikroskopie nach Prof. Dr. Enderlein**: Die Dunkelfeldmikroskopie ist ein Vergrößerungsverfahren, bei dem der betrachtete Gegenstand hell vor einem dunklen Hintergrund erscheint. Dieses Verfahren verwendete Prof. Dr. Günther Enderlein (1872 bis 1968) zur Untersuchung von Blut. Wenn man so nur einen Tropfen seines Blutes vergrößert, zeigen sich körperliche Mängel und die Folgen der persönlichen Lebensführung. Eventuell erkennt man auch den Befall durch Parasiten, welche den Stoffwechsel belasten.

- **Ozon-Sanum-Therapie**: Das Gas Ozon ist eine Sauerstoff-Verbindung. Es tötet Keime ab und desinfiziert. Man setzt es bei der sogenannten Ozon-Sanum-Therapie ein, um das Blut zu behandeln. Dieses Naturheilverfahren soll die Durchblutung fördern, das Immunsystem stärken und Parasiten beseitigen. Angewendet wird es beispielsweise bei Entzündungen, Borrelien, Darmerkrankungen und Allergien.

Die Wahrheit liegt im Blut

Leiden Sie an folgenden Krankheiten?

◊ Hoher Blutdruck, Durchblutungsstörungen o.a. Bluterkrankungen
◊ Burnoutsyndrome, Bakterien, Pilze und Viren
◊ Funktionsstörungen der Leber durch verschiedenste Krankheiten
◊ Erschöpfungszustände, Erkrankungen der Schilddrüse
◊ Allergien sämtlicher Art , Borreliose, Arthrose u. a.

Mit einem Tropfen Vital-Blut (1.700-facher Vergrößerung) erkennen wir Ihre Belastungen, die zur Erkrankung führen können.
Durch die Ozon-Sanum-Therapie nach Prof. Dr. Enderlein könnten Sie die Gesundheit wieder erlangen.

Naturheilpraxis SURACE
Naturheilpraxis Surace
Nelly-Sachs-Str. 6 – 89134 Blaustein
Tel. 0731 950 11 09
praxis@naturheilpraxis-surace.de
www.naturheilpraxis-surace.de

Ergebnis

Frau Ulrike Beck aus Beimerstetten ließ sich in der Naturheilpraxis Surace mit Ozon behandeln.

Sie berichtet:

„Ich litt an Borrelioseerscheinungen, an Lähmungen am Bein. Ich hatte Krämpfe und fühlte mich unwohl. Als gelernte Krankenschwester stand ich der Ozon-Therapie skeptisch gegenüber. Und ich fand über sie im Internet auch etliche kritische Stimmen. Aber das ist wohl immer so bei alternativen Heilmethoden.

Ich habe es trotzdem gewagt: Zwei Monate lang ging ich zweimal die Woche zur Naturheilpraxis Surace. Dort wurde mir Blut entnommen. Es wurde in einem Gerät mit Ozon angereichert. Dann hat man es mir wieder durch eine Infusion zugeführt. Jeder der Behandlungen dauerte ungefähr eine halbe Stunde.

Ich bin überrascht von dem Erfolg. Meine Beschwerden sind wesentlich weniger geworden. Mir geht es viel besser als vorher.“

Anzeige

Bad ohne Grenzen

Viele Wohnungen müssen seniorengerecht umgebaut werden. Auch in den Bädern sind einige Barrieren zu beseitigen. Doch dafür gibt es schnelle und einfache Lösungen. Welche? Das schildert uns Dieter Unseld von der Firma Badequell in Neenstetten:

„In einem Tag können Sie in Ihre bestehende Badewanne eine Türe einbauen lassen. Sie funktioniert wie eine nach innen zu öffnende Zimmertüre, nur ist sie absolut wasserdicht. Es gibt sie in über 50 verschiedenen Farben. Sie finden also eine Farbe, die zu Ihrem Bad passt. Sie können Ihre Badewanne auch durch eine bodengleiche Dusche ersetzen. Dafür müssen Sie weder neu fliesen noch umbauen. Die Stellen, an denen die Wanne stand, lassen sich mit einem fugenlosen Kunststoff-Stein-Gemisch verkleiden. Dieses kann man farblich den übrigen Fliesen anpassen. Außerdem empfehlen sich Haltegriffe, Handläufe, unterfahrbare Waschbecken, WC-Erhöhungen und Antirutschbeschichtungen auf Wannenboden oder Fliesen. Ergebnis: Badegenuss für alle Lebenslagen.“

Anzeige

Baumhotel Auszeit

Was macht man mit einem ungenutzten, verwilderten Grundstück im Hochwassergebiet?

hs. Das Gründstück liegt idyllisch an der Kammel, ungefähr auf halber Strecke zwischen Burgau und Krumbach. Die Eigentümer wollten es roden und eine Wiese daraus machen. Ihre Tochter Katja Schnatterer hatte eine ganz andere Idee: „Dort errichten wir ein Baumhotel“. Es gibt in Deutschland nur acht in den Wald gebaute Hotels, durch deren Inneres sich Baumstämme schlängeln. Sie sind meist auf Monate oder Jahre ausgebucht.

Die Idee teilte das Schicksal fast aller der ausgefallenen Ideen von Katja Schnatterer: Ihr Ehemann Christian war restlos begeistert und zog sofort mit. Anderthalb Jahre dauerte die Vorbereitung. Die Bauzeit beanspruchte davon nur zwei Monate. Der Rest entfiel auf Überzeugungsarbeit, Genehmigungsverfahren und dem Gewinnen einiger Förderpreise.

Noch im Juli sollen die Bauarbeiten abgeschlossen sein. Dann können die mit Küche, Dusche und WC ausgestatteten Baumhäuser gebucht werden, für Urlaube, Schulfreizeiten und für ein- oder mehrtägige Tagungen. Auch Kurse werden angeboten: „Wilde Küche“, Pflanzenfarbenmalen, Seegrasschuhe flechten ..., und alles mitten in der Natur.

Zum Baumhotel Auszeit gehören ein Aufenthaltshaus und die drei Baumhäuser „Wasserhaus“, „Wiesenhaus“ und „Nest“. Die Bauarbeiten laufen noch.

Sonderserie: Feng Shui

Harmonische Häuser

Ein Ehepaar betrieb ein Immobilienbüro. Eines der Häuser, welches sie anboten, ließ sich trotz aller Bemühungen nicht verkaufen. Da begann die Frau, das Haus nach Feng Shui-Regeln umzudekorieren. Der Ehemann hielt gar nichts von diesem „Humbug“, ließ sie aber gewähren. Kurze Zeit darauf war das Haus verkauft. Der Ehemann blieb bei seiner Meinung. Doch er legte großen Wert darauf, dass jedes neu zu verkaufende Haus nach Feng Shui umgestaltet wird.

hs. Schon in der letzten Ausgabe berichteten wir über jene chinesische Harmonielehre, mit der sich bereits vor über 15 Jahren die findige Immobilienmaklerin beholfen hat. Doch Feng Shui, das mittlerweile sogar an unseren Universitäten unterrichtet wird, ist sehr vielfältig. Deswegen werden wir dieses Thema immer wieder aufgreifen.

Feng Shui geht davon aus, dass uns eine harmonische Hausgestaltung nicht nur dazu verhilft, besser zu wohnen. Sie soll es uns auch ermöglichen, besser zu leben. Wir könnten so beispielsweise unseren Wohlstand, die Karriere oder Beziehungen positiv beeinflussen. Denn Feng Shui ordnet jeden Teil unserer Wohnung einem wichtigen Lebensbereich zu. Dargestellt wird dieser Zusammenhang in dem sogenannten Bagua. Was es damit auf sich hat, erläutert uns die Feng Shui-Expertin Karin B. Stein aus Illerkirchberg.

Karin B. Stein, Feng Shui-Expertin in Illerkirchberg

Was ist ein Bagua?

Breiten Sie den Grundriss Ihres Hauses oder Ihrer Wohnung so vor sich aus, dass die Eingangstüre nach unten, also zu Ihnen zeigt. Dann legen Sie eine beschreibbare, durchsichtige Folie - oder ein Pergamentpapier - darüber. Zeichnen Sie nun die äußeren Umrisse Ihres Grundrisses auf die Folie. Anschließend teilen Sie den abgezeichneten Grundriss in neun gleiche Felder. Dann haben Sie das sogenannte „Drei Türen Bagua“. Das Feld in der Mitte verkörpert das Energiezentrum. Die übrigen acht Felder stehen für verschiedene Lebensbereiche. Das Feld, welches auf Ihrer Eingangstüre liegt, symbolisiert beispielsweise Ihre Karriere, Ihre berufliche Laufbahn.

Was fange ich mit diesen Informationen an?

Sie können Ihren Eingangsbereich freundlich, hell und aufgeräumt halten und somit Ihrer beruflichen Laufbahn etwas Gutes tun. Entsprechend lässt sich jeder Teil Ihrer Wohnung so gestalten, dass der dadurch symbolisierte Lebensbereich positiv beeinflusst wird.

Was passiert, wenn ein Grundriss nicht rechteckig oder quadratisch ist, sondern einzelne Bereiche nicht abdeckt? Nehmen wir an, in einem Haus fehlt die Ecke rechts oben im Bagua, welche für Partnerschaften und Beziehungen steht. Muss dann der Bewohner Junggeselle bleiben?

Nein, das muss er natürlich nicht. Zum einen können solche Fehlbereiche ausgeglichen werden. Das heißt, man verbindet denjenigen Teil des Gartens, der im Grundriss des Hauses fehlt, stärker mit diesem Haus. Man leuchtet ihn beispielsweise aus. Vor allem aber ist Bagua nur eines von vielen Mitteln, um sein Leben positiv zu beeinflussen.

Anzeige

Vitale Räume–Vitale Menschen!

- Ganzheitliche Beratung fürs Geschäft und Privat
- Energetische Analysen mit E-Smog- Messung
- Feng Shui Gartenplanung – Ihr Kraftplatz!
- Feng Shui und Geomantie Seminare

Feng Shui Institut Stein
Bergstraße 21, 89171 Illerkirchberg
Tel. 07346-9205889 www.feng-shui-stein.de

Kann man auch für einzelne Zimmer ein Bagua erstellen?

Ja. Wir haben einmal eine Praxis beraten, die hatte in jedem Zimmer in der Beziehungsecke Kaktusse stehen. Und genauso ist der Praxisinhaber mit seinen Mitarbeitern umgegangen. Wir haben die Kaktusse durch Blumen ersetzt. Außerdem haben wir den Chef davon überzeugt, dass es für ihn vorteilhaft ist, freundlicher zu sein.

Anzeige

Zu guter Letzt

hs. Ein Autofahrer kam an einem liegengebliebenen Traktor vorbei. Er hielt an, obwohl er eigentlich wußte, dass in Zeiten lückenloser Handyversorgung Hilfe bestimmt schon angefordert war. Es war so. Doch der ältere Traktorfahrer bedankte sich sehr: „Ich stehe hier seit einer Stunde. Sie sind der Erste, der angehalten hat.“ Das Anhalten hatte sich doch gelohnt.

Gibt es mehrere Baguas?

Ja. Es gibt zum einen ein besonderes Bagua für den Geschäftsbereich. Hier symbolisieren die einzelnen Felder verschiedene Unternehmensziele. Außerdem kann man ein Bagua - ob für Unternehmen oder Privatpersonen - anders „anlegen“. Das heißt, die Seite mit dem Karriere-Feld liegt dann nicht auf dem Eigangsbereich, sondern auf der Nordseite des Grundrisses. Jedes Bagua bildet aber nur eines von vielen Instrumenten, um Lebenssituationen zu analysieren und zu verbessern.

Haben Sie etwas erreicht oder Schönes erlebt? Teilen Sie es uns mit: info@lebensfreude-verlag.de, www.lebensfreude-verlag.de oder 0173 31 88 511. **Unsere nächste Ausgabe erscheint am Samstag, 7.9.**