

# frauenZEIT

## Gesundheit



- \_ editoriALIA
- \_ frauenGESUNDHEIT
- \_ Migration und GESUNDHEIT
- \_ suchtESSEN
- \_ mitGEFÜHL
- \_ literatur&filmTIPP
- \_ frauenTERMINE
- \_ eintauchen&auftauchen

## 2 editorIALIA

## Liebe Leserinnen,



„In den Fünfzigerjahren“, erzählte mir eine befreundete Bäuerin, „gaben die Milchkühe im Durchschnitt 1500 Liter Milch im Jahr. Heute müssen sie, um rentabel zu funktionieren, um die 6000 Liter geben, sonst werden sie aussortiert.“ Funktionieren um jeden Preis ist die Maxime.

Was wir z.B. mit den Kühen machen, scheint mir, machen wir immer mehr auch mit uns Menschen. Hat doch auch ein findiger Amerikaner, um mehr Zeit zum Arbeiten zu haben und sich nicht aufwändig um die Beschaffung, die Zubereitung und den Verzehr von Mahlzeiten zu kümmern zu müssen, ein Pulver erfunden, das alle nötigen Nahrungsbestandteile enthält, nur noch in Wasser eingerührt und getrunken werden muss. Sinnlichkeit, Freude am Genuss und am Beisammensein mit anderen, Kommunikation, Austausch mit anderen und so weiter – alles kein Thema. Gegen weitere menschliche Bedürfnisse könnte es sich ja dann, wie ein zunehmende Anzahl Benzodiazepin-Süchtiger in den westlichen Staaten, einfach Schlafmittel verschreiben lassen. Gesund ist das nicht...

Die vorliegende frauenZEIT widmet sich dem Thema „Frauengesundheit“. Dieses Thema hat natürlich sehr viele unterschiedliche Facetten, die wir nicht alle aufgreifen und fachfrauisch beleuchten können. Wir lassen unseren Blick und unsere Gedanken schweifen und halten bei unterschiedlich möglichen Zugängen wieder inne: Magersucht und Bulimie, davon sind nach wie vor viele, viel zu viele Mädchen und Frauen betroffen.

Gesundheit bzw. ihr Verlust hat in den allermeisten Fällen wenig mit den Erbanlagen oder mit den so genannten Abnutzungserscheinungen im Alter zu tun, sondern sehr viel liegt im heute üblichen Lebensstil. Dass wir aber durch das Einüben von Mitgefühl und Achtsamkeit mit uns selbst und anderen gesünder bleiben, ist eine hoffnungsvolle Tatsache.

In diesem Sinne wünschen wir eine spannende Lektüre und einen frohen, gesunden Sommer

Ihre

Friederike Winsauer

„Wir müssen auf unsere Seele hören,  
wenn wir gesund bleiben wollen!  
Letztlich sind wir hier,  
weil es kein Entrinnen vor uns selbst gibt,  
solange der Mensch sich nicht selbst  
in den Augen und im Herzen  
seiner Mitmenschen begegnet,  
ist er auf der Flucht.  
Solange er nicht zulässt, dass seine  
Mitmenschen an seinem Innersten  
teilhaben, gibt es keine Geborgenheit.  
Solange er sich fürchtet,  
durchschaut zu werden, kann er  
weder sich selbst noch andere  
erkennen – er wird alleine sein.“

*Hildegard von Bingen*

### 3 GesundLEBEN

## Frauengesundheit ernst nehmen

Männer sind anders – Frauen auch. Dieser Bestsellertitel könnte das Leitmotiv der geschlechtsspezifischen Medizin sein, die sowohl den Männern als auch den Frauen zugute käme. Frauen gehen häufiger zum Arzt, haben scheinbar öfter Depressionen, öfter rheumatische Erkrankungen und vieles mehr, und sie reagieren auf Medikamente anders als Männer. Doch, dass „Frauen anders krank sind als Männer“, wird noch immer zu wenig berücksichtigt.

Friederike Winsauer

Beispielhaft kann ich hier nur drei Bereiche kurz anreißen, in denen dies eine wichtige Rolle spielt:

#### Herzinfarkt

Inzwischen erleiden Frauen häufiger einen Herztod und häufiger einen Kreislauftod als Männer. „Ärzte rechnen zumeist nicht damit, dass eine Frau einen Herzinfarkt hat“, erklärt Prof. Dr. med. Vera Regitz-Zagrosek, mit der Folge, dass Frauen nach Beginn der ersten Symptome erst zweieinhalb Stunden später in ein Krankenhaus eingeliefert werden.

Die Kardiologin erklärt: „Patientinnen schildern teilweise andere Symptome bei einem Herzinfarkt; manche klagen über Übelkeit, Schweißausbrüche oder Rückenschmerzen. Weil die Medizin eher ein männliches Neutrum im Blick habe, würden solche Anzeichen oft fehlgedeutet. Wir brauchen mehr Aufklärung in diesem Bereich, sowohl bei den Mediziner/innen als auch bei Patientinnen“. Frauen müssen noch lernen, wirklich auf sich zu hören, ihre eigenen Symptome wahrzunehmen und dem Arzt auch klar zu kommunizieren.



#### Medikamente

Eine Schlüsselrolle bei den geschlechtsspezifischen Unterschieden spielt auch die Medikation. „Es gibt nur ein Arzneimittel, das unterschiedliche Therapien vorschreibt, und das ist das Mittel gegen Haarausfall“, sagt die Professorin für Pharmakologie Karen Nieber. Das Problem: Bei Studien zu Volkskrankheiten oder Tests mit neuen Medikamenten sind es nach wie vor meist junge, gesunde Männer, die zu Forschungszwecken herangezogen werden. Dabei, so betont der neueste Arzneimittelreport, „weisen Frauen mehr Nebenwirkungen auf als Männer“.

#### Eines der großen gesundheitlichen Tabuthemen unserer Zeit ist die hohe Medikamentenabhängigkeit.

Bei psychischen Erkrankungen zeigt sich: Frauen haben häufiger Depressionen und Angstzustände als Männer, wobei hier auch immer wieder überdiagnostiziert wird. Ob Frauen tatsächlich verstärkt unter psychischen Problemen leiden oder nicht, Ärzte stufen ihre Beschwerden grundsätzlich eher als psychosomatisch ein. Bei Männern wird dagegen vorrangig nach körperlichen Ursachen geforscht.

Geschlechtsunterschiede zeigen sich auch bei zahlreichen anderen Erkrankungen. Ursachen sind zum einen Unterschiede bei biologischen, zum anderen Unterschiede bei sozialen Faktoren.

Ein wichtiger Aspekt ist, Frauen dazu zu bringen mehr auf ihre Bedürfnisse zu achten, diese zu artikulieren und auch einzufordern. Nach wie vor sind Frauen mehrfach belastet durch Beruf, Familie und unbezahlte Tätigkeiten. Gesundheit ist auch eine Frage des Geldes. Immer noch verdienen Frauen bis zu 25% weniger als Männer in vergleichbaren Positionen, was sich in den Ausgaben für die Gesundheit niederschlägt.

Frau Prof. Dr. Regitz-Zagrosek zieht das Fazit: „Wir brauchen, ausgehend von generellen Erkenntnissen, eine Medizin, die stärker das Geschlecht betrachtet, denn in vielerlei Hinsicht unterscheiden sich der Stoffwechsel von Mann und Frau, die Symptomatik bei Erkrankungen sowie die Reaktion auf die Therapie.“

## 4 | 5 Gelingendes ANKOMMEN

## „Häufig prägt Existenzangst diese Frauen.“

Gesundheitliche Belastungen und Ressourcen von Frauen mit Migrationserfahrung in Vorarlberg



**Birgit Huber**  
Kulturwissen-  
schaftlerin,  
Yogalehrerin

„Auch in Vorarlberg haben Frauen mit Migrationserfahrung bisher noch unzureichend Zugang zu medizinischen Versorgungseinrichtungen.“

Dies berichten Nina Tihanyi-Meittinger und Cigdem Gokmen-Erden, die im FrauenInformationszentrum Vorarlberg „Femail“ in Feldkirch für das Gesundheitsprogramm für Migrantinnen zuständig sind. Dafür nennen sie mehrere Ursachen: In der ersten Generation der Migrantinnen und bei Frauen, die über Familiennachzug nach Österreich kommen, gibt es Sprachprobleme. Frauen mit Migrationserfahrung wissen insgesamt wenig über das medizinische Versorgungssystem im Land. Auf der anderen Seite mangelt es den medizinischen Versorgern an Wissen über die spezifischen Bedürfnisse dieser Frauen.

**Insbesondere Präventionsmaßnahmen** sind nach wie vor an der gesellschaftlichen Mittelschicht ausgerichtet – was nicht nur Frauen mit Migrationserfahrung ausschließt, sondern auch Frauen ohne Migrationshintergrund, die nicht aus der Mittelschicht stammen. Im Bereich der psychologischen Versorgung kann man sogar von einem Angebotsmangel in Vorarlberg sprechen, so Tihanyi-Meittinger. Es gibt hier nur eine einzige türkeistämmige Psychiaterin, und diese ist zudem keine Kassenärztin. Viele Frauen können sich eine Behandlung bei ihr deshalb nicht leisten.

**Warum kann es hilfreich für Frauen sein**, von Ärztinnen behandelt zu werden, die ebenfalls Migrationserfahrung haben? Wird hiermit nicht gesellschaftlicher Ausschluss fortgesetzt? Dies ist nicht zwangsläufig der Fall. Vielmehr könne man davon ausgehen, dass gemeinsame kulturelle Erfahrungen die medizinische Versorgung verbessern können. Dieser Ansicht sind Nina Tihanyi-Meittinger und Cigdem Gokmen-Erden aufgrund eigener Erfahrung. Nach wie vor sind kulturelle Konzepte, was als krank gilt und wie mit Krankheit umgegangen wird, stark verankert. In familienorientierten Systemen, aus denen die Migrantinnen kommen, besteht der Anspruch, dass psychische Probleme innerhalb der Familie gehandhabt und gelöst werden. Burn-Out und Depressionen gelten hier noch mehr als in der Gesamtbevölkerung als Schwäche und werden deshalb versteckt.

**Familien mit Migrationserfahrung**, beispielsweise aus dem türkischen Umfeld, haben zudem mit einem fundamentalen Umbruch zu kämpfen: Die Rollen, die festlegen, wer im Pflegefall in den Familien zuständig ist und was die Generationen füreinander zu leisten haben, lösen sich auf. Kinder übernehmen nicht mehr automatisch die Pflege, so wie es eigentlich traditionell erwartet wird. Sie haben häufig Familien außerhalb des Hauses der Herkunftsfamilie gegründet. Inzwischen gibt es auch im migrantischen Milieu zahlreiche Pflegefälle, zum Versorgungssystem besteht aber noch kaum Zugang.

**Migrationserfahrungen können zu spezifischen körperlichen und seelischen Belastungen führen**, berichten die beiden Mitarbeiterinnen von „Femail“ aus der Praxis. Frauen, die mit ihnen Kontakt aufnehmen und zum Teil auch am Programm „Gesund leben in...“ teilnehmen, das für Migrantinnen konzipiert ist, leiden vor allem unter Existenzangst. Sie fürchten, den eigenen Job zu verlieren, haben Angst um den Arbeitsplatz des Mannes und vor einem Wohnungsverlust. Ihre Ausbildungen werden teilweise nicht anerkannt, sie verlieren familiäre Bindungen, und die traumatischen Erfahrungen von Armut und Gewalt im Herkunftsland werden in das neue Land als belastendes Gepäck mitgebracht.



Die zentralen Fragen für die Frauen mit Migrationserfahrung in Vorarlberg sind:

„Komme ich innerlich an in diesem Land, das nun meinen Lebensmittelpunkt darstellt? Werde ich hier anerkannt? Kann ich abschließen mit meinen teilweise belastenden Erfahrungen aus meinem Herkunftsland?“ Besonders im Alter kommt bei Frauen mit Migrationserfahrung die innere Zerrissenheit zwischen „dort“ und „hier“, zwischen „früher“ und „heute“ ganz stark an die Oberfläche, berichten die Mitarbeiterinnen aus dem Gesundheitsprogramm für Migrantinnen. Dies wirkt sich auch auf die Gesundheit aus.

Das Gesundheitsprogramm „Gesund leben in...“ von „Femail“ wird zweisprachig durchgeführt. Zusammen mit einem weiblichen Mentalcoach entdecken die Teilnehmerinnen in der Gruppe hier ihre eigenen Ressourcen. Sie lernen und trainieren, diese auch für ihre Gesundheit zu nutzen. Situationen von Stress und Überforderung im Alltag können somit entschärft werden. Bisher haben 86 türkeistämmige Frauen an diesem Programm teilgenommen. In Lustenau finden entsprechende Veranstaltungen inzwischen kontinuierlich statt.

Mehr über das Gesundheitsprogramm „Gesund leben in...“ ist zu erfahren über die „FEMAIL Fachstelle Frauengesundheit“, Marktgasse 6, 6800 Feldkirch, T 05522-310020, E [gesundheit@femail.at](mailto:gesundheit@femail.at)



## „Essen: vom Lebensmittel zum Lebensinhalt...“

Essstörungen sind Hilferufe der Seele



**Ingrid Böhler**  
Leiterin Pfarrcaritas,  
Sozialpaten,  
Seniorenarbeit

Viele Frauen kämpfen mit ihrem Körpergewicht. Übertriebenes Diäthalten und Fitness sind heute so verbreitet, dass man sie als Normalverhalten empfindet. Essstörungen mit ernsthaften Gesundheitsschäden sind die Folge.

„Die meisten unserer Klient/innen leiden an Bulimie, gefolgt von Magersucht und Esssucht“, so Alice Mansfield-Zech von der Caritas Beratungsstelle für Essstörungen. 95% davon sind Mädchen und Frauen im Alter zwischen 15 und 25, teilweise sogar noch jünger.

**Essstörungen haben Suchtcharakter.** Essstörungen sind Lösungsversuche, eine krisenhafte Situation zu bewältigen oder daraus zu fliehen. Das Leben der Betroffenen kreist zwanghaft ums Essen beziehungsweise Nicht-Essen. So dreht sich z.B. bei einem Menschen mit Bulimie alles um die Beschaffung von Essen, das ganze Geld wird für Essattacken aufgebraucht, nichts anderes hat mehr Platz.

Unbeschwertes Genießen, gesunder Appetit und Hunger geraten in Vergessenheit. Essen ist verbunden mit Scham- und Schuldgefühlen sowie der Angst zuzunehmen und dem Empfinden zu versagen.

Nicht-Essen dagegen bedeutet Stolz, Unabhängigkeit und Macht. Das eigene Wohlbefinden wird von der Kontrolle des Essverhaltens abhängig gemacht.

Das Essen ist vom Lebensmittel zum Lebensinhalt geworden.

Materielle Probleme, Veränderungen der Persönlichkeit, gesundheitliche Schäden, starke Stimmungsschwankungen, Depressionen und soziale Isolation sind die Folge.

**Essstörungen haben viele Ursachen.** Obwohl sich die Themen ähneln, ist jede Person mit gestörtem Essverhalten differenziert zu betrachten. Die Zugänge sind sehr individuell, hängen aber häufig mit dem niedrigen Selbstwert der Betroffenen zusammen.

Manchmal ist es eine gut gemeinte Ernährungsumstellung, manchmal sind es Krisen, Todesfälle, die Scheidung der Eltern. Häufig kommt es zu Überforderungen. Zukunftsängste können ebenfalls mitwirken. Natürlich spielt die Sozialisation und das Familiensystem mit eine Rolle, oft haben schon die Eltern ein gestörtes Essverhalten. Zudem werden pummelige Kinder voreilig auf Diät gesetzt, anstatt nach konstruktiveren Lösungen zu suchen. Nicht selten haben diese als Erwachsene ein gestörtes Essverhalten. Gerade Kinder brauchen die Botschaft: „Du bist DU - und von uns geliebt!“

In unserer Gesellschaft fehlen häufig Rituale, z.B. des gemeinsamen Essens. Eine Diät dagegen hat hohen Stellenwert. Ein Mensch, der abnimmt, erhält Bewunderung und soziale Anerkennung.

Viele Frauen kennen die Frustration, in einem Körper zu leben, der nicht dem Ideal der Medien entspricht. So entsteht die Idee, dass alles gut ist, wenn man nur dünn genug ist. Sendungen wie „Germanys next Topmodel“ reduzieren Frauen auf ihren Körper und haben gefährliche Vorbildwirkung.

„Insgesamt ist unsere Gesellschaft sehr körperteufend“, so Mansfield-Zech. „Obwohl wir „wissen“, dass Schönheit auch innere Qualitäten meint, wollen wir äußeren Idealen entsprechen. Der Erfolg wird durch die Waage bestimmt. Das Ideal (laut Werbung) ist Fasten und Sport an 365 Tagen im Jahr.“

### 7 Regeln des Genießens

1. Genuss braucht Zeit.
2. Genuss ist allen erlaubt.
3. Genuss geht nicht nebenbei.
4. Weniger ist mehr.
5. Genuss heißt aussuchen, was gut tut.
6. Ohne Erfahrung kein Genuss.
7. Genuss ist alltäglich.

(Dr. Rainer Lutz, Genuss und Genießen, 1983)

**In der Beratung lernen Betroffene eine neue Sichtweise zum Essen.**

Es geht darum, was mir gut tut, was ich brauche, nicht was ich darf. Ich esse, um mich zu ernähren und mit Energie zu versorgen. Alice Mansfield-Zech spricht aus eigener Erfahrung wenn sie betont, dass ein wichtiger Lernprozess darin besteht, zu erkennen, dass es nicht um ein bestimmtes Gewicht geht, sondern darum, dass ich lebe! Entscheidend ist, ob ich FÜR oder GEGEN mich handle, Dinge tue, die Freude machen, Freundschaften pflege und lerne, mit eigenen Problemen und Herausforderungen umzugehen... „Ich habe manchmal das Gefühl, dass wir zu viel Betonung auf gesundes Essen legen. Oft sind die Dinge, die man mag, ‚schlecht‘. In der Deutung der Betroffenen sind dann auch sie selbst schlecht. Eine ‚krampfhaft‘ gesunde Ernährung ist nicht unbedingt besser“, so Mansfield-Zech. Viel entscheidender ist, ob ich Essen genießen kann - mit Achtsamkeit und Genuss! Achtsamkeit nimmt einfach wahr, ohne Wertung – urteilsfrei. Sie ist eine wichtige Komponente der Genussfähigkeit – zusammen mit den fünf Sinnen, den Genussregeln und viel Übung.

**Mit allen Sinnen genießen.** Genuss ist eine positive Sinneserfahrung, wobei mindestens ein Sinnesorgan beteiligt und mit körperlichem und/oder geistigem Wohlbefinden verknüpft ist. Beate Handler: „Essen mit Genuss ist eine bewusste Wahrnehmung, erfolgt ohne Schuldgefühle und erzeugt Zufriedenheit. Ich esse langsam, um zu genießen und nicht, um schneller satt zu werden. Ich bewege mich, weil ich mich dabei gut fühle und nicht, weil ich danach essen darf. Genießen ist nicht Konsum, es bedeutet, zu sich selbst zu finden, sich zu spüren, liebevoll mit sich selbst umzugehen.“

„Eine Essstörung ist wie eine eigene kleine Welt, ... geschaffen um sich selbst zu schützen, wo Du alle paar Minuten auf die Waage steigst, ... Du denkst, du nimmst von Essengerüchen zu“, schildert Jasmin ihre Magersucht.

**Alice Mansfield-Zech** versteht diese Welt und macht kein Geheimnis daraus. Das schafft Vertrauen und das Gefühl des Verstanden-Werdens. „Heute bin ich dankbar und zutiefst berührt, wenn ich sehe, wie Menschen sich einlassen und entwickeln, lernen ihre Gefühle ernst zu nehmen, lachen. Gerade bei längeren Prozessen ist es schön, Betroffene auf ihre Veränderungen hinzuweisen, da sie selbst ihre Aufmerksamkeit auf das ‚Noch-nicht-Erreichte‘ fokussieren. Betroffen macht mich, dass so viele Menschen mit dem Essen auf Kriegsfuß stehen, anstatt diese genussvolle Lebensnotwendigkeit als Kraftquelle zu sehen, die ein erfüllendes Leben ermöglicht. Es ist manchmal schwer mitanzusehen, dass wunderbare junge Menschen selbst nicht wahrnehmen,



wie toll sie sind, und die jedem außer sich selbst helfen möchten“, so Mansfield-Zech.

„Ich verändere mich und verändere dadurch mein Umfeld“, so eine Klientin. Alice Mansfield-Zech unterstützt ihre Klient/innen, Mut zum Genuss und zur Selbstfürsorge zu haben: Zeit für sich, Entspannung und Ruhe, auf das Bauchgefühl vertrauen... Wenn wir besser auf uns achten, tun wir den Menschen um uns herum auch etwas Gutes!

So könnte das moderne Frauenbild sein: Statt aufopfernd und zurückhaltend, selbstbewusst und selbstbestimmt – dennoch liebevoll und großzügig.



Kontaktstelle  
bei Essstörungen:

**Mag. Alice Mansfield-Zech**  
Reichsstraße 173,  
6800 Feldkirch  
T 0676-88 420 5739  
E [essstoerungen@caritas.at](mailto:essstoerungen@caritas.at)  
[www.caritas-vorarlberg.at](http://www.caritas-vorarlberg.at)

## Mehr Mitgefühl, weniger Konkurrenz. Umdenken fördert die Gesundheit



**Birgit Huber**  
Kulturwissen-  
schaftlerin,  
Yogalehrerin

**Knappheit – scheinbar zwangsläufig.** „Knappheit – begriffen zunächst ganz allgemein als Missverhältnis zwischen Vorrat und Bedürfnis zu Ungunsten des letzteren – ist ein Grundtatbestand menschlicher Existenz.“ So fasst Balla Bálint in seinem Buch „Soziologie der Knappheit“ eine Annahme zusammen, die nach wie vor geläufig und weithin akzeptiert ist. Sie lautet: Es ist nicht genug für alle da. Diese lapidare Feststellung scheint keinen Widerspruch zu dulden. Das zweite Credo, das allgemein verbreitet ist, heißt: Es liegt in der Natur des Menschen, sich nicht begnügen zu können. Jeder will immer mehr. Auf dieser Basis ist unser Wirtschaftssystem organisiert.

„Die List der ökonomischen Vernunft besteht darin, dass Knappheit durch eine enorme Güterproduktion scheinbar beseitigt, Bedürfnisse erledigt werden, ohne allerdings je einen befriedeten Zustand des Genügens herbeizuführen.“ So bringt es Marianne Gronemeyer, Professorin für Erziehungswissenschaft, in ihrem Buch „Die Macht der Bedürfnisse. Überfluss und Knappheit“ kritisch auf den Punkt. Das Menschenbild vom existenziell bedürftigen, unersättlichen Wesen verleiht ökonomische Macht und macht den einzelnen ohnmächtig, warnt Ivan Illich in seinem Buch „Fortschrittsmythen“.

**Eine waren- und marktintensive Gesellschaft lähmt das hoffnungsvolle Vertrauen der Menschen auf ihr persönliches Können und Wollen rapide.** Konkurrenz ist das Gebot der Stunde, wenn angeblich nicht genug für alle da ist, und Konkurrenz erzeugt Stress. Dies hat nicht nur individuelle, sondern auch gesamtgesellschaftliche Folgen. Eine auf der Basis der Knappheitsfiktion organisierte Wirtschaft verursacht Wirtschaftskrisen im globalen Maßstab. Dieser Ansicht ist zum Beispiel William George, Professor für Angewandtes Management an der Harvard Business School, auf der Tagung „Altruismus und Mitgefühl in ökonomischen Systemen“: „Die globale wirtschaftliche Krise war ein geistiges Versagen. Gier sollte zu noch mehr Gütern führen. Und mehr Güter sollten zu mehr Glück führen. Es hat nicht funktioniert. Jetzt sind Millionen ohne Arbeit und es herrscht eine große Zerstörung.“

**Tania Singer, Direktorin am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig,** weist in einem Gespräch mit den Programmleitern der „Tage der Utopie“ auf die Tragik dieser Entwicklung hin: Die wirtschaftswissenschaftliche Annahme, dass der Mensch ein rein nutzenorientiertes, nur auf den eigenen Vorteil ausgerichtetes und rational agierendes Wesen ist, ein „homo oeconomicus“, habe unbewusst die Politik und unsere Bildungssysteme beeinflusst. Leistung und Wettbewerb sind zum Dauerprinzip unserer Gesellschaft geworden. Werte wie Vertrauen, Bindungen, Solidarität und Gemeinwohl sind sogar bis in die Schulen hinein total unterbewertet worden, so Singer. „Heute wird das eigene ‚Sein‘, der Wert von Menschen, über ihre Leistung bewertet und da ist etwas völlig aus der Balance geraten.“

„Wir benötigen ein neues Narrativ, mindestens so erfolgreich wie die grobe Idee des Homo Oeconomicus“, so die weltweit anerkannte Expertin für Empathieforschung fordert im Gespräch. Eine Gesellschaft, die auf Kooperation statt auf Konkurrenz basiert, sei möglich, da ist sie sich sicher. Die gesündere Alternative lautet: Mehr Mitgefühl. Wenn man sich morgens nicht nur auf sich, sondern mehr auf das Wohl des anderen ausrichtet, also eine mitfühlende Praxis lebt, komme es zu einer kollektiven Win-Win-Situation, so Singer. Man ist weniger gestresst, erleidet weniger Konflikte und geht leichter durchs Leben. Aus Singers Forschungen zu den psychologischen und neurowissenschaftlichen Effekten von Mitgefühl und mentalem Training auf kognitive Fähigkeiten, Gesundheit und Kooperation lässt sich ableiten: Mitgefühl lässt sich trainieren.

„Wir zeigen mit diesen Arbeiten, dass es ein mentales Instrumentarium gibt, mit dem wir uns aus der Gefangenschaft unseres Reiz-Reaktions-Mechanismus befreien können.“, so Singer. „Diese Fähigkeit zur freien Wahl gibt es. Allerdings muss sie geübt werden.“ Dies tun die Teilnehmer des vom European Research Council (ERC) geförderten Forschungsprojekt „ReSource“ unter der Leitung der Empathieforscherin in einem ein groß angelegten, multi-methodischen mentalen Trainingsprogramm. In ihm werden über einen Zeitraum von elf Monaten interessierte Laien an ein breites Spektrum von mentalen Übungen herangeführt. Mit

deren Hilfe werden Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, Körper- und Selbstgewahrsein, eine gesunde Emotionsregulation, Selbstfürsorge, Empathie und Mitgefühl sowie Perspektivenübernahme trainiert. Positive Folgen für die Gesundheit werden zum Beispiel anhand von hormonellen Veränderungen im Körper gemessen.

**Die physischen Effekte treten nach einem halben Jahr täglicher Praxis ein,** manche Teilnehmende fühlen sich jedoch schon nach fünf Wochen deutlich weniger gestresst. Diese Praxis hat nicht nur Auswirkungen auf die Gesundheit des Einzelnen. „Es würde zu einer Veränderung von Werten kommen, die die Frage ‚Habe ich Herzverbindungen zu meinen Kollegen?‘ genauso wichtig werden lässt wie die Anzahl von Autos, die ich verkauft habe. (...) Ich bin sicher, dass Krankenkassen Unternehmen mit Menschen dieser Kompetenz über einen langen Zeitraum von herkömmlichen Betrieben unterscheiden könnten. Krankheiten, die gerade extrem zunehmen, wie Depression oder Burnout, würden in solchen Organisationen abnehmen“, davon ist Singer überzeugt. Dies würde für das Gemeinwesen nicht zuletzt sogar einen enormen finanziellen Vorteil bedeuten.

#### **Zum Weiterlesen:**

Von der Freiheit für unserer Gefühle ... zur Gleichheit und Geschwisterlichkeit in der Welt. Tania Singer im Gespräch mit Hans-Joachim Gögl und Josef Kittinger. In: Tage der Utopie. Entwürfe für eine gute Zukunft. Hrsg. von Hans-Joachim Gögl und Josef Kittinger. Bucher Verlag Hohenems 2015.

**Nicht nur in den Wirtschaftswissenschaften** ist das Menschenbild des homo oeconomicus nicht mehr unumstritten, unter anderem aufgrund der globalen Wirtschaftskrisen der letzten Jahre. Auch wirtschaftliche Führungskräfte zeigten sich interessiert an Singers Ansatz, so etwa auf dem jährlich stattfindenden Jahrestreffen des Weltwirtschaftsforums in Davos. Doch müssen wir darauf warten, bis sich in den Zirkeln wirtschaftlicher Entscheidungsträger ein Sinneswandel vollzieht? Es braucht eine kritische Masse von Menschen, die Mitgefühl praktizieren, damit kooperative Haltungen in der Breite überlebensfähig werden können, so Singer. „Unser Ziel muss es sein, dass die Früchte dieser Praxis zu Allgemeingut werden, genauso üblich wie Sport in den Schulen.“

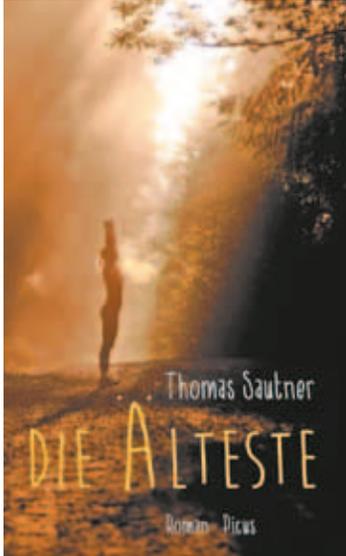
**Und jeder von uns hat es selbst in der Hand,** wie die Empathieforscherin betont: „Wir haben zwar keinen direkten Einfluss auf die Regierung, die Klimaveränderung und das Arbeitsplatzangebot von Jugendlichen, aber du hast Kontrolle über dich, kannst deine Haltung jeden Morgen überprüfen und vor jeder Entscheidung gewahr werden: Was motiviert dich? Ist das Angst oder Mitgefühl?“ Mitgefühl ist eindeutig die gesündere Variante.



## 10 literatur&amp;filmTIPP

**Die Älteste**

Thomas Sautner

**Thomas Sautner****Die Älteste**

Picus Verlag 2015, 142 Seiten, gebunden, € 16,90.

Sophie bekommt die Diagnose Hirntumor, unheilbar. Eine Freundin fordert sie auf, ihre Tasche zu packen, Kaffee, eine Dose Tabak und eine Flasche Schnaps mitzunehmen und sich von ihr zu einer Heilerin bringen zu lassen. Etwas irritiert folgt sie diesen Anweisungen und die beiden Frauen fahren von Wien aus Richtung Norden. Alleine stapft Sophie nach einem handgezeichneten Plan mit Tasche und Schnaps auf eine Waldlichtung. Dort begegnet ihr Lisbeth, eine Sippenälteste aus dem Volk der Jenischen, die sich ihrer annimmt. Aber keineswegs mit Samthandschuhen. Sophie lernt Feuer machen, alleine sein, sich auf das Wichtige zu konzentrieren, auf sich und ihre Bedürfnisse zu achten, das Eingebundensein in einen großen Kosmos zu spüren und erfährt so von dieser oft ruppigen alten Frau, wie das Leben gelingen kann.

Das Buch ist ganz besonders schön. Es ist voll von Kraft, von Lebensweisheit, von Natürlichkeit und von Humor. Thomas Sautners „Die Älteste“ lädt seine Leserinnen und Leser ein, einen ganz neuen Blick auf das eigene Leben zu werfen und zu prüfen, wie weit es davon entfernt ist, ein gesundes, ein in sich ruhendes zu sein. Das Buch ist ein wahrer Geheimtipp!

Dr. Christine Bertl-Anker

**Meine Narbe –  
ein Schnitt ins Leben**Film von Mirjam Unger und Judith Raunig  
Nikolaus Geyrhalter Filmproduktion GmbH

Jedes dritte Baby in Österreich erblickt mittlerweile bei einem Kaiserschnitt das Licht der Welt. Die oftmals als „sanft“ beschriebene Form der Geburt ist heutzutage die häufigste Operation bei Frauen im gebärfähigen Alter. Die von der Medizin so angepriesene, weil angeblich risikoarme Form der Geburt, wird aber von Frauen vielfach als Trauma erlebt: *„Der Kaiserschnitt war immer eine dunkle Wolke, die über mir gehangen ist. So viele andere Frauen bringen ihre Kinder vaginal zur Welt, nur ich schaff's nicht. Ich bin zu blöd dazu.“* Gedanken und Gefühle, die oft genug dazu führen, dass ihr Erlebnis mit dem Kaiserschnitt tabuisiert wird.

Im Mittelpunkt des Films „Meine Narbe“ stehen junge Mütter und Väter und ihr persönliches Erleben mit der Schnittentbindung. In ehrlichen Interviews schildern sie Erwartungen und Wünsche, die sie an die Geburt ihres Kindes hatten, ihr körperliches und seelisches Empfinden sowie die oft langwierigen Folgen dieses Ereignisses.

Der Film setzt sich mit den wahren Gründen für das rapide Ansteigen der Rate an Kaiserschnitten auseinander und gewährt tiefe Einblicke in ganz persönliche Geburtserlebnisse von Männern und Frauen.

Empfehlenswert!

Friederike Winsauer

## 11 frauenTERMINE

### August

18. 8., 18 Uhr, bis 22. 8., 18 Uhr. Der Islam in der zeitgenössischen Literatur muslimischer Schriftstellerinnen. Symposium im Frauenmuseum Hittisau. [www.frauenmuseum.at](http://www.frauenmuseum.at)

### September

29. 9., 9 bis 17 Uhr. **Tanz mit dem Besen.** Seminar für Reinigungsfachfrauen und verwandte Berufsgruppen. Leitung: Josefine Schlechter. Kursort: Bildungshaus St. Arbogast. Kursbeitrag € 30,00; Mittagessen € 16,00. Anmeldung: Frauenreferat der Kath. Kirche Vorarlberg, T 05522 3485209, [E.margot.metzler@kath-kirche-vorarlberg.at](mailto:E.margot.metzler@kath-kirche-vorarlberg.at)

### Oktober

8. 10., 9.15 bis 17 Uhr. **Ein Tag für Mütter. Mit Jin Shin Jyutsu zur Ruhe kommen und auf-tanken.** Leitung: Maria Anna Zündt. Kursbeitrag € 35,-/Solidarbeitrag € 25,- bis € 45,-; Mittagessen € 14,40. Info und Anmeldung: T 05523 62501-828. [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)

9. 10., 9.15 bis 17 Uhr. **Qi Gong für Körper, Geist und Seele.** Leitung: Rosmarie Obojes. Kursbeitrag € 35,-/Solidarbeitrag € 25,- bis € 45,-; Mittagessen € 14,40. Info und Anmeldung: T 05523 62501-828. [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)

9. 10., 9.15 Uhr bis So 11. 10., 16 Uhr. **wild und weise. Frauen-Selbsterfahrungsseminar in der Natur.** Leitung: Susanne Türtscher und Eva-Maria Horntrich. Kursbeitrag € 190,-/Solidarbeitrag € 150,- bis € 230,-; Vollpension € 134. Info und Anmeldung: T 05523 62501-828. [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)

9. 10., 9 bis 17 Uhr. **Was heißt hier gleichberechtigt? Christliche, muslimische und andere Perspektiven.** Workshop für Frauen. Leitung: Mag.a Ines Hofbauer und Dr.in Katharina Novy. Kursbeitrag € 70,-; Mittagessen € 12,50. Info und Anmeldung: T 05522 44290. [www.bildungshaus-batschuns.at](http://www.bildungshaus-batschuns.at)

10. 10., 9 bis 17 Uhr. **Wechseljahre, Naturheilwissen und Spiritualität. Vom Geheimnis der zweiten Lebenshälfte.** Leitung: Hildegund Engstler. Kursbeitrag € 60,-; Mittagessen € 12,50. Info und Anmeldung: T 05522 44290. [www.bildungshaus-batschuns.at](http://www.bildungshaus-batschuns.at)

17. 10., 9 bis 17 Uhr. **Inseln des Glücks. Ein Seminartag für Frauen.** Leitung: Marlene Lang. Kursbeitrag (zuzügl. Verpflegung) € 32,- / € 16,- (Alleinerziehende). Kinderbetreuung möglich. Ort: Bildungshaus St. Arbogast. Info und Anmeldung: Ehe- und Familienzentrum, T 05522 74139. [www.efz.at](http://www.efz.at)

23. 10., 9.15 Uhr bis So 11. Oktober, 16 Uhr. **Selbständig - Alleinstehend. Selbstcoaching für Frauen.** Leitung: Gabriele Berding M.A., Core-Dynamik-Therapeutin®, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Tanzpädagogin. Kursbeitrag € 80,-/Solidarbeitrag € 60,- bis € 120,-; Vollpension € 72,60. Info und Anmeldung: T 05523 62501-828. [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)

VORARLBERG

# FrauenSalon

Lebensübergänge - Eine Chance sich neu zu entdecken  
Dienstag 13. Oktober 2015 | 19.00 Uhr | Bildungshaus St. Arbogast

Unser Leben ist geprägt von Lebensübergängen. Es entstehen Ängste und auch neue Handlungsspielräume. Die kreative Kraft der Lebensübergänge fordert uns heraus, unsere Ressourcen und eigenen Wünsche neu zu entdecken und zu entfalten. Frau Glatthard berichtet über die Hintergründe dieser Entwicklungsschritte und zeigt uns konkrete Übungen, die helfen, gestärkt in unserer inneren Haltung mutig den Chancen der Lebensübergänge zu begegnen. Annalise Bereiter am Piano.

Anmeldung: T 05522 44290 | [arbogast@kath-kirche-vorarlberg.at](mailto:arbogast@kath-kirche-vorarlberg.at) | [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)  
[www.frauensalon.vorarlberg.at](http://www.frauensalon.vorarlberg.at)  
Unterstützt durch das Referat Frauen und Gleichstellung des Landes Vorarlberg

Katholische Kirche Vorarlberg

### Impressum

frauenZEIT. Sonderseiten im Vorarlberger Kirchenblatt  
Redaktion: Mag.a (FH) Friederike Winsauer, Frauenreferat Katholische Kirche Vorarlberg, in Kooperation mit Mag. a Ingrid Böhler und Dr.in Birgit Huber  
Bahnhofstraße 13, 6800 Feldkirch, T 05522 3485-201  
E [friederike.winsauer@kath-kirche-vorarlberg.at](mailto:friederike.winsauer@kath-kirche-vorarlberg.at)  
[www.kath-kirche-vorarlberg.at](http://www.kath-kirche-vorarlberg.at)  
Fotos: S. 1 Kevin Dinkel / flickr.com, S. 3 Privat, S. 4 FEMAIL, S. 5 Stadtmuseum Dornbirn, S. 7 rosmay / flickr.com, S. 9 wonderlane / flickr.com, S. 10 Picus Verlag, gabi menashe / flickr.com, S. 12 weisserstier / flickr.com  
Druck: Russmedia Verlag GmbH, Schwarzach.