

weekend

DAS BESTE AM W **MAGAZIN**

INTERVIEW

Vorstand der BKS Bank spricht Klartext

HABT ACHT!

Immer mehr Frauen gehen zum Heer

**JIMMY CHOO
GEWINNSPIEL**
GEWINNEN SIE
DIE HIGH HEELS AUS
PYTHONLEDER

POSTENTGELT BAR BEZAHLT, BPA 9020/KLAGENFÜHR. RM 03403790K
* QUELLE: MEDIA-ANALYSE 2010

EXKLUSIV-INTERVIEW

KEIRA KNIGHTLEY
VON DER PIRATENBRAUT
ZUR CHARAKTER-
DARSTELLERIN IM KINO

SELBSTFINDUNGS-BOOM

AUF DER SINNSUCHE

MOTORNEWS: Gewagte Kleinwagen – City-Flitzer von morgen

WOMENSWORLD: Anti-Aging – so halten Sie sich jung

**1 Mio.
LESER***
(STRASSENWIRTSCHAFT)



Auf der Suche nach ihrer „inneren Mitte“ ist Herrn und Frau Österreicher fast jedes Mittel recht.

SINNSUCHE

Über heiße Kohlen gehen, sich tagelang von seiner Umwelt abschotten, um in sich zu gehen, Bäume umarmen – Menschen sind bereit, einiges zu tun, um sich persönlich weiterzuentwickeln. Doch warum tun wir uns das an? Von Alexandra Nagiller

Wer die Begriffe „Selbsterfahrung“ und „Österreich“ auf Google sucht, der bekommt satte 995.000 Treffer. Von Kunsttherapie über Glücksberatung bis hin zu Lachyoga reicht das Angebot. Die hohe Nachfrage macht sich aber auch am Buchmarkt bemerkbar: Immerhin fast ein Viertel aller in Österreich verkauften Bücher zählt zur Ratgeberliteratur. Selbst Hollywood hat das Thema für sich entdeckt: Nach der Verfilmung des Bestsellers „Eat Pray Love“ startet mit „The Way“ im Oktober in den amerikanischen Kinos ein Film über den Jakobsweg – mit Hauptdarsteller Martin Sheen. Der Grund für diesen Boom ist für Cornel Binder-Kriegl-

stein, Vizepräsident des Hauptverbands der Psychotherapeuten, klar: „In der heutigen Zeit werden weniger vorgefertigte Antworten geliefert. Der Einfluss der Religion wurde zurückgedrängt. Parallel dazu rückt der Beruf verstärkt in den Vordergrund, ist oft sogar identitätsstiftend, und verlangt eine höhere Leistungsbereitschaft. Immer mehr Menschen stellen sich daher die Frage: Warum tue ich das eigentlich?“

Höher, besser, weiter. Was wir heute erreichen, ist morgen nicht mehr gut genug – ein Teufelskreis, in dem sich immer mehr Menschen befinden. „Menschen erwarten zu viel von sich, ihrer Arbeit und

ihrem sozialen Umfeld – und das meistens sofort. Diese hohen Erwartungen können nie ganz erfüllt werden, also sind wir enttäuscht und geben uns selbst die Schuld dafür, versagt zu haben“, bringt es Barry Schwartz, amerikanischer Erfolgsautor von „Anleitung zur Unzufriedenheit“ auf den Punkt. Wer auch noch ein

suchen? Schließlich soll Coaching ja – wörtlich übersetzt – die Leistung optimieren. Längst boomt das Berater-Gewerbe aber nicht mehr nur im beruflichen Bereich. So gibt es in Österreich inzwischen 2.100 aktive Lebensberater für so ziemlich jede Lebenslage. Die Bezeichnung an sich klingt zwar ziemlich obskur.

Das Glück besteht darin, zu leben wie alle Welt und doch zu sein wie kein anderer.

Simone de Beauvoir

Perfektionist ist, der sitzt wirklich in der Falle. Denn wer immer ohne Makel und Tadel sein will, der kann gar nicht anders als scheitern.

Berater-Boom. Was liegt also näher, als sich einen Coach zu

Im Gegensatz zu Deutschland, wo es keine geregelte Ausbildung und keinen Berufsverband gibt, ist diese Berufsgruppe in Österreich aber ein „reglementiertes“ Gewerbe, das in der Wirtschaftskammer vertreten ist. »»



In unserer Leistungsgesellschaft fragen sich immer mehr Menschen: „Warum tue ich das eigentlich?“



Das Klischee vom „Guru“ im weißen Gewand ist überholt. Gerade Homepages wirken hochprofessionell.

Krankes Österreich. „Sinnkrisen, das Gefühl dem Turbokapitalismus ausgeliefert zu sein, aber auch zerbrochene Beziehungen, haben die Zahl der Österreicher mit psychischen Leiden in die Höhe gejagt“, erklärt Binder-Krieglstein. 900.000 Österreicher – mehr als zehn Prozent der Bevölkerung – sind laut Sozialversicherung pro Jahr wegen psychischer Leiden in Behandlung. „Zum einen ist Burn-out eines der dominanten Leiden. Aus dem Wohlstand unserer Gesellschaft resultieren aber auch Sinnfindungsfragen.“ Einen Grund hierfür sieht der Gesellschaftspsychologe darin, dass die Be-

ziehungen, die Menschen Halt geben, wegbrechen: „Es gibt immer mehr Single-Haushalte, ältere Menschen vereinsamen immer mehr. Es fehlt oft an einem sozialen Umfeld.“

Tarot und Co. Und mit diesem Trend lässt sich eine Menge Geld machen: Allein in Deutschland wird der Umsatz der Esoterik-Branche mit 25 Milliarden Euro pro Jahr beziffert. „Es sind schon lange nicht mehr nur Randgruppen von diesem Bereich angezogen, der Esoterik-Boom ist im Bildungsbürgertum angekommen“, bestätigt auch German Müller, Leiter der Bundesstelle für Sektenfragen. 2009 wurde

dieser Bereich am dritthäufigsten bei der Bundesstelle nachgefragt – Tendenz deutlich steigend.

Getarnte Scharlatanerie. Generell ist aber Vorsicht geboten. Wer beispielsweise im Internet auf Suche nach Angeboten geht, wird verblüfft sein: Auf den ersten Blick seriöse Coaching-Homepages entpuppen sich als windige Geschäftsidee mit horrenden Kosten. Nähere Infos gibt es nur gegen Bares. Auch wenn es im Angebot heißt: „Du selbst musst nichts tun, außer dich zu öffnen“ sollten die Alarmglocken schrillen. Denn eines muss klar sein: Was da im World Wide Web seriös daherkommt, muss es noch längst nicht tatsächlich sein. Das Klischee vom „Guru“ mit Jesuschlappen hat jedenfalls ausgedient.

Den Kopf frei machen. Wie findet man aber nun seriöse Angebote? Zuallererst sollte man sich unter bewährten Konzepten umschauen. Autogenes Training, Meditation und Co. sind vielleicht nicht spektakulär, wer aber vom Alltag abschalten lernt, hat schon einen großen Schritt geschafft. Und dafür muss man auch nicht sein ganzes Leben umkrepeln. Selbst herkömmliches Laufen kann helfen – es fördert eine vermehrte Produktion des Glückshormons Endorphin. Selbst bei depressiven Verstimmungen wird oft auf eine Lauftherapie gesetzt.

Auf der Suche nach Gott. Der Wunsch nach Antworten auf grundlegende Fragen ist dennoch ungebrochen.

Auch wenn 2010 87.393 Österreicher aus der Kirche ausgetreten sind – so viele



„Die Menschen suchen nach wie vor ein Konzept, das ihnen Orientierung und Sicherheit gibt.“

Cornel Binder-Krieglstein
Vizepräsident Hauptverband Psychotherapeuten
Wien



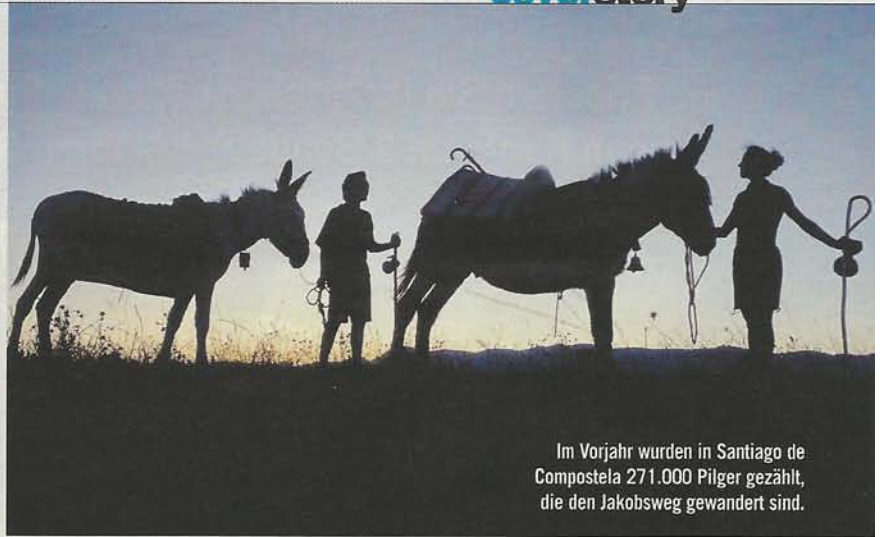
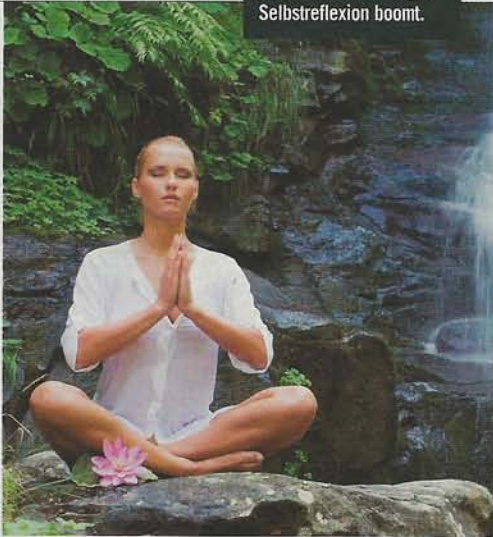
„Menschen sind zu kopflastig. Mit Haki kombiniere ich westliche und östliche Behandlungen, die den Menschen ins Gleichgewicht bringen sollen.“

Harald Kitz
Erfinder der haki-Methode
Kärnten



Burn-out: Wer sich selbst Auszeiten gönnt, läuft weniger Gefahr im Job sein Limit zu erreichen.

Auch Naikan, die japanische Anleitung zur Selbstreflexion boomt.



Im Vorjahr wurden in Santiago de Compostela 271.000 Pilger gezählt, die den Jakobsweg gewandert sind.

Austritte hat es seit 1945 nicht mehr gegeben. „Die Menschen suchen nach wie vor ein Konzept, das ihnen Orientierung und Sicherheit gibt“, erklärt Binder-Kriegelstein. Das muss nicht unbedingt eine andere Glaubensgemeinschaft sein, denn „viele Menschen scheuen die Strukturiertheit“, so Müller. Vielmehr stoßen auch katholische Konzepte auf großen Anklang – spätestens seit Hape Kerkelings Bestseller „Ich bin dann mal weg“. So wurden allein 2010 rund 271.000 Pilger am Jakobsweg gezählt. Inwieweit man bei solchen Massen allerdings Ruhe findet, sei dahingestellt. Eine wahre Oase der Stille findet man hingegen bei Besin-

nungstagen im Kloster. Allein in Österreich bieten 51 Klöster einen Rückzugsort aus dem Alltag. Und: Viele Einrichtungen bieten Seminare, z. B. zu Zen-Meditation oder Umgang mit Konflikten.

Boom aus Fernost. Inzwischen leben rund 20.000 Buddhisten in Österreich. Wer nicht gleich zum Buddhismus konvertieren will, findet mit Qi-Gong, Tai-Chi, Yoga, Naikan und Co. ebenfalls einen Zugang zu fernöstlichen Weisheiten. Jede zweite Frau im deutschsprachigen Raum hat sogar schon Yoga ausprobiert. Und auch immer mehr Männer entdecken die fernöstliche Entspannungsmethode für

sich. „Dabei geht es vielen Menschen nicht um den sportlichen Aspekt, vielmehr stehen Entspannung und die Auseinandersetzung mit sich selbst im Vordergrund“, erklärt Eva Panny, Vorstandsmitglied von Yoga Austria. Dass Yoga gesundheitlich empfehlenswert ist, belegt die in Österreich durchgeführte Pranayama-Studie: Wer Yoga praktiziert, kann auf lange Sicht die Atemrate sowie den Puls senken und das Herz stressresistenter machen. Weitere Forschungsergebnisse belegen, dass Medi-

tation hilft, Schmerz besser zu ertragen. Momentan konzentriert sich die Wissenschaft auf die psychischen Aspekte: Kann die Fokussierung der Gedanken und die erhöhte Konzentrationsfähigkeit von Meditierenden zu einer größeren Lebenszufriedenheit führen? Ergebnisse liegen dazu leider noch keine vor. ■

Prominente Buddhisten

- 1. RICHARD GERE.** Der Filmstar konvertierte als einer der Ersten in Hollywood zum Buddhismus. Befreundet mit dem Dalai-Lama, setzt er sich stark für Tibet ein.
- 2. TINA TURNER.** Ihre buddhistischen Gebete gaben ihr die Kraft, in den 70ern ihren gewalttätigen Ehemann Ike endgültig zu verlassen.
- 3. BRAD PITT.** Der Mime beschäftigt sich in den letzten Jahren intensiv mit der buddhistischen Lehre.
- 4. UMA THURMAN.** Sie wuchs mit Buddhismus auf, ihr Vater ist buddhistischer Mönch; „Uma“ kommt aus der buddhistischen Lehre und bedeutet „großer Mittelweg“.

