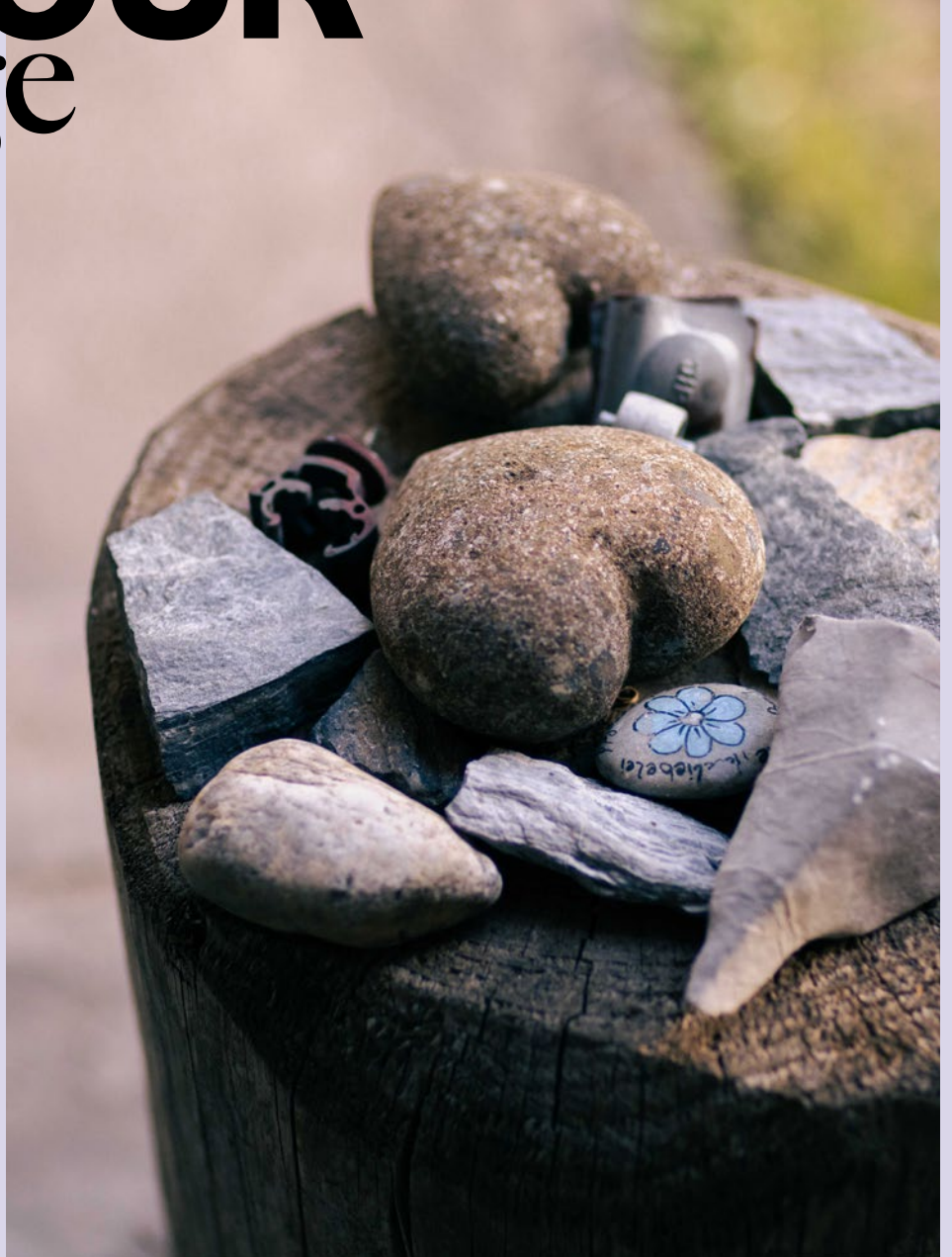


PLAY YOUR age

SCHON ALT
ODER ERST
ÄLTER?



Ich,
wer ist das
eigentlich
genau?

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Niederösterreich Betriebs GmbH, Landesgeschäftsstelle

Ferstlergasse 4, 3100 St. Pölten, T 05 9249, E-Mail: presse@noe.hilfswerk.at

Redaktion & Magazindesign: FRIEDL UND SCHMATZ GesmbH & Co KG, Nibelungengasse 7, 3430 Tulln an der Donau

Fotografie (sofern nicht anders angegeben): Rainer Friedl, Pamela Schmatz

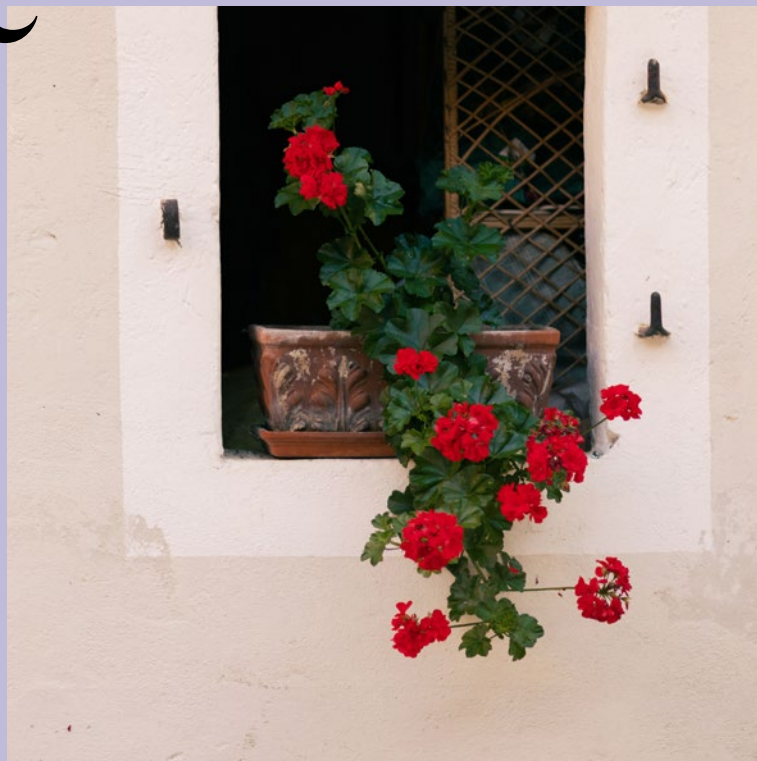
Druck: Ferdinand Berger & Söhne Ges.m.b.H., 3580 Horn

Gesamtauflage: 30.000 Stück, Vertrieb: niederösterreichweite Distribution

Offenlegung: www.hilfswerk.at/niederoesterreich/impressum

PLAY YOUR age

SCHON ALT
ODER ERST
ÄLTER?



Ein Heft über
psychische Gesundheit.

Kostenlose Bestell-Pakete

Offen für Neues und bereit begeistert zu werden?

Jetzt haben Sie die Möglichkeit auf Ihr kostenloses Abonnement!

„Play Your Age“ ist ein Magazin, das, wie der Titel schon verspricht, mit frischem Zugang zum Thema Älterwerden zum Austausch und Nachdenken anregt. Unser Ziel ist es, mit sympathischen Reportagen und sorgfältig ausgewählten Themen den Blick über den Tellerrand zu lenken.

Einzelabonnement – bequem nach Hause geliefert

Lesen Sie Play Your Age selbst oder schenken Sie ein Abo weiter.

**10 Magazine zum Auflegen –
ideal für Hochschulen und Bildungseinrichtungen**

Mit einem Paket können Sie Ihren Mitarbeitenden, Kunden oder anderen Interessierten wertvolle Impulse zugänglich machen. In der Bibliothek, im Aufenthaltsraum oder in Seminarräumen.

**Dispenser inklusive 30 Magazinen –
für ansprechende Präsentation an gut besuchten Orten**

Wir stellen Ihnen einen Dispenser mit 30 Magazinen zur Verfügung, den Sie in Gemeinden, Unternehmen, Universitäten, Bibliotheken oder Ihrem Verein aufstellen können.

Individuelle Bestellmöglichkeiten – flexibel nach Absprache

Sie haben spezielle Wünsche oder benötigen eine größere Menge für Ihre Institution, Veranstaltung oder Ihr Netzwerk? Wir schnüren gerne ein individuelles Paket für Sie – ganz nach Ihrem Bedarf.

Hier kostenloses Abo oder
mehrere Exemplare bestellen:



Hilfswerk Niederösterreich Betriebs GmbH
Landesgeschäftsstelle
Ferstergasse 4, 3100 St. Pölten
presse@noe.hilfswerk.at
05 9249-30146

PLAY YOUR age

N°03
2026

Ein Heft über
psychische Gesundheit.

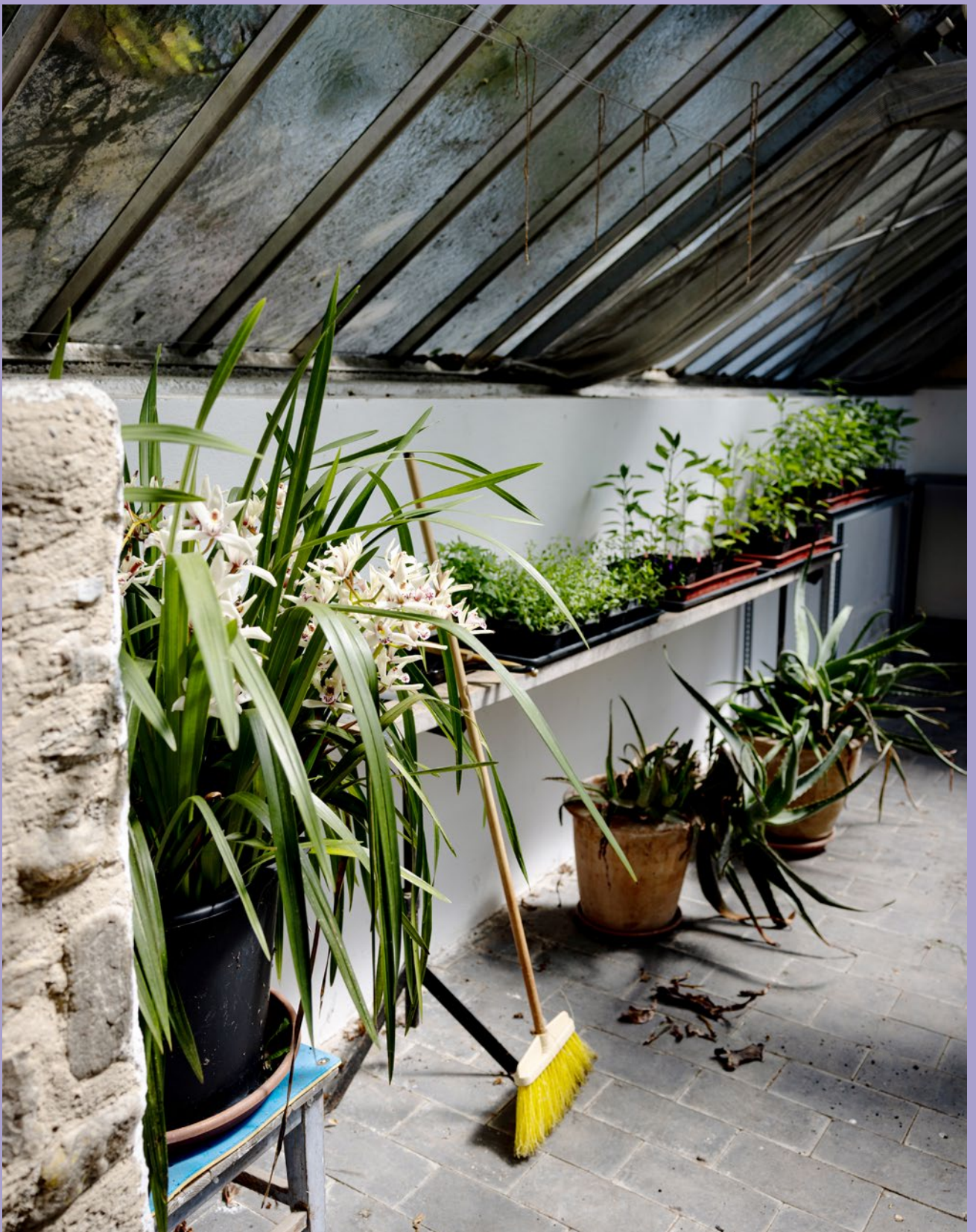
Psychische Gesundheit ist ein Thema, das uns alle angeht. Weil es für jeden von uns essenziell ist, dass nicht nur unser Körper gesund ist, sondern auch unsere Seele, unser Kopf, unser Geist. Und obwohl das Thema – zum Glück – heute längst kein Tabu mehr ist, bleibt es doch oft im Verborgenen. Als Organisation erleben wir täglich, wie wichtig niederschwellige Angebote sind: von der Psychotherapie über vertrauliche Einzel- oder Familienberatung bis hin zu Coaching im Arbeitsumfeld.

Mit der diesjährigen Landesausstellung hat Niederösterreich einen ganz wichtigen Schritt gesetzt: für mehr Bewusstsein und Offenheit im Umgang mit psychischer Gesundheit. Auch wir möchten mit diesem Heft das Thema aus dem Schatten holen. Wir haben namhafte Experten zum Interview gebeten, Menschen besucht, die sich neu orientiert haben, und Wege aus belastenden Situationen kennengelernt. Entstanden sind Geschichten, die nicht alltäglich sind. Die Mut machen, zum Nachdenken anregen und vielleicht neue Perspektiven eröffnen.

Christoph Gleirscher
Geschäftsführer Hilfswerk Niederösterreich

Ein Projekt des
Hilfswerk Niederösterreich





„Bin ich nur etwas wert, wenn ich anderen Wert bringe?
Im Coaching geht es darum, innere Glaubenssätze zu hinterfragen.“

Silvia Seidl

Work: out?

PSYCHISCHE GESUNDHEIT & ARBEIT

Schluss mit Schleife!



© Janina Engel

Mit Coaching raus aus der Quarter-Life-Crisis. Silvia Seidl erklärt, wie sie das selbst geschafft hat – und wie sie jetzt anderen dabei hilft, der negativen Endlosschleife *Baba* zu sagen.



Aufgewachsen im Weinviertel. Danach das Theater-, Film- und Medienwissenschaftsstudium in Wien. Schließlich Kulturmanagement in Niederösterreich, eine Vollzeitposition. Eigentlich war alles so, wie Silvia Seidl es sich immer ausgemalt hatte. Nur: glücklich war sie nicht. Sondern bald mittendrin in der ersten großen persönlichen Krise – Quarter-Life-Crisis, sagt der Fachjargon. Aus der hat sie sich durch eine Coaching-Ausbildung und viel Selbstreflexion selbst befreit. Heute begleitet sie andere Kreative durch diese Phase des Lebens mit ihrem Coaching-Angebot.

Wie merke ich eigentlich, ob ich mich gerade in einer ersten Krise befinde? Was ist der Unterschied zu einer Phase, in der es einfach nicht so läuft?

Wenn man das Gefühl hat, in der ewig gleichen Schleife zu hängen. Das berühmte Hamsterrad, aus dem man keinen Weg herausfindet. In meinem Fall war es mein damaliger Job. Theoretisch der Traumjob. Praktisch konnte ich mich nicht entfalten – und die Gedanken- und Verhaltensspirale war immer dieselbe. Das ging dann schon Richtung Selbstsabotage – in dem Sinne, dass man sich selbst dauernd schlechtredet: *Jetzt habe ich mich schon wieder nicht getraut, das anzusprechen ... Jetzt habe ich schon wieder nicht den Mut, mich woanders zu bewerben ...* und so weiter.

Das klingt nach einer Situation, die viele Menschen kennen.

Ja, es muss nicht immer die Riesenkrise sein, von außen betrachtet. Innerlich kann es sich trotzdem wie ein Gefängnis anfühlen, aus dem man nicht herauskommt. Genau hier setzt Coaching an: vom Gefängnis zur Waldlichtung, bildlich gesagt. Im Coaching kommt man drauf, dass es noch viele Wege mehr gibt. Darum geht es: freier entscheiden zu können.

Was bedeutet das praktisch?

Wir beschäftigen uns ja normalerweise lange mit dem Problem: *Was will ich nicht? Was ist das Problem?* Ich stelle lieber die Frage: *Was fehlt?* Dadurch muss man sich auch automatisch damit beschäftigen, wo man hin möchte. Coaching konzentriert sich auf Lösungen. Ein Beispiel: Eine Grafikdesignerin ist schon lange in einer Agentur, sie sieht keine Herausforderungen mehr, hat den Spaß verloren. Der Jobmarkt ist aber aktuell schwierig – also steckt sie fest. Auch in dieser Situation war die Aufgabe herauszufinden, was wirklich fehlt. Und dann hat sich herausgestellt, dass es eben eine Art von Abenteuer ist, die sie braucht. Dieses *Excitement*, die kleine Herausforderung, die viele Kreative anspricht. ►

„Vom selbstgebauten Gefängnis zur Waldlichtung, wo sich mehrere Wege öffnen – das kann Coaching.“

Silvia Seidl

Silvia Seidl ist diplomierte Coach und begleitet junge Kreative. Ihr eigener Coaching-Prozess gehört zu den wertvollsten Erfahrungen im Leben, sagt sie.



STUMST



► In ihrem aktuellen Job konnte sie nichts Neues lernen. Also war die Lösung, sich in einem anderen Lebensbereich diesen Spaß am Lernen zu holen. Sie hat sich dann entschieden, nebenberuflich eine Ausbildung zur Illustratorin zu machen. Mittlerweile denkt sie gar nicht mehr an eine Kündigung. Und wer weiß: Vielleicht ergibt sich durch die neue Ausbildung ganz automatisch ein neuer Weg. Der Druck ist auf jeden Fall draußen – genau das kann Coaching! Man steht wieder auf der Waldlichtung und hat eine Reihe an Wegen vor sich. Da lässt es sich freier überlegen, welchen Job man in Zukunft wirklich machen will.

Coaching ist also immer eine gute Idee?

Ich denke schon. Ich sehe Coaching auch als Präventionsmaßnahme – wenn man früh beginnt, sich bei kleinen Schritten begleiten zu lassen, braucht man später vielleicht nicht mehrere Jahre Therapie.

Also ist Coaching wie das Fitnessstudio fürs Hirn?

Eher wie eine Art Vorsorgeuntersuchung. Leider ist die Coaching-Kultur im europäischen Raum noch nicht so

verbreitet wie im angloamerikanischen. Denn wenn man lernt, sich gut selbst zu reflektieren, spürt man früher, wenn man wo hineingerät, wo man nicht hin will. Also ja, es ist eine Art von Prävention. Und in unserer Gesellschaft sprechen wir zwar viel und lange davon, wie wir unseren Körper gesund und aktiv halten. Aber wir sprechen gar nicht so viel darüber, was unser Gehirn eigentlich braucht.

Wie läuft ein Coaching-Prozess mit dir normalerweise ab?

Im Gegensatz zur Psychotherapie ist Coaching für einen kürzeren Zeitraum konzipiert. Ich arbeite gerne mit drei oder fünf Sessions – je nachdem, ob es nur einen kleinen Knoten zu lösen gibt oder ob man tiefer graben muss. Ich bin ein Fan vom Zwei-Wochen-Rhythmus, weil wir oft unterschätzen, wie solche Gespräche und Prozesse innerlich nachwirken. Also insgesamt: engagierte Arbeit über ein paar Wochen, auch um das, was man erarbeitet hat, neuronal neu anzulegen. Ein bisschen wie bei einem Wanderweg, den man neu aussteckt und dann erst einmal festigen muss.



© Janina Engel

„Was sind wirklich *meine* Werte?
Im Coaching geht es darum,
sich frei zu machen von äußeren
Erwartungshaltungen.“

Silvia Seidl

Du arbeitest selbst nach wie vor in der Kreativbranche. Gibt es da Spezialthemen?

Ja, das Imposter-Syndrom. Das bedeutet, dass man einen sehr strengen inneren Kritiker hat, viele Selbstzweifel – auch wenn man objektiv erfolgreich ist. Der Selbstwert ist bei Kreativen oft eng mit der Arbeit gekoppelt. Bekommt man negatives Feedback, fühlt man sich persönlich angegriffen. Im Coaching geht es zum Beispiel darum, den inneren Kritiker in einen wohlwollenden zu verwandeln. Aber auch zu trainieren, mit Feedback anders umzugehen. In vielen Agenturen gibt es nach wie vor hierarchische Strukturen – da geht es als Junge*r darum, sich ein gutes Kommunikationstool-Set aufzubauen.

Gibt's zum Abschluss noch einen Tipp? Eine Frage, die man sich hin und wieder stellen sollte?

Was weißt du schon innerlich, aber erlaubst dir selber nicht, es zuzugeben? Das ist auch für mich persönlich eine wichtige Frage.

Danke fürs Gespräch!

Silvia Seidl bietet Coaching in ihrer Praxis in Wien oder in ihrer Heimatstadt Hollabrunn an. Online geht auch. silviaseidl.com



*„Oft sind es Veränderungen im
Kleinen, die Großes bewirken
können.“*

Michaela Kurta arbeitet seit neun Jahren als Psychologin und Psychotherapeutin für die KEEP BALANCE Beratungsservices des Hilfswerks.

Mitarbeitende mental stärken

Arbeit, Familie, Gesundheit, Betreuungspflichten – das alles unter einen Hut zu bringen, dabei begleiten die Profis von **KEEP BALANCE**. Ein Beratungsservice für Mitarbeitende von Unternehmen, die die psychische Gesundheit ihrer Teams fördern wollen.

„Wenn Beruf und Privatleben gleichzeitig fordern, geraten viele Menschen an ihre Grenzen“, erzählt Michaela Kurta. Seit neun Jahren begleitet sie im Rahmen von KEEP BALANCE Ratsuchende in ihrem Arbeitsalltag – anonym und vertraulich. Die Akzeptanz, dass sich nicht immer alles gleichzeitig bewältigen lässt, kann dabei ein wichtiger erster Schritt sein.

Sobald ein Unternehmen das Angebot von KEEP BALANCE in Anspruch nimmt, können sich Mitarbeitende kostenlos von einem Team aus erfahrenen Expertinnen und Experten aus den Bereichen Psychologie, Psycho-

therapie, Pädagogik und Pflege begleiten lassen. Die Gespräche finden in einem geschützten Rahmen statt und unterliegen der Verschwiegenheitspflicht. „Das ist wichtig, damit Ratsuchende wirklich erzählen können, was ihnen am Herzen liegt“, so Michaela Kurta. Stress, Konflikte im Team, die Vereinbarkeit von Beruf und Care-Arbeit – darum drehen sich viele der Gespräche. „Oft sind es Veränderungen im Kleinen, die Großes bewirken können. Zum Beispiel, dass man anfängt, nicht immer gleich Ja zu sagen.“

Was die Psychologin an ihrem Beruf besonders schätzt, ist die

Arbeit mit Menschen – sie in herausfordernden Lebenssituationen zu begleiten und gemeinsam mit ihnen individuell stimmige Lösungen zu entwickeln. Ratsuchende nehmen meist mehrere Beratungstermine im Laufe von einigen Wochen in Anspruch – Zeit, um eingehend über Probleme und Herausforderungen zu sprechen.

Ein Prozess, von dem nicht nur die Betroffenen profitieren, sondern auch die Unternehmen. „Nicht selten gelingt es so, dass sich Belastungen nicht weiter zuspitzen“, so Michaela Kurta. Die mentale Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu stärken, zahlt sich also ►



„Es ist immer ein Zeichen von Stärke, sich Unterstützung zu holen.“

Michaela Kurta, *Psychotherapeutin, Klinische und Gesundheitspsychologin* beim Hilfswerk.



Michaela Kurta berät im Rahmen von KEEP BALANCE Angestellte unterschiedlichster Unternehmen – vom Lehrling bis zur Führungskraft.



Die Brenntag Austria GmbH nützt die Services von KEEP BALANCE seit Herbst 2025 – Mitarbeitende lassen sich vor allem telefonisch und online von den Hilfswerk-Profis beraten.

„Mit dem Angebot, sich kostenlos beraten zu lassen, zeigen wir unseren Mitarbeitenden, dass wir sie wertschätzen.“

Emanuel Guelfenburg, Geschäftsführer Brenntag Austria GmbH

► aus: in Form von mehr Resilienz und im besten Fall weniger Krankenständen oder geringerer Mitarbeiterfluktuation.

In Zeiten multipler Krisen kann KEEP BALANCE ein sicherer Hafen für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sein. Das weiß auch Emanuel Guelfenburg, Geschäftsführer der Brenntag Austria GmbH. Ein Unternehmen, das in letzter Zeit viele Umstrukturierungen auf den Weg brachte. „Gerade in volatilen Situationen ist es wichtig, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zu zeigen, dass wir sie schätzen. Deshalb haben wir uns für die Beratungsservices von KEEP BALANCE entschieden. Mit dem Hilfswerk haben wir bewusst einen Anbieter gewählt, der in Österreich fest verwurzelt ist. Lokalkolorit ist wichtig bei sensiblen Themen, das wissen wir als internationales Unternehmen.“

Ratsuchende können sich persönlich, telefonisch und online vom KEEP BALANCE-Team beraten lassen. Selbstverständlich werden die besprochenen Inhalte streng vertraulich behandelt. Emanuel Guelfenburg erhält nur die Info darüber, ob das Angebot in Anspruch genommen wurde. „Uns ist es wichtig, dass das Service von unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern auch tatsächlich genutzt wird.“

Zurück zu Michaela Kurta, die in ihren Beratungsgesprächen die wertvolle Außenperspektive liefert. „Von außen kann man ganz anders auf Situationen schauen. Da wird oft sichtbar, dass viel Stress auch durch die eigenen *inneren Antreiber* entsteht.“ Aber eben nicht nur. Oft liegt es auch an den Strukturen – sei es im Unternehmen oder generell. „Ich würde mir wünschen, dass mentale Gesundheit noch stärker als gesamtgesellschaftliches Thema verstanden wird, nicht nur im Sinne von Behandlung, sondern vor allem im Sinne von Prävention. Das bedeutet: frühes Ansetzen in Bereichen der Bildung, im Arbeitskontext und auch in der öffentlichen Wahrnehmung, damit Menschen lernen, Belastungen rechtzeitig wahrzunehmen und gut damit umzugehen. Gleichzeitig braucht es Rahmenbedingungen, die gesundes Leben und Arbeiten überhaupt ermöglichen, wie ausreichende Erholungsräume, realistische Arbeitsanforderungen und eine Kultur, in der mentale Belastungen kein Tabu darstellen.“

Viel sei schon passiert in dieser Hinsicht – zum Beispiel dass man die Leistungen von *Klinischen und Gesundheitspsycholog*innen* auch über die Krankenkasse in Anspruch nehmen kann. „Aber Wartelisten sind eben oft lang – genau deshalb schätzen viele das Angebot von KEEP BALANCE. ►

► Hat sich das Unternehmen dafür entschieden, kann man als Mitarbeiterin oder Mitarbeiter ganz schnell und einfach zu einem Beratungstermin bei uns kommen. Genau so einen niederschweligen Zugang zu Unterstützungsangeboten braucht es, damit Hilfe dort ankommt, wo sie benötigt wird.“

„Wir brauchen eine Kultur, in der mentale Belastungen kein Tabu darstellen.“

Michaela Kurta



Services von KEEP BALANCE

KEEP BALANCE ist das Employee Assistance Programm (EAP) des Hilfswerks, das Mitarbeitenden und Führungskräften von Unternehmen Unterstützung für mehr Resilienz und mentale Gesundheit bietet.

Auf KEEP BALANCE vertrauen in Österreich aktuell über 70 Arbeitgeber unterschiedlicher Größe. Ein hochqualifiziertes Beratungsteam, bestehend aus Klinischen- und Gesundheitspsycholog*innen sowie Psychotherapeut*innen, steht für die Sorgen und Anliegen von Mitarbeitenden zur Verfügung. Beratungen finden via Telefonhotline, in Videogesprächen oder persönlich – an über 30 Standorten in ganz Österreich – statt.

- Externe psychologische Mitarbeiterberatung: Vertrauliche und verlässliche Beratung zu Themen wie: berufliche und private Herausforderungen, mentale Gesundheit, Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Kinderbetreuung und -erziehung sowie fordernde Situationen rund um die Betreuung älterer oder kranker Angehöriger.
- Stärkung von Wissen und Fertigkeiten: Hierzu zählen (Online)-Vorträge, Seminare und Workshops, die Kompetenzen im Umgang mit Stress fördern, die Resilienz stärken und die Kommunikation verbessern. Zudem umfassen die Angebote auch Führungskräftecoachings.
- Begleitung in Krisensituationen: Professionelle Krisenbegleitung bei Teamkonflikten, belastenden Ereignissen oder schwierigen Unternehmenssituationen, um Stabilität zu bewahren.
- Entlastung für pflegende Angehörige: Gezielte Unterstützung und Beratung durch Pflegeprofis des Hilfswerk-Netzwerks.
- Förderung von Familienfreundlichkeit: Umfassende Informationen, Services und Beratung zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Mehr Informationen finden Sie auf keepbalance.hilfswerk.at





Aspern an der Zaya



Lichtenau



Texingtal



Ernstbrunn



Ruprechtshofen

IHR RAUM. IHRE SELBSTSTÄNDIGKEIT.

Begleitetes Wohnen ermöglicht eigenständiges Wohnen in barrierefreien Anlagen mit optionalen Betreuungs- und Serviceleistungen.

Die WETgruppe – Ihr erfahrener und sicherer Bauträger. Ob Wohnungen, Reihenhäuser oder maßgeschneiderte Gewerbeobjekte – wir realisieren geförderte und freifinanzierte Bauvorhaben mit Qualität und Kompetenz.

Jetzt informieren & Ihre Zukunft gestalten!
Provisionsfrei - direkt vom Bauträger!

Feststecken und keinen Spielraum haben. Oder im Meer der Möglichkeiten ertrinken. Krisen haben viele Gesichter. Hier zwei Sichtweisen darauf.



Sinn.Krise

Das Alte gilt nicht mehr, das Neue ist noch nicht da

Es gibt Zeiten, in denen Sicherheiten bröckeln, vertraute Rollen nicht mehr passen und Gewissheiten ihre Kraft verlieren. Genau hier beginnt die Krise: im Zwischenraum zwischen Vergangenheit und Zukunft.

Ein Bild dafür ist der Tunnel. Wer davorsteht, weiß, es gibt keinen anderen Weg – man muss hindurch. Und doch widerstrebt es uns, ins Dunkel zu gehen. Unser Impuls drängt zum Licht. Eine Krise verlangt jedoch das Gegenteil: hinein in Unsicherheit, Fragen und Zweifel. Im Tunnel ist die Orientierung begrenzt. Man tastet sich voran, stößt an und stolpert – und genau dieses Stolpern gehört dazu. Denn Fehler sind kein Scheitern, sondern ein unverzichtbarer Teil des Weges. Wer eine Krise durchlebt, darf ringen, suchen, hadern. Ebenso ist es erlaubt, sich im Tunnel umzudrehen. Der Blick zurück – auf bewährte Fähigkeiten, tragende Beziehungen, gute Erinnerungen – kann Kraft geben.

Langsam wird es heller. Am Anfang steht oft nur der Glaube, dass es heller werden kann. Hilfreich ist die Frage: Woran erkenne ich erste Vorboten des Lichts? Vielleicht an einem klareren Gedanken, einem guten Gespräch oder daran, dass heute etwas anders ist als gestern. Zuversicht wächst, wenn wir spüren, dass sich im Gehen etwas verändert.

Gerade das Zutrauen zu einem Schritt, den wir uns nicht zugetraut haben, lässt innere Stärke wachsen. Wie ein Baum, der Stürme übersteht, indem er seine Wurzeln vertieft, können auch wir in schwierigen Zeiten kräftiger und standhafter werden. Eine Krise ist ein Übergang: Das Alte vergeht und das Neue formt sich.

*Mag.^a Jutta Schönbichler
ist Klinische- und Gesundheitspsychologin
sowie systemische Familientherapeutin und
arbeitet selbstständig in ihrer Praxis
in Krems.*

www.psychotherapie-krems.com

Die falsche Frage in einer richtigen Krise

Im Arbeitsalltag erleben sich Menschen manchmal in einer krisenhaften Situation. Krisenhaft heißt, dass meine Handlungsmöglichkeiten eingeschränkt sind. Durch eine Organisationsänderung, durch Entscheidungen der Geschäftsführung oder durch eine unerwartete Veränderung im Marktumfeld.

Und dann stellt man sich reflexhaft die Frage: „Warum ...?“ Warum hat der Vorstand so entschieden? Warum komme ich jetzt in eine andere Abteilung? Oder warum gibt es schon wieder eine neue Gesetzeslage? Diese Fragen sind verständlich, aber völlig sinnlos. Also ganz wörtlich, sie haben keinen Sinn.

Wenn der Geschirrspüler defekt ist oder mein Auto nicht anspringt, dann ist die Frage nach dem Warum sehr sinnvoll. Nur wenn jemand die Ursache findet, ist eine Reparatur möglich. Sobald sich äußere Rahmenbedingungen verändern, ohne dass ich darauf einen Einfluss habe, dann bringt mich die Frage nach dem Warum keinen Schritt weiter. Sie lenkt meine Aufmerksamkeit auf die Vergangenheit, auf das Problem und auf meine Hilflosigkeit.

In einer äußeren Krise muss ich meinen Blick aber auf meine Gestaltungsmöglichkeiten richten. Auch wenn diese noch so eingeschränkt sind, meine innere Einstellung zum äußeren Problem kann ich frei wählen. Und wie gelingt mir das? Durch den Abschied von der Warum-Frage und stattdessen nach dem Wozu fragen. „Wozu fordert mich das jetzt heraus?“ Diese Frage mag nicht sofort eine Lösung bringen, aber sie richtet meinen Blick weg vom Problem und hin auf Lösungsmöglichkeiten. Weg von der Vergangenheit und hin in Richtung Zukunft. Was fordert Dich besonders heraus – und WOZU?

*Dr. Harald Pichler ist Unternehmens-
berater mit dem Schwerpunkt
„SINNorientiert führen und arbeiten“.
Er begleitet Firmen in Österreich,
Deutschland und der Schweiz.*

www.sinnmacherfolg.at



Menschen, Gebäuden, Gerichten auf den Grund gehen. Das tun die Köchin & Psychotherapeutin Maria Reitner und Gastronom Bernhard Forstreiter nun auch im Weinviertel: Zu Besuch in ihrem Haus *Weinberg 6*.

Warum is(s)t das so?

Haben Sie Salbei im Garten? Und Butter im Kühlschrank? Dann binden Sie schon einmal die Kochschürze und freuen Sie sich auf ein Rezept, das der Seele guttut. Ein Gericht wie die Umarmung eines lieben Freundes. Gekocht im Weinviertel, ganz oben. Unterretzbach. Im Haus *Weinberg 6* bei Maria Reitner und Bernhard Forstreiter.

Gastronomie. Weinhandel. Psychotherapie. Kochschule. Der berufliche Background der beiden ist vielseitig. Nach zwanzig gemeinsamen Jahren in ihrem Lokal *Franz Ferdinand* in Steyr haben sie dort die Pforten geschlossen. Um in der zweiten Heimat im Weinviertel wieder neu anzufangen. Nachberufliche Phase kann man's nicht nennen. Dafür haben die beiden zu viele Pläne, was hier alles noch entstehen könnte. Eine Kochschule ist es schon. Um den großen Tisch in der Küche versammeln sich regelmäßig kleine Gruppen an Menschen. Am besten sechs bis acht, dann geht es sich perfekt aus, dass ein Teil in der Küche

werkt. Und der andere sich im Innenhof die Sonne auf den Bauch scheinen lässt und die sorgfältig kuratierten Weine verkostet.

Ein Kochseminar hier ist ein bisschen wie eine Therapie. Obwohl Maria Reitner, ausgebildete Köchin und Psychotherapeutin, ihre zwei beruflichen Standbeine strikt trennt. *Seelen-Hygiene* nennt sie das. Das Umsorgen von Gästen und die Begleitung von Patient*innen haben trotzdem einiges gemeinsam. „In beiden Rollen trage ich dazu bei, dass der jeweilige Mensch glücklicher, gesünder, energetischer wieder zur Tür hinausgeht“, erzählt Maria Reitner. Selbst eine Parallele zum historischen Hof, ihrem *Weinberg 6*, zieht sie – übrigens eines der ältesten Gebäude in Unterretzbach. Bernhard Forstreiter und sie haben das alte Haus behutsam renoviert. „Die Frage ist immer, was sehe ich in einem Objekt oder Menschen, was er oder sie selbst vielleicht noch nicht sieht? ►



„Ich will, dass die Menschen glücklich heimgehen.“

Bernhard Forstreiter, Gastronom & Weinhändler





Unruhestand. Nach 20 gemeinsamen Jahren in der Gastronomie geben Bernhard Forstreiter und Maria Reitner nun Wein- und Kochseminare in ihrem Haus im Weinviertel.

► Dabei geht es schon darum, zu verstehen, warum etwas so ist, wie es ist – um dann im nächsten Schritt die Entwicklungsarbeit abzuleiten. Egal, ob auf der Baustelle oder in der Psychotherapie-Praxis.“

Gut tut so ein Besuch bei den beiden allemal. „Ich wollte als Gastronom immer, dass meine Gäste glücklich nach Hause gehen“, erzählt Bernhard Forstreiter über seine Zeit in Steyr. Die Abgrenzung zu den persönlichen Schicksalen, mit denen man als Wirt manchmal konfrontiert wird, ist ihm nicht immer leichtgefallen. Hier im neuen Umfeld geht das besser. Da kommen die Gäste in Gruppen – zu speziellen Terminen. Auch Weinverkostungen bieten die beiden an. Toskana, Istrien, Friaul – und natürlich das Weinviertel! Alles Regionen, mit denen sich die beiden schon viele Jahre beschäftigen. „Weil wir die österreichische Küche immer als etwas Grenzüberschreitendes gesehen haben.“ Der Zugang der beiden: einfache bäuerliche Produkte aus den verschiedenen Regionen zu etwas Neuem zusammensetzen. Forelle *in saòr* zum Beispiel, ein Rezept mit venezianischen Wurzeln. Oder Gnocchi mit Salbeibutter, überhaupt ein Herzensgericht für die beiden. „Manche Gäste kamen zu uns ins Lokal, wenn es

ihnen schlecht ging und haben das Gericht zum Trost bestellt. Ja, auch ins Krankenhaus haben wir unsere Salbeibutter schon geliefert“, lachen die beiden.

Heute sind es Ravioli mit Zitronencreme, die mit der legendären Butter übergossen werden. Und wer den Text bis hierher verfolgt hat, wird nun mit dem Reitner'schen Salbeibuttergeheimnis belohnt: Es ist der Faktor Zeit, der den Unterschied macht. Salbeiblätter im Ganzen und Butter werden ganz langsam gemeinsam im Kochtopf erhitzt – so lange bis die Butter karamellisiert und die Salbeiblätter knusprig sind. Das passiert nämlich zur gleichen Zeit. Nach einer gewissen Zeit. „Eher zu wenig als zu viel Hitze lautet die Botschaft“, so Maria Reitner. Geduld lohnt sich. „Ich bin immer der Meinung, dass es jemandem, der eine gute Salbeibutter gegessen hat, nur gut gehen kann. Das ist ein Seelenessen.“

Sich mit Essen, guten Produkten und der sorgfältigen Zubereitung zu beschäftigen – das empfiehlt die Psychotherapeutin grundsätzlich jedem Menschen. „Ich glaube, das kann immer eine Bereicherung sein.“ Infos zu den Wein- und Kochseminaren auf www.franzferdinand.at

„Ich bin der Meinung, dass es jemandem, der eine gute Salbeibutter gegessen hat, nur gut gehen kann.“

Maria Reitner, Gastronomin & Psychotherapeutin

„Wenn du nicht einmal eine Minute ruhig aus dem Fenster schauen kannst, dann ist das ein schlechtes Zeichen.“

Verena Titze hat Burnout & Alkoholentzug selbst durchgemacht. Heute ist sie Autorin, Kabarettistin und Podcasterin rund um diese beiden großen Themen.



Immer brav weiterrtreten auf Stufe 10 ...

... dann kommt das Burnout von ganz alleine.
Verena Titze hat's durch. Die Alkoholsucht auch.
Und aus ihrer eigenen Geschichte ein Kabarett,
einen Podcast und Bücher gemacht.

Stolz ist sie. Über beide Ohren. Das scheint beim ersten eigenen Roman genauso zu sein wie bei der ersten großen Liebe. Was die anderen zum Buch sagen werden? Fast egal. „Ich mag dieses Buch, so wie es ist! Und ich bin an dem Punkt in meinem Leben angekommen, dass ich die Meinung anderer nicht mehr über meine eigene stelle.“

Bis hierher war es ein langer Weg. Alkohol. Burnout. Der totale Zusammenbruch. Sechs Monate war sie durchgehend auf Reha in den Jahren 2020 und 2021. Obwohl's ja eigentlich so gut

lief. Geboren in Stockerau, aufgewachsen in Hong Kong, das Studium in Berlin und nachher der tolle Job in der PR in Wien. Woran merkt man, dass alles aus dem Ruder rennt? Verena Titze, was ist die wichtigste Empfehlung, um schnurstracks ins Burnout zu schlittern? „Die absolute Selbstüberforderung. Wenn man sich ständig so überfordert, dass man sich nicht einmal zwischendurch entspannt zurücklehnen kann, dann ist das ein super Rezept fürs Burnout. Immer brav weiterrtreten auf Stufe 10!“ Der 2026 erschienene Roman ist schon ihr zweites Buch. Ihr

erstes hat sie über die Themen Alkohol und Burnout geschrieben. Quasi eine Autobiografie, weil beide Themen sie jahrelang im Griff hatten.

„Ich habe schon mit 13, 14 Jahren angefangen, exzessiv Alkohol zu trinken. Ich bin anfällig für Sucht, wenn's nicht der Alkohol gewesen wäre, dann sicher etwas anderes.“ Den Entzug hat sie geschafft – und seitdem macht sie es sich zur Aufgabe, die Themen Alkohol und Burnout aus der Tabu-Ecke herauszubekommen. „In Österreich kennt jeder jemanden mit Alkoholproblem, ►

„Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Nervosität – der Körper sendet Signale, wenn man sich überfordert. Man muss sie aber als solche auch wahrnehmen.“

Verena Titze



► aber niemand spricht darüber. Gerade für Frauen ist das Thema noch absolut tabu, während Männer noch länger auf Partylöwen machen können.“ Egal, ob Alkohol oder Burnout: Das alles sei immer nur ein Symptom. Was darunter versteckt sein kann, das versucht sie in ihren Büchern zu erklären. „Ein bisschen zumindest.“

Ihre Bücher sind heute nicht die einzigen Projekte in ihrem Leben. Der Podcast *Musalek & Titze – im Rausch des Lebens* mit Psychiater Michael Musalek läuft seit 2023 erfolgreich. Seit Dezember 2025 sprechen die beiden auch auf dem TV-Sender W24 mit prominenten Gästen über Ängste, Sucht und Depressionen. Und mit ihrem Kabarettprogramm „Erfolgreich ins Burnout“ ist Verena Titze in Wien, Niederösterreich und Oberösterreich unterwegs. Dass das Thema psychische Gesund-



Verena Titzes Roman *Gin Boom* ist im März 2026 im Carl Überreuter Verlag erschienen. Den Podcast *Musalek & Titze – im Rausch des Lebens* kann man zum Beispiel auf Spotify hören.



heit heute viel offener diskutiert wird als noch vor ein paar Jahren, freut sie.

Selbst muss sie aber aufpassen, nicht wieder in die Selbstüberforderung zu kippen. Woran merkt man eigentlich, dass es kritisch wird? „Der Körper sendet Signale: Rückenschmerzen oder Kopfschmerzen zum Beispiel. Oder man ist ständig erschöpft, hat Schlafstörungen. Ich selbst spür's auch mental durch eine gewisse Nervosität und Gereiztheit. Man steht unter Spannung und lange habe ich versucht, diese mit Alkohol zu lösen. Oder stundenlangem Netflix-Schauen und Dauerscrollen am Handy.“ Seitdem sie trocken ist, sind die eigenen Gefühle präsenter. Das sei manchmal schmerzhaft, aber der richtige Weg. Apropos. Wie findet man den Weg zu einem passenden Therapeuten oder zu einer Therapeutin?

„Ausprobieren, ausprobieren, ausprobieren. Das Allerwichtigste ist, dass man sich gegenseitig irgendwie gut findet. Es muss eine Verbindung geben – so wie im echten Leben mit Freundschaften und Partnerschaften. Das A und O einer Therapie ist, dass man Vertrauen aufbaut. Man muss mit diesem Menschen auch gerne in einem Raum sitzen.“

Um sich den Themen Burnout, Krise & Alkoholsucht anzunähern, hört man einfach hinein in ihren Podcast. Oder greift zum neuen Buch: *Gin Boom. Kein klassischer Absturzroman, sondern ein präzises literarisches Protokoll unserer Gegenwart*, sagt der Klappentext. Klappe zu. Es war sicher nicht die letzte! Aktuelle Projekte und Termine auf verenatitze.com

„In Österreich kennt jeder jemanden mit Alkoholproblem. Nur niemand spricht darüber.“



„Psychische Gesundheit ist ein Thema, das uns alle angeht.“

Armin Laussegger

Wenn die Welt Kopf steht

EIN EINBLICK HINTER DIE KULISSEN DER NIEDERÖSTERREICHISCHEN
LANDESAUSSTELLUNG 2026

Mauer statt mauern

Das Thema psychische Gesundheit geht uns alle an. Das zeigt auch die Niederösterreichische Landesausstellung im Landesklinikum Mauer.

Es ist Mitte März und die Niederösterreichische Landesausstellung wird in wenigen Tagen eröffnet werden. Höchste Zeit, eine Runde zu drehen. Dafür haben wir uns Begleiter ausgesucht, die die Wege kennen: Armin Laussegger und Michael Resch, beide Teil des Kuratorenteam.

Wenn die Welt Kopf steht – Mensch. Psyche. Gesundheit. – lautet der Titel der Niederösterreichischen Landesausstellung 2026 in Mauer. Wie fängt man ein so endlos großes Thema an? Nun ja, bereits im Jahr 2022. So lange arbeitet Armin Laussegger, wissenschaftlicher Leiter der Niederösterreichischen Landesausstellungen, schon am Thema. An der Seite der Kuratoren war auch ein Fachbeirat aus Medizinerinnen und Medizinern. „Weil wir eben Experten im Ausstellungen-Machen sind, aber nicht für psychische Gesundheit.“

Das Gelände: beeindruckend. Groß. Rund 80 Hektar umfasst das Landesklinikum Mauer, ein Kompetenzzentrum für psychische Gesundheit in Niederösterreich. Die Landesausstellung ist temporär in das Direktionsgebäude eingezogen – die Besucherinnen und Besucher bewegen sich frei entlang eines kuratierten Rundwegs am Gelände, genauso wie die Ärztinnen, Pfleger, Psychotherapeutinnen, Ergotherapeuten und so weiter. Wer wer ist, soll gar nicht auf den ersten Blick erkennbar sein. „Unser wichtigstes Ziel ist zu zeigen, dass uns psychische Gesundheit alle etwas angeht“, so die Kuratoren. Dafür wollten die Mediziner im Team das Thema unbedingt in der Gegenwart verorten, nicht nur in der Vergangenheit.



„Ich finde es wichtig, dass die Landesausstellung ein Impuls ist, sich mit der eigenen Geschichte auseinanderzusetzen.“

Armin Laussegger


So sind insgesamt 21 inhaltliche Positionen entstanden, mit denen man sich in der Ausstellung beschäftigen kann. Wenn die beiden Kuratoren sich jeweils eine aussuchen müssten, welche wäre das?

Nachdenkpause. So viele interessante Details, dass sich Armin Laussegger und Michael Resch nicht gleich festlegen wollen. Schließlich doch. „In einem Teil der Ausstellung zeigen wir, wie eng die Konjunkturen von Krankheiten mit den gesellschaftlichen Entwicklungen verbunden sind. Krankheiten sind immer ein Ausdruck der gesellschaftlichen Veränderung. Denken wir an die Welt von 1900, als das Areal hier geschaffen wurde. Zeiten, in denen die Welt durch Industrialisierung und Motorisierung immer schneller wurde. Das hat sich auch in der Zuschreibung von Krankheiten widerspiegelt. Damals war es en vogue, Frauen die Diagnose der ‚Hysterie‘ zu geben. Männer hingegen bekamen die Diagnose ‚Neurasthenie‘ – heute würde man wohl Burnout dazu sagen.“ ►

Armin Laussegger (rechts) und Michael Resch sind Teil des Kuratorenteams der Niederösterreichischen Landesausstellung 2026.





The image shows a white wall with a decorative architectural element at the top, featuring a central rectangular panel with a carved floral motif and horizontal lines. To the left, there are patterned curtains. In the foreground, a brass light fixture with five curved arms and white incandescent bulbs is mounted on the wall. The lighting is soft, casting a shadow of the fixture onto the wall.

„Der erste Eintrag ins Gästebuch aus dem Jahr 1902 stammt von Kaiser Franz Josef. Danach reihen sich viele Delegationen hier ein – Mauer war für psychiatrische Anstalten auf der ganzen Welt ein Vorbild.“

Armin Laussegger



„Die Ausstellung ist wirklich für alle da – jede Generation kann hier etwas mitnehmen.“

Michael Resch, Kurator



Architektur-Highlights der Jahrhundertwende: Wer durchs Gelände streift, entdeckt viele Details.

Michael Resch empfiehlt, bei einer Runde durch die Landesausstellung auf jeden Fall auch den Raum mit den künstlerischen Positionen zu besuchen. Nicht nur Gugging war ein Ort der *Art Brut*, sondern auch in Mauer haben Künstlerinnen und Künstler gelebt und gearbeitet. Einer von ihnen war Josef Karl Rädler. Sein ganzes Weltbild findet sich in seiner Kunst wieder. „Er hat seine Bilder auch immer mit Texten versehen, das sind teilweise sehr philosophische Abhandlungen.“

Das Haus 18 erinnert an die Verbrechen, die während der NS-Zeit an psychisch Kranken verübt wurden. „Vor der Landesausstellung wussten wir nicht genau, wie viele Patientinnen und Patienten aus der Heil- und Pflegeanstalt Mauer Opfer der NS-Medizinverbrechen wurden. Jetzt wissen wir es: Es waren 2848 Personen. Wir kennen jetzt ihre Namen und teilweise auch ihre Biographie. Auch das kann eine Landesausstellung: eine wissenschaftliche Lücke schließen, ein Motor für Aufarbeitung sein, und einen Ort der Erinnerungskultur schaffen. Das Haus 18 wird auch nach Ende der Landesausstellung als Lernort bestehen bleiben. ►

Premiere: Zum ersten Mal findet eine Niederösterreichische Landesausstellung in einem Landeskrankenhaus bei laufendem Betrieb statt.







„Ich kann mich noch erinnern, dass
man früher zu Kindern gesagt hat:
Sei brav, sonst kommst du nach
Mauer.“

Armin Laussegger

► Pavillon für Pavillon für Pavillon. Im Rahmen der Landesausstellung wurde das Gelände umfassend saniert – heute glänzt die Architektur der Jahrhundertwende wieder in strahlendem Weiß, Mintgrün und Ziegelrot. Damals war sie wegweisend und Ausdruck der neuen Entwicklungen in der Psychiatrie, die sich weg vom reinen „Verwahren“ psychisch Kranker hin zu einem offenen Ort der Therapie und Selbstermächtigung entwickelte. Auch das zeigt die Ausstellung deutlich. Ins Gästebuch von 1902 schrieben sich Delegationen aus der ganzen Welt ein: „Selbst eine japanische Gruppe kam nach Mauer. Das zeigt, wie fortschrittlich hier gearbeitet wurde.“

Das wird es auch heute. In der Ausstellung findet man Einblicke, wie Therapie heute funktioniert – als Besucher kann man sich das einfach erzählen lassen von Betroffenen und Behandelnden. Ganz einfach per Kopfhörer. Die jungen Besucherinnen und Besucher greifen jedoch eher zu den großen Stofftieren, die dazu animieren sollen, über eigene Gefühle zu sprechen. „Die Ausstellung ist wirklich für alle da – jede Generation kann hier etwas mitnehmen“, so Michael Resch. Für Kinder gibt es eine eigene „Familienspur“. Ein Blick in das reiche Vermittlungsangebot und die vielen Nebenschauplätze empfiehlt sich allemal.

Mehr auf noe-landesausstellung.at

Formensprache der Jahrhundertwende: der historische Metallzaun. Nun frisch saniert.



Bibliotheken *Festival* NIEDERÖSTERREICH

Mo., 8. Juni —
So., 14. Juni 2026



**Entdecken.
Staunen.
Lesen.**

Entdecke alle Veranstaltungen
in deiner Bibliothek unter
noebib-festival.at



„Es reicht nicht aus, im Alter gesund zu sein. Sie brauchen auch einen gewissen Optimismus.“ Franz Kolland

Generationenfrage

PSYCHISCHE GESUNDHEIT
IN DEN UNTERSCHIEDLICHEN LEBENSPHASEN



„Eltern müssen
riskieren, dass sie
manchmal peinlich
sind.“

Warum Konflikte mit Teenager-Kindern ab und zu sein müssen und wie wichtig Leidenschaft für die psychische Gesundheit ist: ein Gespräch mit Kinder- und Jugendpsychiater Paulus Hochgatterer.

Er kommt aus St. Pölten, jetzt Tulln, dann Stockerau. Paulus Hochgatterer vor das Mikrofon zu bekommen, ist ein Privileg. Der langjährige Leiter der Kinder- und Jugendpsychiatrie am Universitätsklinikum Tulln ist aktuell Teil des Fachbeirats der Niederösterreichischen Landesausstellung 2026 „Wenn die Welt Kopfsteht“. Wir sprechen mit ihm über die Ausstellung – aber vor allem über die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, sein Fachgebiet.

Von einem deutschen Psychotherapeuten stammt das Zitat: Ich? Das ist ein ganzer Verein! Wer sind Sie, Herr Hochgatterer?

(Lacht). Wenn Sie Verein sagen, fällt mir natürlich als Erstes mein früherer Fußballverein ein. Ich habe als Kind und Jugendlicher mit Leidenschaft Fußball gespielt. Ich bin am Land, in der Nähe von Amstetten, aufgewachsen, da gehören Vereine dazu. Auch eine tragende Rolle in der Jugendblasmusikkapelle habe ich gespielt: die Tuba! Aber um auf den Kern ihrer Frage zurückzukommen: Ich bin Ehemann, ich bin Vater, ich bin Kinder- und Jugendpsychiater, ich bin Schriftsteller – schreibe sowohl Prosa als auch fürs Theater. Ein leidenschaftlicher Bergwanderer bin ich auch, eigentlich von Kindheit an. Und ein spätberufener leidenschaftlicher Segler. All das bin ich – wenn man will, ein ganzer Verein.

Gut, dann frage ich jetzt den Kinder- und Jugendpsychiater: Gibt es Phasen im Leben des Menschen, in denen die Psyche besonders verletzlich ist?

Ja, die gibt es. Der Klassiker – und das werden alle Eltern von pubertierenden Kindern bestätigen – ist die Pubertät. In dieser Phase entwickelt sich ganz viel im Körperlichen, Emotionalen und im Beziehungsleben. Da werden die Jugendlichen dünnhäutiger, verletzlicher und unausgeglichener.

Kommen solche „verletzlichen“ Phasen später im Leben wieder?

Vielleicht bin ich selber gerade dabei, in so eine Phase einzutreten. Die Zeit, wenn man sich selbst fragen muss: *Was tue ich jetzt mit meiner Berufstätigkeit?* Für viele endet diese abrupt, weil sie in Pension gehen (müssen). Es ist auch die Phase, wo man eine Zwischenbilanz zieht: *Was will ich? Was nicht mehr?* Ja, das macht einen auch verwundbar.

Abgesehen davon gibt es im Lauf des Lebens auch unvorhergesehene Dinge, die nicht primär psychisch sind, die einen aber trotzdem psychisch verwundbar machen. Erkrankungen, Unfälle, Verluste. Der Verlust eines geliebten Menschen ist immer noch das Schwierigste im Leben. ►

► **Zurück zu den Kindern und Jugendlichen – wie können wir ihre psychische Gesundheit eigentlich fördern? Unsere Gesellschaft spricht zwar oft davon, wie wichtig Bewegung ist für die Entwicklung der Kinder, aber selten davon, was die Psyche braucht ...**

Das eine, das im Leben ganz wichtig ist, ist Leidenschaft. Das heißt, die Fähigkeit sich für etwas so zu interessieren, dass es – zumindest ab und zu – zu so etwas wie Begeisterung kommt. Und das kann alles sein: Sport, Lektüre, die Wolken ... Zusätzlich zur intellektuellen Aneignung eines Themas, ist auch das, was ich dabei empfinde, extrem wichtig. Das zweite große Thema, das in der Kinder- und Jugendpsychiatrie immer eine Rolle spielt, ist der Konflikt.

In wie weit ist der Konflikt für Kinder und Jugendliche wichtig?

Konflikt in dem Sinn, dass man die Fähigkeit entwickelt, anerkennen zu können, dass ein anderer Mensch etwas anders sieht und anders empfindet – und man trotzdem beim Eigenen bleiben kann, auch wenn man sich dafür mit anderen konflikthaft auseinandersetzen muss. Das ist ein zentrales Entwicklungsthema.

Für die Kinder oder die Eltern?

Ich spreche als Kinderpsychiater – also in erster Linie aus ihrer Perspektive. Aber oft auch genauso für die Eltern. Viele denken sich: *Ich kenne mein Kind nicht mehr, muss jeden Tag mit ihm streiten ...* Also die Bereitschaft, das durchzustehen, in der manchmal wackeligen Sicherheit, dass es am Schluss doch ein gutes Ende findet, das ist die Herausforderung als Mutter oder Vater. Und als Kinderpsychiater muss ich auch noch dazu sagen: Das Ganze muss man gewaltfrei tun. Und da spreche ich gar nicht von körperlicher Gewalt, es geht auch darum, nicht einfach verbal strafend drüberzufahren.

Heißt das, dass ich gegenüber meinem Kind nie „einen Plärrer“ loslassen darf?

Nein, das heißt es nicht. Ein sogenannter „Plärrer“ ist ein Zeichen von Emotionalität. Lautstärke oder ein deutliches Wort – das würde ich unter normalem Konflikt subsumieren und nicht unter Gewalt.

Wo ist die Grenze zur Gewalt?

Die Grenze ist dort, wo das Kind Schmerz empfindet und gekränkt ist.

„Wenn Eltern nicht so sehr über die Frage nachdenken *Wie bin ich gut für mein Kind?*, sondern darüber nachdenken *Wie bin ich gut ich selbst?* – dann gibt es mit der Identifikation in der Regel kein Problem.“

Paulus Hochgatterer

Stichwort Pubertät – woran erkenne ich, ob sich mein Kind „nur“ in einer schwierigen Phase befindet oder ob es schon in Richtung psychisches Problem geht? Wann muss ich aufmerksam werden?

Das ist eine ganz wichtige und die vielleicht schwierigste Frage. Gerade in der Pubertät geht es darum, die Distanzierung von den Eltern zu bewältigen. Das heißt: Mein Kind bewegt sich weg von mir. Ich habe nicht mehr den Zugang, den ich all die Jahre davor hatte. Ich weiß nicht mehr genau, was mein Kind macht oder will – und das ist völlig normal und macht aus entwicklungspsychologischer Sicht so Sinn. Wenn das Ganze aber zu viel wird, wenn Entfremdung eintritt oder ich überhaupt keinen Zugang mehr zu meinem Kind finde, dann kann das ein Zeichen dafür sein, dass etwas gröber nicht in Ordnung ist. Und jetzt kommen wir wieder zu dem Thema von vorhin: Dann müssen Eltern von pubertierenden Kindern leider den Konflikt riskieren. Und riskieren, dass sie „peinlich“ sind. Aber was sie dadurch erreichen, ist, dass sie ein Gefühl für das Kind behalten – und ihm auch zeigen, dass es ihnen ein Anliegen ist. „Du bist so peinlich“ – das klingt unerwünscht, aber das ist ein Satz, dazu müssen Kinder auch Gelegenheit haben, ihn zu sagen.

Das heißt: Es kann gar nicht alles immer Friede-Freude-Eierkuchen sein?

Also von einer totalen Laissez-faire-Haltung – in dem Sinne: *Ich bin der beste Freund meines Kindes* – davon halte ich nichts.

Was bewirkt diese antiautoritäre Haltung und was kann man andererseits durch eine zu autoritäre Erziehung falsch machen?

Eine zu autoritäre Haltung, vielleicht auch mit einer gewissen Gewaltbereitschaft gepaart, führt dazu, dass sich das Kind in seinen Entfaltungsmöglichkeiten völlig eingeschränkt fühlt – und dass es die vorher erwähnten eigenen Leidenschaften und Interessen nicht in dem Maße entwickeln kann. Es hat keine inneren Spielräume. Eine Reaktion auf sehr autoritäre Erziehung kann sein, dass Kinder im Fall eines Konflikts wirklich nichts mehr zu tun haben wollen mit dem Vater oder der Mutter. Die Laissez-faire-Haltung hingegen führt einfach dazu, dass es an Orientierung im Leben des Kindes fehlt.

Man darf nicht vergessen, dass der stärkste Mechanismus in der menschlichen Entwicklung die Identifikation ist. ►



► Das heißt, es ist nicht so sehr die Frage, was mir meine Mutter oder mein Vater anordnet – sondern wie sie oder er sich verhält. Dadurch erlebe ich, welchen inneren Normen die Eltern folgen – eine Orientierung, die sich Kinder unbewusst selbst ein Stück aneignen.

Heißt das für Eltern, dass man gar nicht so viel über abstrakte Regeln nachdenken sollte, wie man eine gute Mutter oder ein guter Vater ist?

Wenn es Eltern gelingt, dass sie nicht so sehr über die Frage nachdenken *Wie bin ich gut für mein Kind?*, sondern darüber nachdenken *Wie bin ich gut ich selbst?* – dann gibt es mit der Identifikation in der Regel kein Problem.

Von der anderen Seite betrachtet: Ist das der Grund, warum psychische Verletzungen oft weitergegeben werden in die nächste Generation?

Richtig, da sind wir beim großen Thema der Transgenerationalität. Also wie kommt es, dass sich gewisse Dinge, von denen man glaubt, sie zu kennen und vermeiden zu können, dann in den Kindern und Enkelkindern wiederfinden? Das ist übrigens ein Thema, das mich gerade selbst sehr beschäftigt. Meine Eltern haben den Zweiten Weltkrieg erlebt – diese Erfahrung von Bedrohung, Not, Gewalt und Tod hat ihr weiteres Leben geprägt. Und auch mich, der 1961 geboren ist, 16 Jahre nach Kriegsende. Wenn ich heute miterlebe, wie in relativer Nähe zu uns wieder Bomben fallen und Menschen flüchten, dann ist das sehr unheimlich.

Wie kann man in unsicheren Zeiten Kindern trotzdem ein Gefühl von Sicherheit vermitteln?

Das Allerwichtigste ist die persönliche Auseinandersetzung. Kinder sollten nicht vermittelt bekommen, dass ein Thema erledigt sei, nur weil es auf Instagram, TikTok etc. vorkommt. Gewisse Dinge sollten direkt in der Familie besprochen werden.

Wie funktioniert das praktisch?

Wenn in den Nachrichten oder im Internet wieder einmal die Rede von einem Angriff war, dann frage ich einfach: *Hast du das gelesen, was denkst du dazu?* Wichtig ist, dass man sich mit seiner Haltung als Gesprächspartner anbietet in solchen Situationen.

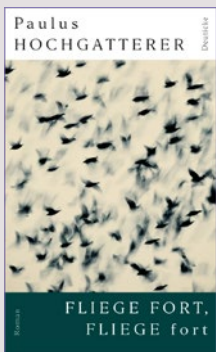
Die meisten Informationen konsumieren Kinder und Jugendliche heute via Smartphone – gibt es da eine Empfehlung, wie man damit umgehen soll? Diese bergen auch Suchtpotential ...



„Leidenschaft ist im Leben ganz wichtig: Die Fähigkeit, sich für etwas so zu interessieren, dass es – zumindest ab und zu – zu so etwas wie Begeisterung kommt.“

Paulus Hochgatterer

„Der Kompromiss war – auch bevor unser Bundespräsident es gesagt hat – schon immer etwas Wichtiges in jeder Beziehung.“



Dr. Paulus Hochgatterer ist ein österreichischer Kinder- und Jugendpsychiater und gleichzeitig Autor. Von 2007 bis 2025 leitete er die Klinische Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie im Universitätsklinikum Tulln. Parallel dazu schrieb er Prosa und Bühnenstücke. In seinem zuletzt erschienenen Roman *FLIEGE FORT, FLIEGE fort* ermittelt wieder das Duo aus seinen Bestsellern: Psychiater Horn und Kommissar Kovacs.

Paulus Hochgatterer lebt in Wien und im Waldviertel.

Wenn Eltern ihre Aufgabe, erwachsen zu sein, ernst nehmen, dann sollten sie durchaus auch riskieren, einmal eine Einschränkung oder ein Verbot auszusprechen. Wenn das innerhalb einer Beziehung stattfindet, dann ist das etwas, das ein Kind nicht traumatisiert, man gibt eher Sicherheit – in dem Sinne, wenn ich sage: *Du hast zwei Stunden Smartphone-Zeit pro Tag und ich erwarte mir, dass das eingehalten wird.*

Oder das Kind sieht diese Regel als Basis, um noch ein paar Extraminuten nachzuverhandeln ...

Der Kompromiss war – auch bevor unser Bundespräsident es gesagt hat – schon immer etwas Wichtiges in jeder Beziehung.

Wechseln wir zum Thema Niederösterreichische Landesausstellung. Als Teil des Fachbeirats: Was wollen Sie Gästen mitgeben bei einem Besuch?

Mir war wichtig, dass man die Entwicklung der Psychiatrie wahrnimmt – diesen Weg vom Bild der gefängnisartigen Zelle im Wiener Narrenturm zu einer offenen Psychiatrie, die einschränkende Maßnahmen nur in absoluten Ausnahmefällen braucht. Ich denke, das ist

gut gelungen. Ein anderes zentrales Thema der Ausstellung ist die Tötung psychisch kranker Menschen in der Nazizeit – diese wollten wir in ihrer ganzen schrecklichen Klarheit darstellen.

Hat die psychische Gesundheit damit heute den Stellenwert in unserer Gesellschaft, den sie braucht?

Es geht immer noch mehr. Aber allein der Umstand, dass eine Landesausstellung in einem psychiatrischen Krankenhaus stattfindet, ist schon ein wichtiges Zeichen. Trotzdem müssen wir aufpassen. In Zeiten, in denen die Mittel knapp werden, wird zuallererst dort gestrichen, wo es um besonders vulnerable Gruppen geht. Wenn ich an die Schul-Diskussion denke, dass man in Österreich Mittel für inklusive Maßnahmen für beeinträchtigte Kinder kürzt oder streicht, dann ist das kein gutes Zeichen. Auch dass es in einem Land wie unserem nicht selbstverständlich ist, dass Psychotherapie für Kinder und Jugendliche voll kassenfinanziert ist, sondern eines Bewilligungsverfahrens bedarf – das ist etwas, wofür wir uns eigentlich ein wenig schämen sollten.

Danke für das Gespräch.

Da gibt es Hilfe.

In den 11 Familien- und Beratungszentren des Hilfswerk Niederösterreich gibt es ein umfassendes Angebot rund um die psychische Gesundheit.

Psychotherapie

Für Erwachsene und Kinder. Unsere Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten kommen aus unterschiedlichen Fachrichtungen – zum Beispiel systemische Familientherapeuten oder Gesprächstherapeuten. Durch vielfältige Fortbildungen kann ganz individuell auf einzelne Problemlagen eingegangen werden.

Durch Verträge mit den Gesundheitskassen ist die Psychotherapie für Kinder bis zum 18. Lebensjahr kostenfrei. Für Erwachsene gilt: Die Kosten der Psychotherapie betragen 95 Euro pro Einheit für Vollzahler. Ist der Kunde bei der BVAEB, SVS oder KFA versichert, werden die Kosten von der jeweiligen Kasse übernommen.



Vor Beginn der Therapie ist für Kinder eine klinisch-psychologische Diagnostik notwendig. Diese Ergebnisse sind die Basis für weiterführende Betreuung oder Therapie.

<https://www.hilfswerk.at/niederoesterreich/familie-beratung/kinder/klinisch-psychologische-diagnostik/>

Familienberatung

Die Berater*innen in den Familienberatungsstellen unterstützen bei Partnerschaftskonflikten, Erziehungsproblemen, Trennungssituation, Krisen am Arbeitsplatz oder in anderen belastenden Lebensphasen.

Die 13 geförderten Familienberatungsstellen des Hilfswerk Niederösterreich sind in die Familien- und Beratungszentren integriert. Die Beratung kann anonym stattfinden.

www.hilfswerk.at/niederoesterreich/familie-beratung/erwachsene/familienberatung/



Ergänzt wird die persönliche Beratung durch Online-Beratung.

Im Rahmen der Online-Beratung stehen Expertinnen und Experten kostenlos, unkompliziert und anonym zur Verfügung. Anfragen werden innerhalb von 48 Stunden beantwortet.

www.onlineberatung.noehilfswerk.at



Unterstützung für Kinder in Scheidungs- und Trennungssituationen

- Individuelle Beratung durch Psychologinnen und Psychologen und Familientherapeutinnen und Familientherapeuten
- „Scheidungskinder-Gruppen“, in denen sich betroffene Kinder austauschen und ihre ähnlichen Situationen gemeinsam und mit professioneller Unterstützung aufarbeiten können
- Besuchsbegleitung: Eltern, die im Zuge einer Trennung oder Scheidung das Kontaktrecht erhalten haben, finden einen neutralen und zwanglosen Ort, an dem sie sich mit ihren Kindern treffen können. Eine pädagogisch-psychologische Fachkraft begleitet die Treffen und bietet Hilfestellung bei Unsicherheiten und Problemen. In begründeten Fällen wird der Kostenbeitrag zur Gänze durch das Bundesministerium für Soziales gefördert.
www.hilfswerk.at/niederoesterreich/familie-beratung/erwachsene/besuchsbegleitung
- Elterngruppen und Seminare
- Beratung von Eltern nach § 95 Abs. 1a AußStrG über die aus der Scheidung resultierenden Bedürfnisse ihrer Kinder
- Juristische und psychosoziale Beratung bei Gericht in Mödling, Schwechat, Krems und St. Pölten.



Frautelefon 0800 800 810

Exklusiv für Frauen und Mädchen – Kostenlose Beratung von Frau zu Frau in Deutsch und mehreren Fremdsprachen.

Mehr Infos in der Geschichte auf der nächsten Seite ►



Michaela Naber-Tastl ist diplomierte Lebens- und Sozialberaterin beim Hilfswerk Niederösterreich. Sie berät Frauen persönlich an den Standorten in St. Pölten und Melk sowie telefonisch.

„Beim Telefonat ist es oft einfacher, darüber zu reden. Da hilft die Anonymität.“

4.624 Mal

... wurde das **NÖ Frauentelefon** im Jahr 2025 angewählt. Ein- bis zweimal in der Woche ist die diplomierte Ehe- und Familienberaterin Michaela Naber-Tastl am Apparat. Wir haben mit ihr über die Anliegen der Frauen und ihre Erfahrungen mit dem Frauentelefon gesprochen.

Was ist das Wichtigste am Hilfswerk-Frauentelefon?

Wichtig ist, dass diese Beratung komplett anonym und kostenlos ist und dieser Anruf nirgends aufscheint. Sehr oft geht es ja um Themen von Frauen in schwierigen Lebensverhältnissen. Beim Telefonat ist es oft einfacher, darüber zu reden – da muss ich mich mit niemandem direkt auseinandersetzen und kann am Telefon jemandem

erzählen, um was es geht, was gerade das große Thema ist. Da hilft die Anonymität.

Die Einrichtung gibt es jetzt schon 20 Jahre. Wie hat sich das entwickelt?

Ich bin seit 2018 dabei, also das achte Jahr. Die Themen werden unterschiedlicher. Da geht es zum Beispiel um Ausbildungsfragen, um Möglichkeiten für berufliche Veränderungen oder

Wiedereinstieg für Frauen. Trennung und Scheidung sind große Themen. Da fehlt oft die grundsätzliche Information: Was kann ich tun, wo beginne ich, wenn ich mich scheiden lassen möchte? Was für Ansprüche habe ich? Vielen Frauen wird ja von den Männern Angst gemacht, dass sie nichts kriegen, die Kinder nie wieder sehen usw. Manche Frauen lassen sich dadurch sehr verunsichern. Wir können natürlich in der ►

„Manchmal geht es auch um Einsamkeit.“

Michaela Naber-Tastl über die Themen, mit denen sie am NÖ Frauentelefon konfrontiert ist.



► Erstberatung keine juristischen Auskünfte geben, aber ganz allgemeine: Wo stelle ich einen Antrag? Gibt es eine einvernehmliche Scheidung, gibt es eine Scheidungsklage – was ist der Unterschied? Das kann man schon besprechen zur ersten Orientierung. Als Erstinformation, dass es natürlich Rechte und Ansprüche gibt, auch wenn man jahrelang zu Hause war oder Kinder versorgt hat.

Für genauere rechtliche Fragen verweisen wir auf unsere Juristin, die immer Donnerstagnachmittag am Telefon ist. Oder wir empfehlen die Beratung bei den Bezirksgerichten, wo es auch Rechtsauskünfte gibt.

Was auch immer wieder vorkommt in den Anrufen sind Wohnungsnot, Wohnungssuche oder finanzielle Probleme. Und: Es gibt Anruferinnen, die eine Entlastung durchs Gespräch suchen, auch wenn sie jetzt nichts konkret brauchen. Die wollen einfach ihre Alltagsthemen loswerden. Manchmal geht es dabei zum Beispiel um Ein-





Das Hilfswerk Niederösterreich bietet ein umfassendes Beratungsangebot – auch im Bereich der psychischen Gesundheit.

samkeit. Menschen, die nicht mobil sind, die wirklich die Zeit nur in ihren vier Wänden verbringen und keine Ansprechpersonen haben.

Melden sich auch Frauen, die Gewalt erfahren haben?

Ja. In Fällen von körperlicher Gewalt raten wir, sich an die Polizei zu wenden. Allerdings gibt's ja auch viele Stufen psychischer Gewalt. Die ist halt schwer messbar und wird Frauen oft nicht geglaubt. Abwertungen, Beschimpfungen, Drohungen. Wo fängt es an, wo hört es auf? Wenn man recht gut ausgestattet und resilient ist, kann man mit diesen Dingen wahrscheinlich anders umgehen als jemand, der sehr labil ist.

Wie bedeutend ist das Thema psychische Gesundheit in der Beratung?

Sehr. Oft in Form von Überforderung. Frauen, die sich mit Haushalt, Kind, Beruf, mit dieser ganzen Care-Arbeit tatsächlich sehr gefordert oder

überfordert fühlen und einfach fragen, wo gibt es Unterstützung, was kann ich tun, wo kann ich mich hinwenden. Das sind große Themen. So wie die Erziehungsthemen mit Kindern, vom Trotzalter über die Pubertät bis hin zu Sorgen mit erwachsenen Kindern, die ihren Lebensweg nicht so ganz ideal finden.

Was sagt Ihre Erfahrung? Stehen Frauen heute mehr unter Druck als früher?

Es ist sicher eine andere Form von Druck, dem sie heute ausgesetzt sind. Früher ging es oft darum, sich in ein traditionelles Rollenbild einzufügen, mit dem man vielleicht gar nicht so einverstanden war. Heute ist das medial verbreitete Bild ein anderes – von der Frau, die Haus, Kinder, Arbeiten unter einen Hut bringt, fünfzig Kilo hat und topgestylt jeden Tag aufsteht.

Frauen haben zwar gelernt, auf ihre sogenannte Work-Life-Balance zu achten, das hat sich, glaube ich, schon verändert. Und es ist sicher das ►

„Wenn man sich für das Wohlbefinden aller in der Familie verantwortlich fühlt, kann das schon sehr anstrengend sein – und das Eigene tritt in den Hintergrund. Das kann sich natürlich auch auf die Psyche auswirken.“

► Bewusstsein gestiegen, sich selber etwas Gutes zu tun, dass man gut auf sich achten darf – und dass man auch *Nein* sagen darf. Was stark ins Gewicht fällt, das ist der sogenannte *Mental Load*, um es mit einem schönen neuen Begriff zu sagen, der Gedankenstress. Alles, über das ich nachdenke, weil ich es nicht vergessen darf. Dass ich ein Geburtstagsgeschenk einkaufe, dass ich Blumen kaufe, gieße, für den Kindergeburtstag etwas besorge, dieses plane, jenes plane, diese ganze Gedankenarbeit. Dieser Anspruch an sich selbst – da sieht man schon noch diese transgenerationale Weitergabe vom klassischen Frauenbild. Wenn man sich für das Wohlbefinden aller in der Familie verantwortlich fühlt, kann das schon sehr anstrengend sein – und das Eigene tritt in den Hintergrund. Das kann sich natürlich auf die Psyche auswirken.

„Es gibt Anruferinnen, die eine Entlastung durchs Gespräch suchen, auch wenn sie jetzt nichts konkret brauchen. Die wollen einfach ihre Alltagsthemen loswerden.“

Können Sie „abschalten“, wenn Sie nach Hause gehen?

Ja, das geht mittlerweile ganz gut. Ich arbeite jetzt doch schon einige Zeit in der Beratung, also auch da in der Familienberatungsstelle. Außerdem habe ich eine längere Autofahrt, bis ich zu Hause bin. Das ist für mich eine gute Möglichkeit, diese Dinge alle noch einmal zu reflektieren und darüber nachzudenken.

Was mögen Sie an Ihrem Job?

Dass er abwechslungsreich ist – und dass ich sehr oft das Gefühl habe, geholfen zu haben. Und wenn es nur darum geht, die Dinge einzuordnen und darüber aufzuklären, wer wofür zuständig ist. Damit ratsuchende Frauen nicht alles abklappern müssen und dann von einem zum anderen geschickt werden.

Danke für das Gespräch!

Frauentelefon 0800 800 810



Exklusiv für Frauen und Mädchen
Kostenlose Beratung von Frau zu Frau in Deutsch
und vielen Fremdsprachen.

Psychosoziale Beratung
Montag bis Donnerstag von 10 bis 12 Uhr

Rechtsberatung:
Donnerstag von 13 bis 16 Uhr

Beratung in Fremdsprachen:
Tschetschenisch und Russisch: Montag von 14 bis 17 Uhr
Türkisch: Dienstag von 16 bis 19 Uhr
Ukrainisch und Russisch: Mittwoch von 14 bis 17 Uhr
Serbokroatisch, Bosnisch und Kroatisch: Donnerstag von 13 bis 16 Uhr



Online-Beratung:
www.onlineberatung.noe.hilfswerk.at



„Es ist sicher eine andere Form von Druck,
dem Frauen heute ausgesetzt sind.“

Michaela Naber-Tastl

*„Man sollte Erwerbsarbeit
nicht als DIE eine Säule
seines Lebens sehen,
sondern nur als eine.“*



Wir haben mit Altersforscher Franz Kolland über die Bausteine für Zufriedenheit und Gesundheit in späten Lebensphasen gesprochen.

Vom Triple-A zur späten Freiheit

Es reicht nicht, gesund zu sein, sagt Franz Kolland. Damit man im Alter zufrieden ist, braucht es auch Optimismus. Der Gerontologe beschäftigt sich schon fast sein ganzes Forscherleben mit der Frage, wie wir gut altern. Ein Schnelldurchlauf.

AAA. Am Anfang stand das Triple-A. Nein, in diesem Fall keine Bewertung der wirtschaftlichen Potenz eines Landes, sondern Franz Kollands Theorie, welche Zutaten es braucht, um die späten Jahre als gute Jahre zu erleben. Aktivität, Anerkennung, Autonomie – das sind jene drei As, die Franz Kolland dabei definierte, weiterentwickelte. Denn klar ist: Auch Wissenschaft ist ständig im Fluss, theoretische Konzepte entwickeln sich weiter. Das sehen wir auch im Lauf dieser Geschichte. Das, was die amerikanische Soziologie im Bereich der Altersforschung in den 1960ern dominierte, war die Disengagement-Theorie: „Dabei ist man davon ausgegangen, dass es für den Menschen im Alter gut ist, aus Erwerbsrollen herauszugehen

und nicht mehr so involviert zu sein in der Gesellschaft. Das bestätigte sich für mich durch meine Forschungstätigkeit jedoch nicht, deshalb habe ich versucht, ein neues Modell zu entwickeln.“

Auf die Disengagement-Theorie folgte die Aktivitätstheorie, ebenfalls aus Amerika. Diese setzte genau andersrum an. Kurz gesagt: Menschen, die besonders aktiv sind im Alter, weisen eine höhere Zufriedenheit auf. „Aber auch das erschien mir unzureichend – denn in meinen Studien fand ich heraus, dass ein Teil der Menschen nicht diesem Modell entsprochen haben. Die waren aktiv, aber trotzdem unzufrieden. Genau hier habe ich mit dem einen Aspekt von Triple-A angesetzt.“ ►

Sinnzentrierte Aktivität, Anerkennung, Autonomie: Franz Kollands Triple-A-Theorie

*„Es nützt nichts, wenn ich auf
der Donauinsel viele Kilometer
abspule, aber nicht weiß, warum
ich das tue.“*

Franz Kolland

BAUSTEIN 1:

Sinnzentrierte Aktivität

Die erste Zutat für Zufriedenheit im Alter ist laut Franz Kollands Triple-A die sinnzentrierte Aktivität. „Aktivitäten machen dann zufrieden, wenn sie mit Sinn verknüpft sind. Es nützt also nichts, wenn ich auf der Donauinsel viele Kilometer abspule, aber nicht weiß, warum ich das tue“, erklärt der Professor. „Aktivitäten müssen mit Ihnen selbst zu tun haben, biographisch beziehungsweise in Ihrem sozialen Umfeld angesiedelt sein. Dann tragen sie zu einem gelingenden Leben im Alter bei.“ Sinnstiftung als wesentliches Element. „Es reicht nicht aus, gesund zu sein. Es reicht nicht aus, aktiv zu sein. Sie brauchen Sinnerfüllung.“

Was man noch braucht: Etwas, das das Vakuum füllt, wenn der Beruf wegfällt. „Der Bruch zwischen der Erwerbstätigkeit und nachberuflicher Phase ist massiv. Am besten man entwickelt schon in den früheren Jahren – ab der Mitte des Lebens etwa – entsprechende Ideen, die man dann in der Pension umsetzen kann.“ Franz Kolland malt das Bild von Containern. „Neben ihrem beruflichen Container, müssen Sie auch Ihren Freizeit-Container füllen – und auch einen, der sich mit Bildung beschäftigt. Man sollte Erwerbsarbeit nicht als DIE eine Säule seines Lebens sehen, sondern eben nur als eine.“



BAUSTEIN 2: Anerkennung

Ist die berufliche Anerkennung weg, hinterlässt das eine Lücke. Je wichtiger der Beruf im Leben war, umso größer ist sie. Dafür braucht es Ersatz. „Eine Möglichkeit ist die ehrenamtliche Tätigkeit. Am stärksten funktioniert Anerkennung, wenn die Tätigkeit, die ich ausübe, ein Gerichtet-Sein hat – auf ein konkretes Du. Und ich meine das nicht im karitativen Sinn, sondern es braucht eine gewisse gesellschaftliche Komponente. Wenn mein ehrenamtliches Engagement auch von der Gesellschaft als Ganzes geschätzt wird, dann verstärkt sich die Anerkennung noch.“

Auch Sorgearbeit führt Franz Kolland als Beispiel an, um Anerkennung im Alter zu bekommen: sich um die Enkel kümmern, um Bekannte oder um Angehörige. Nur: Hier fehlt eben oft genau jene Dimension der gesellschaftlichen Anerkennung. „Besonders Frauen übernehmen viel von dieser Care-Arbeit, die allerdings zu wenig geschätzt wird.“

BAUSTEIN 3: Autonomie

Als drittes Element für ein gelingendes Alter hat Franz Kolland die Autonomie definiert. „Diesem stehe ich mittlerweile selbst mit etwas Skepsis gegenüber.“ Mit dem Begriff meinte Franz Kolland die Selbstbestimmung des Menschen – ein aufgeklärtes Menschenbild im Sinne von Immanuel Kant. „Nur wenn die Autonomie zu stark besetzt wird, dann gerät sie in Verantwortungslosigkeit. Autonomie ist gut, solange es mir gut geht. Aber was ist, wenn die Schwierigkeiten kommen? Vor allem Männer sind da sehr gefährdet, die lassen sich nicht helfen. Die scheitern lieber, bevor sie Hilfe in Anspruch nehmen. Und ihrerseits helfen sie auch nicht. Das führt dazu, dass das Sorgeverhalten in unserer Gesellschaft, brüchig geworden ist. Wir haben keine Sorgeskultur! Nur die brauchen wir – genau hier hakt ja auch das Hilfswerk ein. Mit seinem Angebot an professioneller Hilfe, das im besten Fall mit ehrenamtlicher und informeller Betreuung Hand in Hand geht.“ ►

„Am stärksten funktioniert Anerkennung, wenn die Tätigkeit auf ein konkretes Du ausgerichtet ist.“

► Aktuell beschäftigt Franz Kolland gerade das Thema Nachbarschaft: „Die habe ich lange kritisch gesehen, aber sie könnte in Zukunft eine wichtige Rolle – im Sinne von Caring Communities – spielen. Diese können zu einem Teil der Sorgeskultur werden, teilweise auch normative Stützen bieten. Denn diese fehlen uns heute. Nur mehr ungefähr 8 % der Bevölkerung gehen in die Kirche. Auch Parteien haben lange Zeit als normative Handläufe gedient. Das hat sich aufgelöst. Die Nachbarschaft – neu gedacht – könnte einen Teil davon übernehmen. Und sie kann Einsamkeit entgegenwirken. Auch die ist ein großes Problem in unserer Gesellschaft.“

Aktuelle Forschung rund um die Begriffe Optimismus & späte Freiheit

Heute forscht Franz Kolland an der Karl Landsteiner Privatuniversität in Krems. Er selbst schaffe das mit dem Freizeit-Container übrigens nicht so gut, erzählt er. Urlaub? Hat bei Franz Kolland auch immer mit seiner wissenschaftlichen Tätigkeit zu tun. „Das führt dazu, dass ich mir bei einer Holland-Reise auch das Demenzdorf De Hogeweyk anschau“, erzählt er. Schmunzelnd. Was uns abschließend zum Thema Optimismus und späte Freiheit bringt. Konzepte, an denen er aktuell arbeitet. „Menschen, die lange leben, sind meistens auch optimistisch. Wir sprechen da vom Altersoptimismus. Dieser ist für mich einer der Schlüssel zu einem langen Leben. Viele andere kennen wir aber nicht.“

Viel liegt dem Professor daran, das Thema Alter positiv zu besetzen – nicht nur als eine Phase der Krankheit und der Pflegebedürftigkeit. Das Konzept der „späten Freiheit“ spielt da hinein: Ähnlich wie in der Jugend, genießt man im hohen Alter mehr Freiheit, ist nicht mehr fremdbestimmt durch den Beruf. „Als Jugendlicher dürfen Sie in gewissem Maße Grenzen überschreiten, dürfen feiern, Blödsinn machen – ohne dass es so stark geahndet wird wie als Erwachsener. Teilweise kann das auch im Alter wieder gelten: die späte Freiheit.“ Eine positive Perspektive. Franz Kolland wird weiter daran arbeiten.

„Man kann das Alter auch positiv sehen: als Phase der späten Freiheit.“

Franz Kolland



BIOGRAPHISCHES

Univ.-Prof. Dr. Franz Kolland ist Soziologe und Gerontologe. Zum Thema Alter forscht er seit dem Beginn seiner wissenschaftlichen Karriere – sowohl in seiner früheren Position als wissenschaftlicher Leiter des Ludwig Boltzmann-Instituts für Sozialgerontologie und Lebenslaufforschung oder nun als außerordentlicher Professor für Soziologie an der Fakultät für Sozialwissenschaften der Universität Wien und als Leiter des Kompetenzzentrums für Gerontologie und Gesundheitsforschung an der Karl Landsteiner Privatuniversität für Gesundheitswissenschaften in Krems.



Eine Firma aufbauen. Dann die nächste. Schließlich der Wunsch, etwas ganz Neues zu machen – und damit auch nicht aufzuhören. oeticket-Gründer Andreas Egger erzählt, was ihn im „Ruhestand“ antreibt und warum er mit 68 mit dem Tanzen begonnen hat.

„Am Ende musst du sagen können:
Ich habe Freude mit dem, was ich geschaffen habe.“



„Offensichtlich bin ich ein bisschen unverbesserlich im Unternehmerischen.“

Andreas Egger





Nach über 40 Jahren im Veranstaltungs-Geschäft stieg Andreas Egger aus – und gründete zuerst eine Bier-, dann eine Milchgenossenschaft in Nöhagen im Waldviertel.

Momentan beschäftigt er sich gerade mit der Streichfähigkeit von Frischkäse. Bald soll das Sortiment von Milchkandl erweitert werden, der kleinen Waldviertler Milchgenossenschaft, die Andreas Egger vor sieben Jahren gegründet hat. Als absoluter Quereinsteiger. Naja, fast. Zuvor hat er die Erste Nöhagener Braugenossenschaft ins Leben gerufen. Nach vielen, vielen Jahren in der Veranstaltungsbranche: zuerst als Veranstalter, dann im Ticketing. Plattformen wie oeticket.com würde es ohne ihn nicht geben. Sein früheres Leben? „Bestand darin, dass ich Montag nach Hamburg oder Bremen flog. Dann weiter zu anderen europäischen Niederlassungen. Donnerstag wieder zurück nach Österreich, die heimischen und osteuropäischen Tochtergesellschaften betreuen. Samstag dann den Schreibtisch zusammenräumen, Sonntag ein guter Familienvater sein.“

Am Burnout sei er nur einmal vorbeigeschrammt. „Das hat meine Frau Gott sei Dank früh genug entdeckt. Da habe ich dann drei Monate eine Stunde Therapie pro Woche eingeschoben.“ Sein Entschluss, bereits mit 58 Jahren die Geschäftsführer-Tätigkeit zurückzulegen, entstand aber aus einem anderen Wunsch heraus: „Ich wollte noch einmal im Leben etwas ganz Neues beginnen.“

Also hat er es drei Jahre angekündigt, sich zurückzuziehen – ohne dass ihn seine Geschäftspartner damals ernst genommen hätten. Aber er zog es durch, zog aufs Land nach Nöhagen und ist seitdem dort mit mehreren Projekten aktiv. Ein wichtiges Learning: „Nur weil du eine Sache im Leben halbwegs gut gemacht hast, muss es nicht heißen, dass du alle anderen auch kannst“, lacht Andreas Egger. Eine landwirtschaftliche ►

„Ein wichtiges Learning: Nur weil du eine Sache im Leben halbwegs gut gemacht hast, muss es nicht heißen, dass du alle anderen auch kannst.“



„Das Tanzen hat mir gezeigt: Schau, ich kann auch mit 68 noch einmal etwas komplett Neues lernen. Wobei, was sage ich: Gerade mit 68!“

Andreas Egger

► Genossenschaft erfolgreich aufzustellen, ist ein Thema, das ihn bis heute beschäftigt. „Vor allem die Zusammenarbeit mit jüngeren Menschen gibt mir dabei sehr viel Energie.“

Aber auch ganz andere Projekte, wie das „Jahr der Demokratie“, das er gemeinsam mit der Stadt Krems ab Herbst 2026 ausrufen wird. „Das fußt auf dem bestehenden Konzept der *Demokratiewoche*. Nur ich glaube, dass wir alle länger als eine Woche brauchen, um zu merken, dass wir wirkmächtig sind.“

Dazwischen beschäftigt ihn noch das Tanzen. „Ich habe meiner Frau geschenkt, dass ich mit ihr tanzen gehe. Deshalb war ich mit meinen 68 Jahren zum ersten Mal in einem Tanzkurs: Bal Folk – dabei tanzen wir verschiedene traditionelle Tänze, von der Polka bis zum Menuett. Das Tanzen wird, wenn man älter wird, nochmal wichtiger: Koordination, das Merken der Schrittfolgen, der soziale Kontakt – es vereint alles.“ Die Musik begleitet Andreas Egger ohnehin schon sein ganzes Leben

– seitdem er als Zehnjähriger mit dem Klavierspielen begann und mit 15 Jahren sein erstes Konzert veranstaltete. Heute sind es die Konzertbesuche, die sein Herz höherschlagen lassen: „Ich freue mich jedes Jahr wie ein Kind auf das neue Programm des Kammermusikfestivals Allegro Vivo.“

Warum der Ruhestand bei ihm so gar nicht ruhig abläuft? „Offensichtlich bin ich ein bisschen unverbesserlich im Unternehmerischen.“ Auch ein Gästehaus für WWOOFer*innen* gibt mittlerweile in Nöhagen – für Menschen, die gegen Kost und Logis stundenweise mitarbeiten bei Milchkandl. Und ja, auch ein Milchcafé soll es darin bald im Hof geben, damit sich das Dorf hier jeden Dienstag treffen kann, wenn die beiden Gasthäuser Ruhetag haben.

„Am Ende musst du sagen können: Ich habe Freude mit dem, was ich geschaffen habe. Es ist die Freude am Ergebnis, die dich gesund und froh hält“, zieht Andreas Egger Bilanz. Zwischenbilanz.

*WWOOF ist ein internationales Netzwerk für freiwillige Helfer*innen auf biologischen Höfen



Die zuhause ankommen Bank.

In den besten Händen zum Eigenheim – mit dem HYPO NOE Wohnkredit!



Noch beim Riesling oder schon am Rudern?

Stemmen. Drücken. Ziehen. Rund um mich bewegt sich was. Inseln im Meer des Bewegungswillens, des Stärker-Werden-Wollens. Körperlich und mental. „Ich schaffe das.“ Ich bin wieder im Fitnessstudio. *Gym* nennen es die Kids. Nicht ganz freiwillig. Rücken, Sie wissen.

Ich bin nicht allein. Rund um mich Menschen an Geräten, den kleinen Ball am Bildschirm verfolgend, der die Übungsintensität und -dauer exakt vorgibt. Nicht denken. Nur ziehen. Vielleicht sind deshalb so viele Menschen hier? So viele Bekannte. Der frühere Schulkollege (auch alt geworden). Der alte Lateinlehrer (den gibt's auch noch?). Die Keramikerin. Der Winzer. Früher hätten wir uns beim Fortgehen in der Stadt getroffen. Jetzt stöpseln wir uns die Playlist in die Ohren und sind unter uns lieber allein. Bitte nicht ansprechen, ich muss mich gerade konzentrieren, ich hab' keine Zeit.

Wo hört Gesundheit auf und wo fängt die Selbstoptimierung an? Die wird ja so abgefeiert. Wein böse, Matcha-Tee gut. Auch mit dieser Haltung kann man Geld machen. Es geht immer noch besser. Es ist nie genug. Lebensverlängernde Maßnahmen ohne Ende. Nur in die Patientenverfügung schreiben wir, dass wir im Fall des Falles dann doch keine wollen.

Wenn ich meinen leider schon verstorbenen Großvater (Jahrgang 1921) hier ins Gym mitgenommen hätte, hätte er die Welt gerade nicht verstanden. Aber immerhin: In der Mitte des Fitnessstudios ist eine Bar. Riesling gibt es da keinen. Aber ab und zu die Chance, ins Gespräch zu kommen.

Zwischen Riesling, Rudergerät und Rollator –
In dieser Kolumne fragt sich Texterin und
Fotografin Pamela Schmatz, warum gerade alle
im Fitnessstudio sind.



HILFSWERK

Das Hilfswerk in Ihrer Nähe

Als Niederösterreichs erster Ansprechpartner in sozialen Fragen freuen wir uns, Sie ein Stück begleiten zu dürfen. Mit vielfältigen Angeboten und Services sind wir für Familien und ihre individuellen Bedürfnisse da.

- Mobile Pflege & Betreuung
- Notruftelefon & smarte Notrufuhr
- Menüservice
- Kinderbetreuung
- Lerntraining
- Beratung & Psychotherapie
- Ehrenamt & Vereinsarbeit



**In ganz NÖ für
Sie unterwegs!**

Wir informieren Sie gerne!

T 05 9249-0

service@noe.hilfswerk.at

www.noe.hilfswerk.at



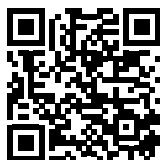


HILFSWERK

Hilfe, wenn's schwer wird.

Psychosoziale Online-Beratung:

Vertraulich. Kostenlos.



onlineberatung.noe.hilfswerk.at

Gefördert von:



www.familienberatung.gv.at

 Bundeskanzleramt

Abteilung VI/4a Familienberatungsförderung
www.bka.gv.at