



Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Shiatsu Newsletter 236 / 2015

(31. Dezember 2015)

Inhalt

1. Informationen aus dem österreichischen Dachverband für Shiatsu (ÖDS)	2
Regionalgruppen	2
Der Umgang mit der Fortbildungspflicht auf der neuen Website.....	2
Prüfungsbesitz	2
Die Zukunft von Shiatsu	2
2. Informationen vom Gewerbe	3
Vereine und Registrierkassenpflicht	3
Belegerteilungspflicht	4
Umsätze außerhalb der Betriebsstätte (z.B. Hausbesuche)	5
Beginn von Registrierkassen- und Belegerteilungspflicht.....	5
Betriebshilfe, Überbrückungshilfe und Case Manager für schwierige Zeiten	5
3. Informationen aus der Shiatsu-Ausbildungen Austria.....	7
Kurse für Aus- und Fortbildung.....	7
4. Meridian-Projekt im Internet („Meridiane in the pocket“)	9
5. Weibliche und männliche Gehirne?	10
6. Autobiographisches Gedächtnis und Identität	11
7. Mieten und Vermieten	13
Praxisräume in 1020 Wien zu mieten	13
Praxisräume in 1070 und 1140 Wien zu mieten.....	13
8. Design Leuchten „ZEN“ zu kaufen.....	13



1. Informationen aus dem österreichischen Dachverband für Shiatsu (ÖDS)

Regionalgruppen

Richtlinien für Regionalgruppen sollen – unter der Koordination von Irene Kepl, Regionalgruppenvertreterin im Vorstand – erarbeitet werden.

Der Umgang mit der Fortbildungspflicht auf der neuen Website

Hat man die Fortbildungspflicht (40 Stunden alle 5 Jahre ab Ausstellung des Gewerbescheins) erfüllt, kann man sich ein druckbares PDF des Fortbildungsnachweises ausgeben lassen. Außerdem kann man Nachweise für erbrachte Fortbildungen hochladen. Sobald diese vom Sekretariat bestätigt werden, erhält man eine Benachrichtigung.

Erfüllt man die Fortbildungspflicht einer 5-Jahres-Periode nicht, wird der grüne Haken auf der PraktikerInnen-Liste verborgen (d.h. man fällt aus der Standardauflistung heraus). Auch wird die Smartpage auf inaktiv gestellt. Nachfolgend erbrachte Stunden füllen zuerst die fehlenden Stunden aus der vorigen Periode auf, damit nicht weitere 5 Jahre gewartet werden muss, um auf der PraktikerInnen-Liste in der Standardansicht aufzuscheinen oder die Smartpage benutzen zu können.

Zum Beispiel: Man hat 30 statt 40 Stunden in der vorherigen Periode erbracht, womit die Fortbildungspflicht nicht erfüllt ist. Lädt man nun einen neuen Nachweis über 20 Stunden hoch, füllt dieser zu 10 Stunden die vorherige Periode auf (der grüne Haken erscheint wieder und die Smartpage wird aktiviert). Die restlichen 10 Stunden werden der aktuellen Periode zugerechnet.

Achtung: Der Fortbildungsnachweis (PDF zur Vorlage bei Behörden) berücksichtigt nur jene Fortbildungen, die tatsächlich in der 5-Jahres-Periode erbracht wurden.

Prüfungsbeisitz

Auf Basis einer aktuellen Anfrage hat der Vorstand festgehalten, dass der Prüfungsbeisitz bei Abschlussprüfungen nur von ordentlichen Mitgliedern des Dachverbandes (LehrerInnen, SchulleiterInnen) durchgeführt werden kann.

Die Zukunft von Shiatsu

Das Jahr 2016 steht für den Österreichischen Dachverband schwerpunktmäßig unter dem Aspekt der Entscheidungsfindung zur angestrebten Zukunft von Shiatsu. Primär sollen die Mitglieder über die Hintergründe, Möglichkeiten und Risiken unterschiedlicher Wege informiert werden, um – voraussichtlich

– mit der Generalversammlung 2016 (eventuell auch mit einer Abstimmung über Internet) eine Strategieentscheidung treffen zu können.

2. Informationen vom Gewerbe

Vereine und Registrierkassenpflicht

Ausgenommen von der Belegerteilungs- und Registrierkassenpflicht, die mit 1. Jänner 2015 in Kraft tritt, sind gemäß der Barumsatzverordnung bestimmte Umsätze von „wirtschaftlichen Geschäftsbetrieben abgabenrechtlich begünstigter Körperschaften“. Wer unter die Ausnahme fällt, darf über eine sogenannte **einfache Losungsermittlung** die Aufzeichnung der jeweiligen Tageslosung **durch Kassensturz** ermitteln. Diese muss durch Rückrechnung nachvollziehbar sein und entsprechend dokumentiert werden und hat spätestens zu Beginn des nächstfolgenden Arbeitstages gesondert zu erfolgen.

Für gemeinnützige Vereine, z.B. Sport- und Kulturvereine, die Veranstaltungen abhalten, ist das einfacher als die Einrichtung einer Registrierkasse und die Ausstellung von Einzelbelegen. Es ist allerdings genau zu prüfen, welche Vereinstätigkeiten tatsächlich unter diese Ausnahmebestimmung fallen.

Für unentbehrliche Hilfsbetriebe abgabenrechtlich begünstigter Körperschaften gilt die Ausnahme auf jeden Fall, für entbehrliche Hilfsbetriebe nur, wenn bestimmte Bedingungen erfüllt sind.

Ein **unentbehrlicher Hilfsbetrieb** liegt vor, wenn die Umsätze unmittelbar der Erreichung des begünstigten Zwecks dienen und dieser Zweck nicht auf andere Weise erreicht werden kann. Beispiele sind:

- der Sportbetrieb von Sportvereinen
- Konzertveranstaltungen eines Musik- und Gesangsvereins
- Theaterveranstaltungen eines Kulturvereins
- Vortragsveranstaltungen wissenschaftlicher Vereine
- Behindertenwohnheime eines Behindertenhilfsverbandes

Ein **entbehrlicher Hilfsbetrieb** liegt vor, wenn er sich als Mittel zur Erreichung der gemeinnützigen oder mildtätigen Zwecke darstellt, ohne unmittelbar dem definierten begünstigten Zweck zu dienen. Das bedeutet, die Organisation könnte auch ohne den entbehrlichen Hilfsbetrieb den begünstigten Zweck erfüllen. Der Zusammenhang mit dem begünstigten Zweck muss klar erkennbar und einleuchtend sein. Beispiele sind Pfarrfeste oder Feuerwehrfeste zur Finanzierung von Feuerwehrausrüstung.

Umsätze von solchen entbehrlichen Hilfsbetrieben fallen nur unter die Ausnahme, wenn sie folgende Voraussetzungen erfüllen:

- Die Umsätze entstehen im Rahmen von geselligen Veranstaltungen der Körperschaft, die einen Zeitraum von insgesamt 48 Stunden im Kalenderjahr nicht übersteigen.

- Die Organisation der Veranstaltung (Planung und Mitarbeit während der Veranstaltung) sowie eine allfällige Verpflegung der Besucher der Veranstaltung werden durch Mitglieder der Körperschaft oder deren nahe Angehörige durchgeführt bzw. bereitgestellt. Es darf dabei die Verpflegung nicht durch einen Betrieb (z.B. Gastwirtschaft) eines Mitglieds der Körperschaft oder dessen nahe Angehörige bereitgestellt und verabreicht werden.
- Bei Auftritten von Musik- oder anderen Künstlergruppen werden nicht mehr als 1.000 Euro pro Stunde für die Durchführung der Unterhaltungsdarbietungen verrechnet.

Werden alle diese Voraussetzungen erfüllt, dann gilt die Veranstaltung als „kleines Vereinsfest“ mit einer vereinfachten Losungsermittlung. An der Kasse müssen keine Einzelbelege erteilt werden.

Wird allerdings auch nur eines dieser Kriterien nicht erfüllt, dann liegt ein „großes Vereinsfest“ vor (und damit ein begünstigungsschädlicher Geschäftsbetrieb). Wie bei Gewinnbetrieben gilt dann ab 1. Jänner die Verpflichtung zur Belegserteilung und ab den entsprechenden Schwellen (Jahresabsatz von mehr als 15.000 Euro, sofern mehr als 7.500 Euro Barumsätze vorliegen) die volle Registrierkassenverpflichtung.

Quelle: Der Standard 3.12.2015

Belegerteilungspflicht

Ab 1. Jänner 2016 ist jeder Unternehmer verpflichtet bei Barzahlungen einen Beleg auszustellen und dem Kunden/Käufer auszuhändigen. Diese Verpflichtung gilt ab dem ersten Barumsatz und ist unabhängig davon, ob eine Registrierkassenpflicht besteht oder nicht (Ausnahmen gibt es nur für die so genannte Kalte-Händeregelung, Feuerwehrfeste und dergleichen).

Der Kunde/Käufer wiederum muss den Beleg entgegennehmen und bis außerhalb der Geschäftsräumlichkeiten für Zwecke der Kontrolle durch die Finanzverwaltung mitnehmen.

Jeder Beleg muss folgenden Inhalt aufweisen:

- Bezeichnung des leistenden/liefernden Unternehmens
- fortlaufende Nummer mit einer oder mehreren Zahlenreihen, die zur Identifizierung des Geschäftsvorfalles einmalig vergeben werden
- Tag der Belegausstellung
- Menge und handelsübliche Bezeichnung der Ware oder Dienstleistung
- Betrag der Barzahlung
- ab 1.1.2017 bei Verwendung von elektronischen Kassen mit Sicherheitseinrichtung: Kassenidentifikationsnummer, Datum und Uhrzeit der Belegausstellung, Betrag der Barzahlung nach Steuersätzen getrennt, maschinenlesbarer Code (OCR-, Bar- oder QR-Code)

Vom Beleg muss der Unternehmer eine Durchschrift oder elektronische Abspeicherung machen und wie alle Buchhaltungsunterlagen sieben Jahre aufbewahren.

Quelle: WKO



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Umsätze außerhalb der Betriebsstätte (z.B. Hausbesuche)

Unternehmer, die ihre Lieferungen und Dienstleistungen außerhalb der Betriebsstätte erbringen, können ihren Kunden einen Papierbeleg (z.B. Paragon) geben und müssen eine Kopie davon aufbewahren. Nach Rückkehr in die Betriebsstätte sind diese Umsätze jedoch ohne unnötigen Aufschub in der Registrierkasse zu erfassen.

Diese Ausnahme betrifft „mobile“ Berufe wie mobile Friseure, Masseure, Fremdenführer etc.

Quelle: WKO

Beginn von Registrierkassen- und Belegerteilungspflicht

- Die **Registrierkassenverpflichtung** gilt, wenn die Umsatzgrenzen von 15.000 Euro im Jahr UND Barumsätze über 7.500 Euro überschritten werden.
- Konkret beginnt die Kassenpflicht ab dem erstmaligen Überschreiten der Grenzen mit dem Beginn des viertfolgenden Monats nach Ablauf des Voranmeldezeitraums (d.h. wenn die Grenzen erreicht werden).
- Zum Beispiel: Erwartet man keine Überschreitung der Grenzen für die Kassenpflicht (und schafft sich entsprechend auch keine Registrierkasse an), erreicht die Umsatzgrenze aber mit 30. September 2016, so gilt die Kassenverpflichtung ab 1. Jänner 2017. Erreicht man die Umsatzgrenze mit 30. November 2016, so gilt die Kassenverpflichtung ab 1. März 2017...
- Für diejenigen, die die Umsatzgrenzen 2015 überschreiten/überschritten haben, gilt die Registrierkassenpflicht mit 1. Jänner 2016, spätestens aber mit 1. April 2016 (Übergangsfrist gemäß der Verordnung zur Einzelaufzeichnungs-, Registrierkassen- und Belegerteilungspflicht).
- Die **Belegerteilungspflicht** beginnt – unabhängig von der Registrierkassenpflicht und den für die Registrierkassenverpflichtung geltenden Umsatzgrenzen – mit 1. Jänner 2016.

Betriebshilfe, Überbrückungshilfe und Case Manager für schwierige Zeiten

Betriebshilfe von Wirtschaftskammer und SVA bei Krankheit, Unfall und Mutterschutz

Um finanzielle Schwierigkeiten infolge von Krankheiten, Unfällen oder Schwangerschaften abzumildern, leistet die Sozialversicherungsanstalt der Gewerblichen Wirtschaft zusammen mit den Wirtschaftskammern Betriebshilfe. Voraussetzungen sind:

- Krankenversicherung bei der Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft,
- Mitgliedschaft in der Wirtschaftskammer (aufrechte Gewerbeberechtigung),
- eine medizinisch begründete Arbeitsunfähigkeit von mehr als 14 Tagen,
- jährliche Gesamteinkünfte unter € 19.666,92 (Wert für 2015; für den Fall der Mutterschaft ist keine Einkommensgrenze vorgesehen) und



Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

- dass die Betriebshilfe zur Aufrechterhaltung des Betriebes notwendig ist.

Unter medizinisch begründete Arbeitsunfähigkeit fallen:

- Krankheit,
- Spitalsaufenthalt,
- Unfall,
- Anschlussheilverfahren,
- Schwangerschaft und
- Geburt.

Weitere Informationen unter <http://www.shiatsu-austria.at/index.php/aktuelles-zur-beruflichen-ausuebung-von-shiatsu/732-betriebshilfe-bei-krankheit,-unfall-und-mutterschutz>

Überbrückungshilfe der SVA für Kleinverdiener

Selbständig Erwerbstätige haben mitunter wegen geringer Einkünfte mit der Beitragsbelastung zu kämpfen und manchmal kann ein unvorhersehbares Ereignis sogar die Existenz bedrohen. Um Härtefälle abzumildern, kann die SVA Kleinverdienern eine Notfallhilfe in Form der sogenannten Überbrückungshilfe gewähren. Die finanzielle Hilfeleistung beträgt 50 Prozent der Sozialversicherungsbeiträge und wird direkt auf dem Beitragskonto gutgeschrieben.

Weitere Informationen unter <http://www.shiatsu-austria.at/index.php/aktuelles-zur-beruflichen-ausuebung-von-shiatsu/733-%C3%BCberbr%C3%BCckungshilfe-der-sva-f%C3%BCr-kleinverdiener>

Case Manager der SVA für Existenz bedrohende Situationen

Seit 2007 gibt es in allen Bundesländern Case Manager der SVA, speziell ausgebildete Mitarbeiter, die sich um Versicherte in Existenz bedrohenden Situationen bzw. in besonders berücksichtigungswürdigen Lebenssituationen mit multiplem Versorgungs- und Hilfebedarf bemühen. Multipler Versorgungsbedarf ist dann gegeben, wenn sowohl gesundheitliche, medizinische als auch wirtschaftliche, berufliche und soziale Einschränkungen zusammentreffen.

Weitere Informationen unter <http://www.shiatsu-austria.at/index.php/aktuelles-zur-beruflichen-ausuebung-von-shiatsu/734-case-manager-der-sva-f%C3%BCr-existenz-bedrohende-situationen>



Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

3. Informationen aus der Shiatsu-Ausbildungen Austria

Kurse für Aus- und Fortbildung

Shiatsu-Praktikum in Korneuburg (auch für SchülerInnen und PraktikerInnen anderer Ausbildungen)

- 13. Jänner bis 23. März 2016: **Shiatsu-Praktikum im Krankenhaus Korneuburg**
<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/78-shiatsu-praktikum-im-krankenhaus-korneuburg-2?Itemid=743&mod=1>

Kurse zum Einsteigen Anfang 2016

- 14. Jänner. – 24. März 2016: **Meridian-Abendkurs in Korneuburg**
für Einsteiger und alle Interessierte an Meridianen und Tsuobos
<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/79-meridian-massage20151125202614?Itemid=743&mod=1>
- 15. bis 19. Februar 2016: **Grundlagen von TCM und Shiatsu**
für Schüler und PraktikerInnen (Fortbildung)
<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/26-grundlagen-von-shiatsu-traditioneller-fernoestlicher-medizin?Itemid=743&mod=1>
- 19. bis 21. Februar 2016: **Basistechniken im Shiatsu**
für Schüler und Einsteiger
<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/64-basistechniken-2?Itemid=743&mod=1>
- 11. bis 15. April 2016: **Zen Shiatsu**
für Schüler und Einsteiger
<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/21-zen-shiatsu?Itemid=743&mod=1>

Schnupperkurse Anfang 2016

- **19. Jänner 2016 (Wien)**
<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/73-kostenlose-schnupperkurse-info-abende-zur-shiatsu-ausbildung20150516092347-2?Itemid=743&mod=1>



- **15. Februar (Korneuburg)**
<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/82-kostenlose-schnupperkurse-info-abende-zur-shiatsu-ausbildung20150830150752-2?Itemid=743&mod=1>
- **10. März 2016 (Wien)**
<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/80-kostenlose-schnupperkurse-info-abende-zur-shiatsu-ausbildung20150516092347-3?Itemid=743&mod=1>
- **25. April (Korneuburg)**
<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/83-kostenlose-schnupperkurse-info-abende-zur-shiatsu-ausbildung20150830150752-220151231132450?Itemid=743&mod=1>

Aus- und Fortbildung Anfang 2016

- 25. Jänner 2016: **Moxa und Schröpfen**
für Schüler und PraktikerInnen (Fortbildung)
<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/84-moxa-und-schroepfen-2?Itemid=743&mod=1>
- 13. und 14. Februar 2016: **Shiatsu am Arbeitsplatz** (speziell für die Arbeit in Firmen)
für fortgeschrittene Schüler und PraktikerInnen (Fortbildung)
<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/33-shiatsu-am-arbeitsplatz-speziell-fuer-den-einsatz-in-firmen?Itemid=743&mod=1>
- 20. Februar 2016: **Körperlesen**
für Schüler und PraktikerInnen (Fortbildung)
<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/85-koerperlesen-2?Itemid=743&mod=1>
- 05. und 06. März 2016: **Spielerisch Shiatsu erleben - 2 Tage Shiatsu und Yoga für Kinder**
für Schüler und PraktikerInnen (Fortbildung)
<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/63-spielerisch-shiatsu-erleben-2-tage-shiatsu-und-yoga-fuer-kinder?Itemid=743&mod=1>
- 21. März 2016: **Zungendiagnostik**
für Schüler und PraktikerInnen (Fortbildung)
<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/86-zungendiagnostik-2?Itemid=743&mod=1>

- 18. April 2016: **Beckenblockaden aktiv und passiv lösen**
für Schüler und PraktikerInnen (Fortbildung)
<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/87-beckenblockaden-aktiv-und-passiv-loesen-2?Itemid=743&mod=1>
- 21. Mai 2016: **Shiatsu mit älteren Menschen**
für Schüler und PraktikerInnen (Fortbildung)
<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/88-shiatsu-mit-aelteren-menschen-2?Itemid=743&mod=1>
- 05. bis 11. Juni 2016: **Tiefes Shiatsu**
für Schüler und PraktikerInnen (Fortbildung)
<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/67-tiefes-shiatsu-3?Itemid=743&mod=1>
- 05. bis 11. Juni 2016: **Tiefes Shiatsu**
für Schüler und PraktikerInnen (Fortbildung)
<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/67-tiefes-shiatsu-3?Itemid=743&mod=1>
- 24. bis 31. Juli 2016: **Tiefes Shiatsu & Körperarbeit**
für Schüler und PraktikerInnen (Fortbildung)
<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/9-tiefes-shiatsu-koerperarbeit?Itemid=743&mod=1>

4. Meridian-Projekt im Internet („Meridiane in the pocket“)

Unter der Webadresse www.renmai.at ist mit Anfang Dezember eine **Online-Version** des Nachschlagewerks „**Meridiane und Akupunkturpunkte**“ (RenMai-Verlag) online gegangen.

Die neue Version von „Meridiane und Akupunkturpunkte“ läuft damit auf allen Windows-PC und -Laptops, Apple Macs, Smartphones, iPhones, Android-Tablets, iPads etc. Das Jahresabo kostet EUR 24. Lernenden und PraktikerInnen, die mal „zwischen durch“ rasch etwas nachschlagen wollen oder Schritt-für-Schritt in das Meridiansystem einsteigen wollen, steht jetzt überall dieses praktische Werkzeug zur Verfügung.

Neben der deutschen Version wird das Werk ab 2016 auch in Englisch und Italienisch verfügbar sein.

Hinweis: Alle die 2015 die RenMai Meridian-CD gekauft haben, können den Zugang zur neuen Online-Version gratis erhalten, wenn sie ihre Rechnung oder den CD-Key an den Verlag mailen. Der Zugang ist dann bis 31.12.2016 offen. Bitte Name und Adresse nicht vergessen. verlag@renmai.at

5. Weibliche und männliche Gehirne?

2006 hat die Neuropsychiaterin Louann Brizendine in "The Female Brain" die These aufgestellt, dass Frauen und Männer völlig unterschiedliche Gehirne hätten – und damit wurden die Unterschiede (populärwissenschaftlich) zwischen den beiden Geschlechtern ins Gehirn verlegt. Frauen seien, so Brizendine, mit fest im Gehirn verankerten besonderen sprachlichen, emotionalen und sozialen Kompetenzen ausgestattet.

In der Zwischenzeit haben einige wissenschaftliche Studien diese These gestützt, so z.B. eine Studie von Forschern um Madhura Ingahalikar (University of Pennsylvania in Philadelphia) Ende 2013, die zeigen konnten, dass Frauen in weiten Teilen des Gehirns besonders viele Kontakte zwischen den beiden Hirnhälften besäßen. Männer hingegen würden über mehr Verknüpfungen innerhalb der Hemisphären verfügen.

Ingahalikar und ihre Kollegen untersuchten an knapp tausend Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen zwischen acht und 22 Jahren die Verbindungen zwischen den beiden Gehirnhälften. Dabei zeigte sich, dass männliche Gehirne offenbar für eine Kommunikation innerhalb der Hirnhälften optimiert sind, da sie mehr lokale Verbindungen mit kurzer Reichweite aufweisen. Bei Frauen hingegen fanden die Forscher mehr längere Nervenverbindungen vor allem zwischen den beiden Gehirnhälften. Nur im Kleinhirn dürfte es genau umgekehrt sein. Die Unterschiede zwischen den Geschlechtern verstärkten sich laut den Forschern im Laufe der Altersentwicklung.

Ingahalikar und ihre Kollegen schlossen von diesen anatomischen Differenzen auf unterschiedliche Eigenschaften von Männern und Frauen, dass Frauen analytische und intuitive Informationen besser miteinander verbinden könnten.

Eine neue Untersuchung stellt nun allerdings die Vorstellungen von den völlig unterschiedlichen weiblichen und männlichen Gehirnen in Frage. Zwar gäbe es Differenzen, berichten Hirnforscher um Daphna Joel (Uni Tel Aviv) und Daniel Margulies (Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig) im Fachmagazin "PNAS", doch in den Gehirnen der meisten Menschen würden sich "weibliche" und "männliche" Merkmale mischen.

Für ihre Studie wertete das Team Hirnscans von 1400 Probanden aus – zunächst danach, wo Unterschiede zwischen den Gehirnen von Männern und Frauen am stärksten ausgeprägt waren. Ähnlich wie auch schon Ingahalikars Team legten sie besonderes Augenmerk auf die Verknüpfungen innerhalb und zwischen verschiedenen Hirnbereichen. Zudem analysierten sie mögliche Unterschiede in der grauen und der weißen Substanz des Gehirns.

Schließlich bewerteten die Neurowissenschaftler die Gehirne danach, inwieweit sie in den betreffenden Bereichen rein weibliche oder rein männliche Merkmale besitzen – und kamen zu einem differenzierten Ergebnis: Zwar gäbe es Merkmale, die eher bei Männern oder eher bei Frauen zu finden sind. Die meisten Hirne besitzen jedoch einen Mix aus allen Kategorien. Gehirne mit rein männlichen und rein weiblichen Kennzeichen zeigten sich deutlich in der Minderheit. Im Bezug auf die graue Substanz besäßen zum Beispiel nur sechs Prozent der betrachteten Probanden durchgängig weibliche oder durchgängig männliche Kennzeichen.

Diese Ergebnisse würden sich, so die Forscher, gut mit jenen von Studien decken, in denen Verhaltens- oder Persönlichkeitsunterschiede zwischen Männern und Frauen untersucht wurden: Auch hier ließen sich nur wenige Probanden eindeutig einem Geschlecht zuordnen, was gegen die Sinnhaftigkeit einer geschlechtergetrennten Erziehung spricht.

Quellen: Der Standard, 1.12.2015

Daphna Joel et al.: Sex beyond the genitalia: The human brain mosaic,
<http://www.pnas.org/content/early/2015/11/24/1509654112>

Madhura Ingahlalikar et al.: Sex differences in the structural connectome of the human brain,
<http://www.pnas.org/content/111/2/823.abstract>

6. Autobiographisches Gedächtnis und Identität

Menschen sind, wenn sie dazu aufgefordert werden oder wenn es sich aus der Situation ergibt, in der Lage, ihre gesamte Biographie zu erzählen und beginnen meist mit ihrer Geburt – unbeschadet der Tatsache, dass wir uns an die ersten drei bis vier Jahre unseres Lebens („frühkindliche Amnesie“) gar nicht erinnern können. Unsere frühen Schilderungen stammen dabei aus den Erinnerungen anderer Familienmitglieder und füllen die natürlich entstandene Lücke auf. Auf diese Weise aber entstehen ausgeschmückte und manchmal sogar falsche Erinnerungen, wie Studien (z.B. Elisabeth Loftus, University of California) zeigen.

Die Rückschau dient eben nicht nur sondern vielleicht sogar weniger dazu, Fakten wiederzugeben, als vielmehr der Darstellung unserer Identität. Diese wird – auf Basis des autobiographischen Gedächtnisses – durch vergangene wie auch aktuelle Erlebnisse („Fakten“), Gefühle, Gedanken und Sichtweisen geformt und gefestigt. Und jedes Mal, wenn wir von früher erzählen, erzählen wir so immer ein Stück weit von dem, wer wir sind, wie wir uns verstehen.

Die Fähigkeit, autobiographische Begebenheiten zu erzählen, erwerben wir uns erst im Laufe unserer Jugend – und meist in der Familie. Man geht davon aus, dass Kinder bemerken, dass sich Eltern und Geschwister beim gemeinsamen Betrachten z.B. von Urlaubsfotos an gemeinsam Erlebtes aus verschiedenen Blickwinkeln erinnern und diese Anekdoten neben Fakten (z.B. Zeit und Ort) auch subjektive Gefühle und Bewertungen enthalten. Erst mit etwa acht bis neun Jahren sind Kinder in der Lage, selbständig und nachvollziehbar zu schildern, was sich wann, wo und mit wem ereignet hat. Dass sie vergangene Momente, Gefühle und Gedanken wieder lebendig werden lassen können, erfahren sie, indem sie von ihnen berichten. Außerdem lernen sie, dass vergangene Erlebnisse bis in die Gegenwart nachwirken (können) und dass es möglich ist, eine Situation im Rückblick neu zu bewerten und zu verstehen – ein Geschehen, dass unser ganzes Leben hindurch stattfindet, mehr oder weniger bewusst. Wie sich das autobiographische Gedächtnis entwickelt, hängt zudem stark davon ab, wie ausführlich sich die Eltern mit ihrem Kind über gemeinsam Erlebtes austauschen.

Einen wesentlichen Anteil daran, dass es einem Menschen gelingt, trotz ständiger Veränderungen eine andauernde Identität herzustellen und zu bewahren, hat das „**autobiographische Urteilen**“: die Fähigkeit, Punkte im Leben nennen zu können, an denen große Veränderungen stattgefunden haben, und diese mit der eigenen Persönlichkeit in Beziehung setzen und in die Lebensgeschichte einordnen zu können (z.B. „mein Burnout hat mich dahingehend geprägt, dass ich heute keinen so großen Wert mehr auf Karriere und Geld lege“).

Mit zunehmendem Alter, so zeigt sich in Studien, reifen wir zu immer besseren Erzählern unserer Lebensgeschichte heran. Kinder im Alter von acht bis neun Jahren sind zwar bereits in der Lage einzelne Episoden ihres Lebens zusammenhängend zu erzählen – aber noch nicht ihr ganzes Leben. Diese Fähigkeit entwickelt sich erst zwischen dem 10. und 20. Lebensjahr. Ab dem ca. 20. Lebensjahr können die meisten Menschen über ihre Entwicklung reflektieren und darlegen, wie sie sich (zu den Menschen, die sie sind) entwickelt haben – und bringen veränderte Lebensumstände, Wendepunkte, neue Sichtweisen und teils auch noch unklare Sichtweisen mehr und mehr miteinander in Einklang.

Ab dem, so Köber und Habermas, etwa 24. Lebensjahr folgt eine Zeit der Stabilisierung, es etabliert sich eine „überdauernde“ Identität, die weniger grundsätzlich in Frage gestellt wird. Statt uns selbst neu zu erfinden, steht nun mehr das Herausarbeiten dessen im Vordergrund, was für uns wesentlich ist, oder die Veränderung einzelner Charakterzüge, Einstellungen und Verhaltensweisen.

Typischerweise, wenn Erwachsene auf ihr Leben zurückblicken, haben sie den Eindruck, dass die bedeutsamsten Erlebnisse zwischen dem 15. und 30. Lebensjahr liegen. Die Forschung spricht von einem „Erinnerungshügel“, der wohl darauf zurückzuführen ist, dass gerade in diesem Lebensabschnitt viele Entscheidungen im privaten und beruflichen Leben getroffen werden, die das Leben grundlegend verändern und mit wichtigen Ereignissen (z.B. „Umzug“, „Berufseinstieg“ ...) verbunden sind, um so im Gedächtnis präsent zu bleiben.

Bedeutsame Lebensereignisse

In Befragungen (David Rubin & Dorthe Berntsen von der Universität Aarhus, Dänemark) zeigt sich, dass die meisten Menschen ihre glücklichsten und wichtigsten Erlebnisse im Zeitraum zwischen den 20. und 30. Lebensjahr ansiedeln, ihre traurigen und schlechten Erinnerungen jedoch in den letzten beiden Jahrzehnten vor dem Befragungszeitpunkt. Erklärt wird das mit dem Recency-Effekt, dass man sich an kürzer zurückliegende Ereignisse besser erinnert als an ältere – warum dies allerdings vor allem für schlechte Erfahrungen gilt, weiß man nicht.

Besonders schlimme Erlebnisse, die das Leben grundlegend verändern, werden niemals vergessen. Selbst wenn die Betroffenen ihre Erfahrungen und Erlebnisse mit Niemand teilen, sind sie in ihnen präsent, grübeln sie darüber nach, weil sie unter Umständen die eigene Identität, das eigene Selbstverständnis bedrohen.

Gerade in Krisensituationen, so zeigt sich, ist der autobiographische Blick auf das eigene Leben hilfreich. Man kann die eigene Vergangenheit neu deuten und bewusst mit der Gegenwart in Einklang bringen – und sich selbst damit in einem neuen Licht sehen. Man kann für sich und seine Umwelt erklären, wie es zur momentanen Situation kommen konnte und was sie für uns bedeutet. Wissenschaftlich noch nicht (hinlänglich) bewiesen, deutet vieles darauf hin, dass solche Sinn stiftenden Deutungen auch langfristig Trauer, Angst und Ärger reduzieren. Auf alle Fälle aber gewinnen wir daraus neue Einsichten und Erkenntnisse, wenn wir schlechte Erfahrungen biographisch einzuordnen vermögen. Denn letztlich dient die eigene „Lebensgeschichte“ ja nicht nur dazu, zu erkennen, wer wir geworden sind, sondern auch zu entwerfen, wer wir in Zukunft sein möchten.

Quelle: Christian Köber & Tilman Habermas: „Erzähl dein Leben“. In: Gehirn & Geist 1/2016



Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

7. Mieten und Vermieten

Praxisräume in 1020 Wien zu mieten

Elisabeth Loibner vermietet Shiatsu-Praxis in 1020 Wien Karmeliterviertel, Erdgeschoss-Ruhelage, Naturholzboden und Fußbodenheizung. Hochwertige und große Shiatsu-Matte von oasia.de ist ebenfalls zur Nutzung vorhanden.

Samstags ist die Praxis noch frei. Konditionen nach Vereinbarung mit Elisabeth Loibner: elisabethloibner@gmx.at

Shiatsu- und Seminarraum in 1070 und 1140 Wien zu mieten

In der Glücksraum Health-Lounge im 14. Bezirk & in der Glücksraum City-Lounge im 7. Bezirk werden wieder Räume frei.

14. Bezirk, Nähe U3 Johnstrasse: Praxisraum, 16 m², Mo, Di & Do, ganztägig, Mi ab 15 h, Fr 8-14 h, Seminarraum: 47 m², Mo - Do, 8-17 h, ab 17 h nur für Gruppenkurse, Fr, Sa & So, 8-24 h

7. Bezirk, U3 Neubaugasse: Seminar- oder Praxisraum, 40 m², Mo-Do: 9-17 h & 17-21 h, Fr, Sa & So ganztägig & abends

Alle Räume sind mit Echtholzboden & Fußbodenheizung ausgestattet, kleiner Garten oder Terrasse zur Mitbenutzung.

Nähere Infos & Preise: Mag. Andrea Urank, 0676 5492559, andrea.urank@gmx.at

8. Design Leuchten „ZEN“ zu kaufen

Brigitte Kussmann verkauft 5 Slamp Design Leuchten „ZEN“ von Samuel Parker (limitierte Serie): Höhe 57 cm, Breite 28 cm, Tiefe 15 cm, wie neu, à 90,--

Diese Lampen sind aus einer speziellen Kunststoff-Glas Verbindung. Sie sind abwaschbar, unzerbrechlich und vergilben nicht. Aluminiumprofile. „Etwas Innovatives und Wichtiges im Bereich der Designerleuchten vollbringen“: so lautete das Credo von Roberto Ziliani bei der Gründung von Slamp. Diesem Motto ist er bis heute treu geblieben und hat seine Manufaktur in Rom zu einem der weltweit führenden Spezialisten für ausgefallene, exklusive und hochwertige Designerleuchten aufgebaut.

Kontakt: brigitte.kussmann@chello.at bzw. 0699 104 38 769