

JUNI 2022

| 9. Jg. | Nr. 5 | € 5,00



# .. NIEDER ÖSTERREICH HERIN

*Gehen &*  
**STAUNEN**

Inselwandern  
in Kroatien

AM COVER

**Verena Altenberger**

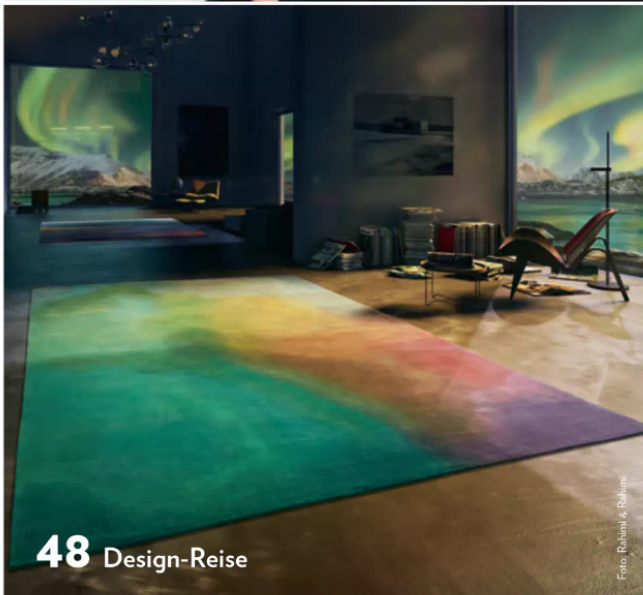
„Für den österreichischen  
Film bewundert  
uns die Welt“

*Großes*  
**DER FILMPREIS  
IN GRAFENEGG**  
*Kino!*



10 Verena Altenberger

Foto: Michael Bauer



48 Design-Reise

Foto: Rahimi & Balline



90 Gehen, schauen, staunen

Foto: wa. G. G.

## COVERSTORY

- 10 DIE PRÄSIDENTIN  
Verena Altenberger und der österreichische Film

Coverfoto: Akademie des Österreichischen Films / Newald

## MENSCHEN

- 16 GREEN FILMING  
Wie das Medium Film hilft, die Realität zu verändern

## MODE

- 20 DRAGANA STANKOVIC: LEINEN LOS!  
Das große Mode-Shooting in der Wüste Tunesiens
- 26 LOS ANGELES, CAPRI UND DAHOAM  
Die lässigsten Styles für einen schönen Urlaub
- 30 SCHÖN IN TRACHT  
Zeitlose Modelle von Trachten Wichtelstube

## SCHÖNHEIT

- 42 SHINE ON ME  
Unser Sonnencreme-Guide für den besten Schutz

## WOHNEN

- 48 DESIGN-REISE  
Inspirationen aus der weiten Welt des Möbeldesigns

## LEBEN

- 60 KLEINE REIME, GROSSE WIRKUNG  
Die Therapeutin Alexandra Grünwald im Talk
- 64 DIE TRAUMAFRAU  
Zu Besuch bei Trauma-Coach Beatrice von Bernuth

## FREIZEIT

- 90 GEHEN, SCHAUEN, STAUNEN  
Inselwandern in Kroatien mit Eva Gruber
- 99 DIE NEUE SOMMERFRISCHE  
Wir entdecken die grüne Steiermark



Wie wissen wir, ob wir ein Trauma erlebt haben? Und was haben ein Video aus Syrien, Bilder aus der Ukraine, Daisy Duck oder ein Aquarium damit zu tun? Darüber reden wir mit Trauma-Coach Beatrice von Bernuth ...

*Text: Angelica Pral-Haidbauer Fotos: privat*

**B**eatrice von Bernuth absolvierte eine Lehre zur Gärtnerin und studierte Landschaftsarchitektur, bevor sich die Diplomingenieurin den Humanwissenschaften zuwandte. Vorerst als medizinische Fachangestellte in zwei Arztpraxen in Berlin. Schon bald folgte die Ausbildung zur Heilpraktikerin der Psychotherapie. Die erfolgreiche Wei-

terbildung zum Hypnose-Coach führte zur Eröffnung einer eigenen Praxis in Köln. Heute ist die zweifache Mutter als zertifizierter Trauma-Coach tätig.

Die Entscheidung, das Großstadtleben mit dem ruhigeren Landleben zu tauschen, haben die Eltern bis heute nicht bereut. Ihre Kinder können unbeschwert in der freien Natur aufwachsen und Beatrice von Bernuth hat im Hotel

Ebner's Waldhof am See ein besonderes Arbeitsumfeld gefunden. Sie behandelt die Hilfesuchenden im „Ansitz“ des Vier-Sterne-Superior-Hotels mit Blick über den klaren Fuschlsee.

***NIEDERÖSTERREICHERIN:** Beatrice, als ich Sie vor zwei Jahren kennenlernte, war ich von Ihrer ruhigen, empathischen Art mitten im Trubel des*

*Umzugs mit zwei munteren Töchtern fasziniert. Hat Sie diese Gelassenheit Ihre Arbeit mit Pflanzen und Gärten gelehrt?*

**Beatrice von Bernuth:** Ganz bestimmt. Ein Stück weit wurde mir die Naturverbundenheit in die Wiege gelegt. Mein Vater hatte zuerst eine Gärtnerausbildung gemacht, viele Kindheitserinnerungen sind mit gemeinsamen Gartenprojekten und Erlebnissen in der Natur verknüpft. Im Laufe meines Berufslebens habe ich erkannt, dass meine Stärke in der Arbeit mit Menschen liegt und habe mich dahingehend weiterentwickelt. In der Natur zu sein, erdet mich jeden Tag aufs Neue und ist ein toller Ausgleich zu den Themen, denen ich in meiner therapeutischen Arbeit begegne.

*Wie sind Sie zur Traumabewältigung gekommen?*

Ein befreundeter Kollege machte mich auf die besondere Traumatechnik der Australierin Rehana Webster aufmerksam und meinte, das wäre genau das Richtige für mich. Diese war zu diesem Zeitpunkt in Syrien sehr aktiv und arbeitete dort mit traumatisierten Flüchtlingen. Ihre Videos haben mich fasziniert und ich begann, mich intensiv mit dem Thema „Trauma“ und der von Rehana entwickelten Technik zu beschäftigen. Mein Kollege sollte Recht behalten: Es ist mein „Herzenthema“ geworden!

*Wir leben in belastenden Zeiten, die Coronapandemie wird nun noch von einem Krieg in Europa überlagert. Wie sehr können uns diese Ereignisse traumatisieren?*

Der Krieg in der Ukraine ist auch ein Krieg der Bilder, über die sozialen Medien haben wir ungefilterten Zugriff auf das tägliche Grauen. Diese Eindrücke können uns traumatisieren. Gerade Menschen, die bereits einen Krieg erlebt haben – nicht nur die ältere Generation, sondern auch diejenigen, die Kriegserfahrungen aus dem ehemaligen Jugoslawien oder aus Syrien, Libyen oder Afghanistan in Erinnerung haben –, können durch solche Bilder getriggert werden. Ihr eigenes Erleben wird reaktiviert. Das kann sehr belastend sein.

*Wann spricht man von einem Trauma?*

Bei dem Begriff „Trauma“ denken

wir oft an die Opfer von Gewalt, Unfällen oder Überlebende einer Umweltkatastrophe. Doch das Erleben eines schlimmen Ereignisses ist sehr individuell. Genauso kann ein Arztbesuch, eine Textnachricht oder ein Geräusch eine traumatische Erfahrung sein. Wenn unser Gefühl von Sicherheit im eigenen Körper und im sozialen Umfeld massiv

Betroffene getriggert, also durch einen Auslöser in die traumatische Situation zurückgeworfen, kann das dazu führen, dass sie beginnen zu zittern, zu schwitzen oder ihnen wird übel. Andere beschreiben ein Gefühl von Ohnmacht oder Erstarren. Bei solchen Symptomen nach einem belastenden Ereignis, sollte man professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

*Die von Ihnen angewandte Traumatechnik ist in Österreich noch nicht verbreitet, Sie sind hierzulande wohl die einzige, die diese Methode anwendet ...*

Diese Technik ist ein sehr klar strukturiertes Vorgehen. Zu Beginn ermittle ich mit dem Betroffenen die Sequenz im Erlebten, die ihn am meisten belastet, und folge dann einem individuell abgestimmten Protokoll. In bis zu 21 Teilschritten werden belastende Bilder und/oder Geräusche verzerrt und verfremdet. Gleichzeitig klopfe ich ausgewählte Akupunkturpunkte. Zum Beispiel erzählt mir mein Klient, wie sein Ereignis als Schwarz-Weiß-Film in seinem Kopf ablaufen würde. Oder wir machen aus dem Ereignis einen rückwärts gezeigten Comic.

Da kann es sein, dass Daisy Duck am Grab steht, die Tränen in ihre Augen zurücklaufen und eine Blume in ihre Hände zurückschwebt! Oft sind das Bilder, bei denen einige über ihre Geschichte zumindest schmunzeln können. Sie spüren, dass ihr Stresslevel sinkt, sie Abstand zu ihrer Geschichte gewinnen

→

”

## Bei meiner Traumatechnik spielt es keine Rolle, ob das belastende Ereignis vor drei Tagen oder vor dreißig Jahren stattgefunden hat.

*Beatrice von Bernuth*

verletzt wird, dann spricht man von einem Trauma.

*Welche Symptome weisen auf ein traumatisches Erlebnis hin?*

Die Symptome sind unterschiedlich. Oft kommt es zu Schlafstörungen, Konzentrationschwierigkeiten, Antriebslosigkeit bis hin zu Depressionen. Werden



**DER ARBEITSPLATZ.**  
Schöner geht's nicht.

und ihre Geschichte neu bewerten können.

*Auf Ihrer Website findet man viele Klienten-Feedbacks, wobei erstaunlich ist, dass sich nach nur einer Intensiv-sitzung die Probleme lösen ...*

Als ich anfang, mit dieser Methode zu arbeiten, war ich mir der hohen Effizienz auch noch nicht bewusst. Mittlerweile weiß ich im Erstgespräch bereits, ob wir Erfolg haben werden, weil diese Technik sich eine besondere Fähigkeit unseres Gehirns zu nutze macht: Gehirnzellen sind in der Lage, neue Verbindungen einzugehen. Das heißt, durch eine intensive Sitzung wird ein Trauma im Gehirn neu sortiert und als abgeschlossenes Ereignis gespeichert. Es reiht sich dann als „eine Begebenheit von vielen“ in unsere Biografie ein und verliert den Einfluss auf die Gegenwart. Es ist abgeschlossen, vergangen. Ob das Trauma vor drei Tagen oder vor vielen Jahren passierte, ist unerheblich. So konnte ich schon ein Trauma einer Klientin lösen, das vor 46 Jahren stattgefunden hatte. Auch für mich sind das immer wieder berührende Erfahrungen, wenn ich spüre, wie Betroffene sich aus der Umklammerung des belastenden Ereignisses lösen.



**TRAUMATECHNIK.**  
Zusätzlich werden ausgewählte Akupunkturpunkte beklopft.

*Hilft diese Technik bei jeder Art von Traumata?*

Gewisse Voraussetzungen müssen erfüllt sein, damit ich diese Methode anwenden kann. Man muss sich bewusst an die belastende Situation erinnern können, zum Beispiel in Form von abgespeicherten Bildern oder Geräuschen. Es gibt Formen von Traumata, bei denen diese Technik nicht greift, zB. wenn eine Traumatisierung im Kleinkindalter stattgefunden hat und damit außerhalb der Erinnerung liegt. Es gibt daher auch Anfragen, die ich ablehne, manchmal auch zum Selbstschutz. Die Intensiv-sitzungen sind für mich ebenfalls sehr fordernd, sodass ich nur eine am Tag anbiete.

*Wie gestaltet sich Ihre Arbeit mit den kleinen Klienten, den Kindern?*

Die Arbeit mit Kindern macht mir große Freude und steckt voller Überraschungen! Etwa ab einem Alter von sieben Jahren kommen Kinder in Begleitung ihrer Eltern zu mir. Als Einstieg mache ich gerne einen Zwischenstopp vor unserem Aquarium. Dorie und Nemo haben hier ihr Zuhause. Ein wenig über Fische zu fachsimpeln, nimmt die erste Nervosität bei den Kindern. Die Traumatechnik wende ich hier genauso an. Der Ablauf ist dabei auf Vorstellungsvermögen und Konzentrationsfähigkeit des Kindes abgestimmt. Klar, Schwarz-Weiß-Filme kennen die meisten Kinder nicht. Da bitte ich dann die Eltern im Vorfeld gemeinsam „Dick & Doof“ oder einen Charly Chaplin-Film anzusehen. Einen Comiefilm mit den Lieblingsfiguren zu gestalten, ist für die Kids oft ein Vergnügen. Es führt schnell dazu, dass sie ihr eigentlich belastendes Ereignis recht lustig finden, und es gerne fantasievoll ausschmücken. So gewinnen sie sehr schnell Abstand zu ihrem Ereignis.

*Sie sind Mutter von zwei Töchtern, neun und sieben Jahre alt, und leben in einem Hotel?*

Es ist gar nicht so exotisch, wie es sich vielleicht anhört. Auf zwei Etagen ist die Familienwohnung und in der obersten Etage befindet sich meine Praxis – ein bisschen Haus im Haus. Immer wieder gibt es lustige Situationen: Einmal bin ich mit unseren Wocheneinkäufen im Aufzug nach oben gefahren. Ein Hotelgast stieg zu und blickte erstaunt



**DORIE & NEMO.**  
Das Aquarium als Einstieg in die Arbeit mit Kindern

auf meine Taschen: „Sie wissen schon, dass es hier im Hotel höchst leckeres Essen gibt?“ Wir haben sehr gelacht, als ich ihm unsere Wohnsituation beschrieben habe.

*Woher kommt eigentlich die Bezeichnung „Traumafrau“?*

Ich weiß nicht, wie es Ihnen ergeht, wenn Sie das Wort „Trauma“ hören. Bei mir zogen da innerlich dunkle Gedanken auf. Daher lag für uns die Idee nahe, diesem schweren Thema etwas Leichtes, auch Humorvolles entgegenzusetzen. Gleichzeitig sollte es leicht einprägsam sein. Mein Name klingt natürlich schön, ist jedoch oft mit Nachfragen und Buchstabieren verbunden. Die Empfehlung „Schau doch mal auf [www.traumafrau.com](http://www.traumafrau.com)!“ ist sicher einfacher zu merken als ein Verweis auf meine Seite [www.von-bernuth.com](http://www.von-bernuth.com). Dass Betroffene mich finden, ist ja der Schlüssel dafür, dass die Tür für Veränderungen sich öffnen kann. Am Ende dieser Überlegungen stand dann die „Traumafrau“.

Um die Wahrnehmung für das Thema „Trauma“ zu schärfen und gleichzeitig spielerisch Aufmerksamkeit zu generieren, nutzt die „**Die Traumafrau**“ seit Kurzem auch Social Media. ●