

# Das Potential von Krisen nutzen

Das Gesundheitsinterview mit Peter Färber, Biografieberater und Seminarleiter

VON VERA GLASS

Peter Färber begann sein Berufsleben als gelernter Augenoptiker und hat nach einer zweiten Ausbildung über viele Jahre als Lehrer und Erlebnispädagoge gearbeitet. Die Beschäftigung mit den Biografien seiner Schüler hat ihn dazu bewogen, genauer zu studieren, welche überpersönlichen Gesetzmäßigkeiten und Rhythmen für die individuellen Lebenswege eine Rolle spielen können. Seit einem Jahr bietet Peter Färber zu diesem Thema Beratungsgespräche in den Räumen der Praxis für Naturheilkunde von Karin Mann in Kassel an. Wir haben mit ihm unter anderem darüber gesprochen, was er unter Biografieberatung versteht und für welche Zielgruppen dieses Angebot geeignet ist.



Den Lebensweg genau betrachten: Das gehört zur Biografieberatung, die Peter Färber (Foto) anbietet.

FOTO: PRIVAT/NH

**Herr Färber, was muss man sich unter Biografieberatung vorstellen?**

Jeder Lebensweg ist so einzigartig wie unsere Physiognomie. Ich vergleiche die menschliche Biografie gerne mit einem Kunstwerk, das wir betrachten und gestalten können. Meistens handeln wir dabei unbewusst – aus Konventionen, fremden Erwartungen und inneren Ahnungen heraus. In der Biografieberatung nehmen wir zunächst den bisherigen Lebensweg in den Blick und versuchen durch Gespräche einen „roten Faden“ darin zu entdecken. Dabei tauchen Fragen auf: Wer ist der Gestalter meiner Biografie? Wie kann/soll es zukünftig weitergehen? Welche Visionen und Träume leben in mir? Welche davon lassen sich realisieren und wie? Eine gut strukturierte Gesprächsarbeit kann helfen, dass ein bewussteres Bild der eigenen Lebensaufgaben entsteht. Meine Aufgabe als Berater besteht darin, wesentliche Fragen zu stellen, dazu anzuregen, Gewohnheiten umzuwandeln und ein Spektrum erweiterter Möglichkeiten auszubreiten.

**Was meinen Sie mit überpersönlichen Gesetzmäßigkeiten und Rhythmen?**

In der Kindheit und Jugend verlaufen Wachstum und Reife meistens parallel zueinander. So sprechen wir etwa mit dem Zahnwechsel von „Schulreife“, und die volle juristische Strafmündigkeit beginnt erst, wenn Pubertät und Längenwachstum mit der Volljährigkeit weitgehend beendet sind. Rhythmische Gesetzmäßigkeiten treten auch in der geistigen und in der seelischen Entwicklung von Menschen auf. So zeigen sich in der Arbeit an Biografien oft Abschnitte von etwa sieben Jahren. Fragen nach dem Sinn oder der eigenen Aufgabe im Leben steigen bei vielen Menschen in einem Rhythmus von etwas mehr als 18 Jahren auf, also dann wieder im Alter von 37 und von 56 Jahren, was nicht selten zu Lebenskrisen führt.

**Wann ist eine Biografieberatung sinnvoll und in welchen Fällen ist sie nicht geeignet?**

Lebenskrisen scheinen oft ausweglos zu sein. Bei genauerer

Betrachtung bietet aber fast jede Krise Chancen für Veränderungen. Ich biete am Anfang eine kostenlose Sitzung an, in der beide Seiten einen Eindruck gewinnen, ob eine weiterführende Beratung sinnvoll erscheint. Manchmal ist zunächst ärztliche Hilfe oder eine psychologische Therapie nötig. In solchen Fällen muss ich auf die entsprechenden Fachleute verweisen und kann keine Beratung durchführen.

**In welchen Lebenssituationen ist eine Biografieberatung hilfreich?**

Durch die Corona-Pandemie sind viele Menschen verunsichert beziehungsweise fühlen sich in ihrer Existenz bedroht. Da kann eine Biografieberatung sehr hilfreich sein, um das Verlorene leichter loslassen zu können und bisher ungeahntes „Neuland zu erobern“. Auch, um herauszufinden, welches Potential in jedem von uns steckt und wie wir dies mehr und mehr zur Entfaltung bringen können. Zur Orientierung am Ende der Schullaufbahn, um aus der Vielfalt von Angeboten den eigenen Weg

zu finden. Dazu biete ich Outdoor-Seminare mit erlebnispädagogischen Elementen an. Für Mütter und Väter, die in Krisen geraten, wenn ihre Kinder erwachsen werden und das Elternhaus verlassen, bietet sich Biografieberatung ebenso an wie bei Sinnfragen während der „Midlife-Crisis“: Was ist meine Aufgabe? Inwieweit folge ich den eigenen Intentionen? Oder funktioniere ich nur, um Erwartungen meiner Mitmenschen zu erfüllen? Wenn mit dem Eintritt in den „Ruhestand“ gewohnte Strukturen verloren gehen und Fragen nach neuen Perspektiven auftreten. Am Lebensende entsteht bei manchen Menschen der Wunsch, noch einmal auf die Höhen und Tiefen ihrer Biografie zurückzublicken, um eventuelle Versäumnisse auszugleichen, Nahestehende um Verzeihung zu bitten oder ihnen zu danken.

**Warum verbinden Sie in Seminaren Biografiearbeit und körperliche Aktivitäten?**

Ohne es zu bemerken, sind wir oft in alten Denkmustern verhaftet, die uns daran hindern, zu wirklich neuen, tiefer liegenden Erkenntnissen zu kommen. Die Gedanken drehen sich im Kreis. Wenn wir uns körperlich bewegen, ist der ganze Mensch beteiligt, die Atmung vertieft sich und der Blutkreislauf wird aktiviert. So können Intuitionen leichter ins Bewusstsein aufsteigen. Wandern oder Paddeln passt gut zu unserem Lebenslauf. Wir befinden uns ja ständig auf dem Weg durch unser Leben, aus Vergangenen heraus, in unsere Zukunft hinein.

## KONTAKT

**Peter Färber**

Biografieberatung in der Praxis von Karin Mann Königstor 14, 34117 Kassel  
☎ 05 61 / 49 97 92 86  
E-Mail: info@biografieberatung-faerber.de  
[biografieberatung-faerber.de](http://biografieberatung-faerber.de)



## ZUR PERSON

PETER FÄRBER lebt und arbeitet in Kassel, ist Vater von vier erwachsenen Kindern und in zweiter Ehe verheiratet. Seit 2006 beschäftigt er sich in diversen Fortbildungen mit biografischen Fragen. Während seiner langjährigen Tätigkeit als Lehrer an einer selbstverwalteten Schule sowie als Erlebnispädagoge sammelte er reiche Lebenserfahrungen und Techniken im Umgang mit Gruppen verschiedener Altersstufen. Meditation ist für ihn eine Kraftquelle, aus der er immer wieder Gesundheit und kreative Ideen schöpft. Seine bevorzugten Freizeitaktivitäten sind: Wandern, Klettersteige, Kanufahren, tanzen und reisen.

# Künstliche Intelligenz in der Endoskopie

Studienteilnehmer für Untersuchung mit neuartigen Hochleistungsendoskopen gesucht

Die sogenannte künstliche Intelligenz ist sehr populär und mittlerweile auch in der Medizin in vielen Bereichen etabliert. Um was geht es dabei? Dr. Gero Moog, Facharzt für Gastroenterologie mit Schwerpunkt Hepatologie, wendet in seiner Kasseler Praxis die neue Technik im Bereich der Endoskopie an. „Kurz umschrieben handelt es sich dabei um die Adaption menschlicher kognitiver Fähigkeiten. Dabei ist die selbstständige, nicht durch eine Supervision vorgegebene Leistungsverbesserung, bei der Lösung einer vorgegebenen Aufgabe ein zentrales Kennzeichen künstlicher Intelligenz“, erklärt der Arzt.

an, wie es zum Beispiel bei der Endoskopie des Verdauungstraktes anfallt. „Durch zahlreiche Studien belegt, kann man die Koloskopie als die zur Zeit



Dr. Gero Moog

beste Vorsorgemaßnahme zur Früherkennung von Vorstufen des kolorektalen Karzinoms bezeichnen“, sagt Dr. Moog. Durch die frühe Erkennung von Vorstufen des Darmkrebs, den sogenannten Polypen, könnten diese entdeckt und in einer Sitzung entfernt werden. Aber: „Wir wissen, dass bei einer Koloskopie bis zu 30 Prozent aller Polypen übersehen werden. Und dies liegt nicht nur an der Technik, bei der man in den letzten Jahren gro-

ße Fortschritte machte, sondern auch an den Untersuchern“, weiß der Gastroenterologe. So mache es einen Unterschied, ob es sich um erfahrene oder unerfahrene Untersucher handle und auch der Wachheitszustands des Arztes spiele eine Rolle. So habe eine Untersuchung vor Jahren bereits gezeigt, dass eine Koloskopie am Morgen mehr Polypen aufdecke als eine Untersuchung am Nachmittag.

## Erkennung von Polypen

„So gesehen liegt es nahe, die menschliche Arbeitskraft mit modernen Methoden bei der Arbeit zu unterstützen“, sagt Dr. Moog. Auch werde auf diese Weise eine Untersuchung objektiver, da die menschliche Entscheidung eine geringere Rolle spiele. Laut Moog war es insofern nur eine Frage der

Zeit, bis moderne computergestützte Assistentenverfahren zur Erkennung von Polypen bei der Koloskopie entwickelt wurden.

„Wir wissen seit Jahren, dass die Polypenerkennung die Achillesferse der diagnostischen Koloskopie darstellt. Ein Prozent Zunahme der Detektionsrate bedeutet drei Prozent Abnahme des Risikos ein Karzinom in den Jahren nach einer Koloskopie zu entwickeln. Wie oben bereits erwähnt, ist es bekannt, dass bis zu 30 Prozent aller Adenome bei einer Koloskopie übersehen werden.“ Zahlreiche Arbeiten hätten gezeigt, dass sich mit Einsatz der AI (artificial intelligence) die Detektion von Polypen und Tumoren deutlich steigern lasse. Durchschnittlich würden in diesen Studien bis zu 20 Prozent mehr Tumore und Polypen entdeckt. Mehrere Systeme seien in diesem Bereich bereits im Einsatz.

Die endoskopische Praxis am Marienkrankenhaus unter Leitung von Dr. Moog testet in einer großen Studie zusammen mit der Universitätsklinik Eppendorf eines der modernsten Systeme dieser Art. Bei diesem System wird nicht nur eine Erkennung des Polypens ermöglicht, sondern auch eine Charakterisierung in gutartig und potentiell bösartig. Die Untersuchung erfolgt als übliche Koloskopie mit allerdings neuartigen Hochleistungsendoskopen, die verschiedene virtuelle Farbverstärkungen ermöglichen. Interessierte Patienten, die an der Studie teilnehmen wollen, können sich im Rahmen der Vorsorgekoloskopie vorstellen.

**Kontakt:**  
**Praxis Dr. med. Gero Moog**  
**Marburger Str. 85**  
**34127 Kassel**  
☎ 05 61 / 99 85 67 80  
E-Mail: info@dr-gero-moog.de  
[praxis-moog.com](http://praxis-moog.com)

## IN KÜRZE

### Temperatur richtig messen

Normalerweise liegt die Temperatur des menschlichen Körpers zwischen 36 und 37,5 Grad Celsius. Bis 37,9 Grad spricht man von erhöhter Temperatur, ab 38 Grad von Fieber. Steigt die Temperatur, ist das meist ein Zeichen, dass die Immunabwehr gegen Krankheitserreger kämpft. Fieber ist ein typisches Symptom bei Erkältungskrankheiten, Grippe, aber auch bei einer Infektion mit Covid-19. Es ist daher wichtig, bei der Messung der Körpertemperatur einen korrekten Wert zu bekommen. Auch wenn viele es etwas unangenehm finden: Das Ergebnis ist bei einer Messung im Po am genauesten.

Wer lieber im Mund messen möchte, sollte das Thermometer unter die Zunge rechts oder links neben das Zungenbändchen stecken und die Lippen geschlossen halten. Um die tatsächliche Körpertemperatur zu erfahren, 0,5 Grad zum Ergebnis dazuzählen. Auch eine Messung in der Achselhöhle ist möglich, häufig aber ungenau. Auch hier 0,5 Grad dazuzählen. Sogenannte Infrarotthermometer erlauben auch ein kontaktloses Messen an der Stirn oder im Ohr. Das ist sehr bequem, hat aber den Nachteil, dass diese Modelle etwas teurer sind. Stirnthermometer können darüber hinaus ungenaue Ergebnisse liefern und die Messung im Ohr braucht etwas Übung. nh

### Corona-Krise belastet Psyche

Die sich wieder zuspitzende Corona-Situation ist aus mehreren Gründen besonders belastend für die Psyche: „Wir haben die Krise schon einmal durchlebt – verbunden mit der Hoffnung, dass sie vorbei und durchschritten ist“, erläutert die Psychotherapeutin Miriam Prieß mit Blick auf die zwischenzeitliche Besserung im Sommer. Nun kommt eine Wiederholung, das sei immer sehr belastend. Hinzu kommt, dass es sich bei vielen Menschen negativ auf die Stimmung auswirke, wenn die Tage jetzt immer kürzer werden. Erneut mit den Beschränkungen und den Bedrohungen konfrontiert zu werden in einer dunklen Jahreszeit: Diese Kombination sei eine „hohe Belastung“. Für die Psyche sei generell jedes Auf und Ab und jedes Hin und Her ein Problem, so Prieß. tmn

## IN EIGENER SACHE

### DAS GESUNDHEITSINTERVIEW

Das Gesundheitsinterview lesen Sie, liebe Leserinnen und Leser, immer samstags an dieser Stelle. Die Themen drehen sich rund um den Gesundheitsbereich – Fitness, Ernährung und Medizin. Wenn Sie als Klinik, Facharzt oder Experte über ihren Praxisalltag und oft gestellte Fragen informieren möchten, melden Sie sich bitte bei:  
**Stefanie Reitze**  
☎ 05 61 / 2 03 12 12  
[stefanie\\_reitze@hna.de](mailto:stefanie_reitze@hna.de)

## Verarbeitung von Bildmaterial

In der Medizin böten sich solche Verfahren vor allem in der Verarbeitung von Bildmaterial