wirks

Das Mutmach-Magazin
www.wirks.at, Sommer 2012

- Schattenarbeit ist heilsam :: BDSM und Heilige Sexualität
- Bücher kompostierten :: Druckwerke werden Dünger
- Die Schönheit der Dinge
- Kräuter und Sinneswelten
- Lieben statt begreifen :: Ein Gespräch mit Hans-Peter Dürr

Inhalt

Erst wenn du bei dir angekommen bist, kannst du in den Austausch gehen 4

Schattenarbeit ist heilsam :: Mag. Atma Pöschl über BDSM und Heilige Sexualität 7

Bücher kompostierten :: Druckwerke werden Dünger 10

Die Schönheit der Dinge :: Ein sinnliches Plädoyer von Hanswerner Mackwitz 11

Kräuter und Sinneswelten 13

Lieben statt begreifen :: Ein Gespräch mit Hans-Peter Dürr 14

Impressum
wirks _ Das Mutmach-Magazin

Koisser Kommunikations GmbH
1190 Wien, Döblinger Hauptstraße 17/4/12
www.wirks.at, www.koisser.at, wirks@wirks.at

wirks erscheint 4 x p.a. im Wechsel der Jahreszeiten.
Wir bieten Service und Orientierung für Menschen im Wandel
und fühlen uns positiver Berichterstattung verpflichtet.

Druck: gugler cross media, www.gugler.at, gedruckt auf
Papier aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern, total
chlorfrei gebleicht

Das Titelbild hat meine Tochter Caroline im Alter von 7 Jahren gemalt. - HK

Reset

Altes loslassen, Neues kommen lassen.

In *wirks* schreibe ich über eine neue Zeit und ein neues Bewusstsein. Ich mache Mut und Lust auf diese neue Zeit. Doch ich habe beschlossen, mehr tun zu wollen als zu philosophieren und zu schreiben. Ich habe begonnen, Menschen aktiv zu begleiten. Zum Beispiel in Form von Fastenkursen. Fasten ist eine wunderbare Form des ganzheitlichen Innewerdens, eine große Chance, den „Reset-Knopf“ im Leben zu drücken.

Unsere Ernährungsgewohnheiten, Lebensstile oder Denkmuster sind kein Schicksal. Wir selbst haben sie gewählt. Wir selbst können sie ändern. Ich lade Sie ein, im Herbst solch ein Reset zu wagen.“ - HK

RESET-FASTEN im Kloster Pernegg
Sa. 1. - 8. Sept. 2012, Pauschale p. P. Euro 847,– (DZ), Euro 917,– (EZ)
Mit Aneta Pissareva & Harald Koisser

- Entgiftung von Körper, Geist und Seele
- Selbsterfahrung
- Grenzgänge
- Visionsreise
- Stille
- Berühren, berührt werden, berührbar werden
- Ernährungs- und Kräuterimpulse
- Ernährungstraining
- Einzelgespräche möglich (Coaching, Energiearbeit, Orientierung)

Info, Buchung, weitere Informationen:
Mail: fastenseminare@gmail.com
Tel.: 0664 / 135 27 47
Weitere Programme: www.wirks.at/reset

Zeit der Sinne

Editorial von Harald Koisser

„Die Liebe entspricht dem Universum besser als der Verstand“, sagt Hans Peter Dürr (siehe Interview in dieser Ausgabe). Da brauchen wir also schon Physiker, um unsere Vorstellung aus dem 19. Jahrhunderts zu überwinden, wonach die linke Gehirnhälfte des Denkens noch „major“ (bedeutend) und die rechte des Fühlens „minor“ (gering) genannt wurden. Wir sollten endlich begreifen, aber nicht im Sinne von „verstehen“. Ich meine be-greifen, Hand anlegen, zupacken oder sich anpacken lassen, berühren und berührt werden. In Kontakt kommen. Mit der Erde, anderen Menschen, uns selbst. Hören, Schmecken, Sehen, Fühlen, Riechen – welch ein Abenteuer.

Da wollen wir uns auf das Neue vorbereiten, doch wir machen so viel Lärm, dass wir unsere Ohren zuklappen müssen.

Wir freuen uns, dass wir Licht machen können und es überall hell ist und übersehen, dass man zum Sehen den Kontrast der Dunkelheit braucht. Es ist eher grell als hell und es ist nicht das Licht der Erleuchtung, das uns aus Mode, Fernsehen und Werbung permanent anglüht. „Bei soviel Licht sehe ich nicht“, habe ich mir einst zu dichten erlaubt.

Wir nennen uns Feinschmecker, weil wir in Haubenlokalen einen Château Pichon-Longueville-Baron ohne zu stottern bestellen können, aber wie fein schmecken wir, wenn wir das Antibiotikum, mit dem die Hühner und die Shrimps vollgestopft werden und mit dem der Käse vom Reifen abgehalten wird (Supermarkttauglichkeit!), nicht mehr spüren?

Fühlen? Ja, gerne, aber in der überfüllten U-Bahn müssen wir uns abschotten und das Sinnliche haben wir unter Pornografieverdacht gestellt. Wir haben Erotik-Shops, Erotik-Messen und Erotik-Massage, und vergessen dabei, was Erotik wirklich bedeutet.

Und das Olphaktorische hat in Europa ohnehin keine Tradition. In Indien habe ich gesehen, wie jeder Kunde und jede Kundin am Markt ganz selbstverständlich Früchte und Gemüse in die Hand nimmt und daran riecht. Geruch ist ganz unmittelbar. Wir in Europa beurteilen Waren rein visuell.

Also reanimieren wir unsere Sinne und widmen wir uns der Sinnlichkeit. Ich habe den Gesprächen mit der Tantra-Trainerin Claudia Winter und Atma Pöschl, die BDSM-Seminare anbietet, mit Freuden Raum gewidmet. Ich darf darauf hinweisen, dass die Druckerei gugler in Melk ein Druckverfahren entwickelt hat, das Druckwerke hervorbringt, die man bedenkenlos kompostieren kann (was ich für sehr sinnlich halte). Und Hans Peter Dürr natürlich, der uns erklärt, dass alles mit allem verbunden ist!

Und vom 21.-23. Dezember findet im Hotel Karolinenhof in Wien ein Symposion zum Thema „Liebesdörfer“ statt. Ich habe an dieser Idee selbst mitgewirkt, weil ich Orte der befreiten Liebe ersehne. Und wenn Sie jetzt sofort an 68er-Kommunen und Sekten denken, dann sagt das etwas über kulturelle Prägung, aber nichts über eine Welt, in der die Liebe die Basis allen Handelns sein sollte. Wir ersehnen die Liebe, doch sie ist hinter einer Tür eingesperrt, auf der steht „Privat“. In den öffentlich zugänglichen Räumen der Wirtschaft und Politik findet man sie nicht. Da werden Rettungsschirme gespannt und ein europäisches Miteinander beschworen, doch von Liebe höre ich nichts. Wir begehren sie, doch sie ist uns öffentlich peinlich. Wo sind die ManagerInnen und PolitikerInnen, die öffentlich für das eintreten, was sie als Menschen ersehnen? Es wird Zeit, denn die Liebe entspricht dem Universum besser als der Verstand.

Erst wenn du bei dir angekommen bist, kannst du in den Austausch gehen

„Die Gesellschaft besteht aus Baumkronen ohne Wurzeln. Beim kleinsten Windstoß ist man entblättert.“, sagt Claudia Christine Winter, Leiterin des Tantra-Tempels yabyum in Wien. Ein Gespräch über Sexualität, Leistung und die Suche nach Sinnlichkeit, geführt von Harald Koisser

Wann komm ich zu dir, außer wenn ich gerade ein Interview mache?

Wenn in dir das Gefühl entsteht, da muss mehr sein, aber du hast kein Bild davon. Es ist ein sexuelles Thema, das dich begleitet. Wir alle haben Zyklen, in denen wir uns entwickeln. Da haben wir beim Mann etwa den Zeitraum zwischen 42 und 49. Da ändert sich die Sexualität gravierend.

Gut, ich bin 49. Erzähl mir etwas über mich.

Der Mann hat bisher geglaubt, er hat einen Knochen und kein Weichteil in der Hose. Er bemerkt vielleicht das erste Mal: da ist eine tolle Frau, aber ich habe keine Erektion.

Hm, das kenne ich. Da war ich 18.

Und das kommt wieder. Wenn der sichere Rahmen der Familie nicht mehr notwendig ist und man mit sich selbst wieder konfrontiert wird. Das Bedürfnis ist vielleicht nicht mehr so da, die Erregung findet irgendwie anders statt. Dann geht man auf die Suche.

Und wie ist das bei der Frau?

Das ändert sich auch so um die 40 und zwar in Richtung Aktivität. Die Frau merkt das erste Mal, dass etwas da ist, das stärker und mächtiger ist als sie selbst. Möglicherweise hat sie das auch bei einer Geburt erlebt, aber dann war Kinderaufzucht. Sie musste ab dann mit ihrer Präsenz für die Kinder da sein. So war klassische Sexualität eine zeitlang nicht wichtig. Heute spürt sie: da ist eine Erregung, aber ich weiß nicht, was ich damit machen soll. Ich habe jetzt 20 Jahre „trainiert“, keine Lust zu haben. Wie mache ich meinem Partner jetzt klar, dass da etwas ist?

Das klingt nach der Matrix eines klassischen Beziehungsdramas.

So ist es. Die Frau erkennt, dass sie ihren Mann hat darben lassen, ihn nicht genährt hat. Jetzt ist sie freudig erregt. Dann hat sie die Panik: kann ich das bedienen? Mit Frauen, die ihre Sexualität wieder entdecken wollen, arbeite ich zu diesem Thema. Es geht darum, wieder eine Wurzel zu bilden. Wir leben in einer sehr yangigen, shivaitischen Welt. Alles ist höher, schneller, weiter. Heißer, direkt. Die weibliche Energie (Erde, Quelle, Feuch-tigkeit) wird ignoriert. Irgendwann meldet sich die Erde und sagt: ich will auch wahrgenommen werden. So um die 40 merkt man, dass die Gesellschaft aus Baumkronen besteht ohne Wurzeln. Beim kleinsten Windstoß ist man entblättert.

„Die Gesellschaft“ – sind das wir hier und jetzt?

Wir leben sehr stark im Männlichen, Heißen. Wir kriegen die Rechnung präsentiert für das Vernachlässigen der weiblichen Energie. Männliche Energie ist zielorientiert, linear, strukturiert. Stell dir vor, wir haben ein Swimmingpool in unserem Vorgarten. Da ist diese Begrenzung und die weibliche Energie ist das Wasser darin. Nur beide zusammen haben wahre Stabilität. Das Pool fällt bei jedem Windstoß in sich zusam-

men, wenn sich darin kein Wasser ausgedehnt hat. Es kann nur Struktur halten, wenn sich das Wasser ausdehnt. Umgekehrt kann sich Wasser nur ausdehnen innerhalb von Struktur. Ohne Pool ergießt es sich überallhin, haltlos, grenzenlos. Und es verdunstet.
Wir haben die respektvolle Achtsamkeit vor der gegenseitigen Energieform vernachlässigt. Wir wollen uns auf androgyne Wesen zubewegen. Männer sollen sich verweiblichen und Frauen vermännlichen. Und zwar ganz real im manifesten Körper. Wie soll denn das gehen? Eine Frau mit ihrer Wasserenergie muss plötzlich Struktur halten. Alleinerziehende Mutter, Führungsposition. Klar kann sie das, aber wo ist das Maß? Wie hoch ist der Aufwand?

Wasser kann Form halten, wenn es einfriert.

Ja, das ist ein schöner Vergleich. Männliche Energie hingegen ist heiß und schnell. Sie vertrocknet ohne Wasser. Wir denken heute, wenn wir uns einander annähern und androgyn werden, ist das die wahre Transzendenz. Transzendenz passiert so wie Strom nur zwischen Plus und Minus-Polen laufen kann. Wenn ich mich in meiner Männlichkeit oder Weiblichkeit spüren kann, im Fluss bin, habe ich Chance auf Transzendenz.

Das von Dir so krass beschriebene Beispiel, dass eine Frau ein Kind bekommt und dann 20 Jahre lang „Migräne" hat, möchte ich hinterfragen. Ich weiß, es ist ein Bild. Aber wenn das zu einem Muster der Sexualität geworden ist, frage ich mich, was denn da passiert ist. Die Frau ist doch wohl auch als Mutter grundsätzlich noch ein sexuelles Wesen. Das ist doch nicht naturgegeben, dass das ausgeblendet wird.

Die Mutter ist bis zu unserem siebenten Lebensjahr unsere heilige Mutter und Lehrerin. Sie ist die Basis. „Heilig" meine ich im Sinne von Ganzwerdung. In dieser Phase ist die Libido eingeschränkt. Sex in dieser Phase ist meist geistig herbeigeführt. Das führt auch zu einem guten Ergebnis, aber die Quelle ist eine andere. Ab dem 7. Lebensjahr hat das Kind einen weiteren Lehrer und das ist der Vater. Er wird bis zum 14. Lebensjahr der heilige Lehrer. Die Mutter hat da weitgehend ausgedient. Sie hat das ihre getan und könnte sich zurückziehen.

Wenn da nicht die Scheidung wäre.

Ja, da findet eine Abstoßung statt. Die Mutter sagt sich: ich habe es bis hierher geschafft, also schaffe ich es auch weiterhin. Damit wird ab hier auch weiterhin Sex verstandesgemäß herbeigeführt, obwohl die natürliche Sexualität längst wieder erwacht. Der Verstand ist sehr Ego-betont. Hab ich etwas davon oder nicht?

Es ist ein Paradoxon unserer scheinbar so aufgeklärten Gesellschaft, dass Sex variantenreich in TV-Shows abgehandelt wird, aber die Leute werden dort eher als Freaks vorgeführt. Ein freier und erwachsener Umgang mit Sex herrscht bei uns trotz nackter Körper an jeder Straßenecke nicht vor.

Selbst ein Yoghurt wird sexuell verkauft.

We're oversexed and underfucked, wie Bernhard Ludwig gesagt hat.

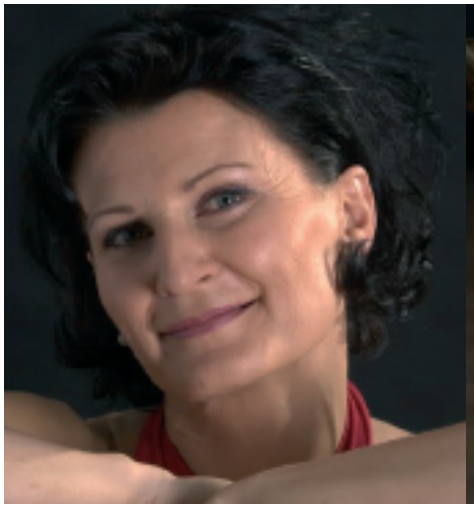
Wir können uns dem nicht entziehen. Laszivität ist überall. Zielorientierte Sexualität, die andauernd etwas verkaufen will. Immer ist da ein Ziel. Sex, Sex, Sex – mit einem Ziel. Der Mann will dann auch seiner Frau den besten Orgasmus der Welt verschaffen. Wie oft ich das höre. „Es geht nicht um mich, nur um sie. Sie soll es gut haben!" Aber das ist doch SEIN Ziel. Sein Egoismus. Meist besorgt er es ihr für sein eigenes Ego.

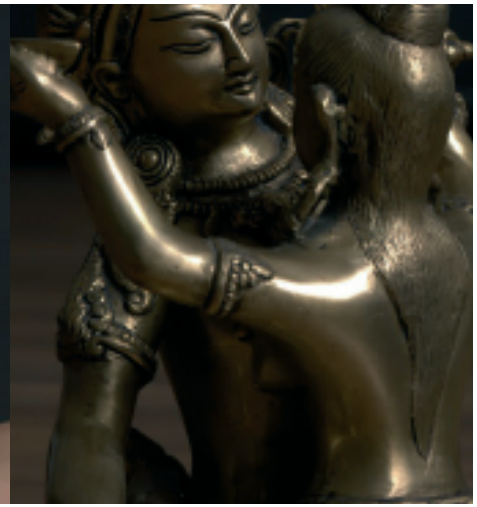
Das ist der leistungsorientierte Zugang. Und dafür schläft die Frau mit ihm, damit er eine Freude hat. Jeder tut es für den anderen.

Jeder geht nach außen.

Und niemand ist bei sich.

Erst wenn du bei dir angekommen bist, kannst du in den Austausch gehen. Unsere Sexualität, wie sie heute passiert, ist geil, lustvoll, alles. Aber es kommt zu keinem Austausch. Es berühren sich manuell und intensiv zwei Körper. Aber die Seelen hinter den Augen kommen nicht in Kontakt. Nach geilem Sex ist jeder erschöpft wie nach einem Workout – Sex gleicht ja oft mehr einem Kampf als einem Austausch – und kaum ist die Erschöpfung abgeklungen fragt man sich, ob da nicht mehr sein kann. Noch mehr Reiz. Noch mehr Action.





Fotos: yabyum

Die Frage ist also, woher bekommst du deine Stimulation?

Es geht um eine Einkehr. Wer bin ich, was brauche ich? Wenn man das weiß, kann man ruhig tausende Dinge ausprobieren. Alle Dinge, die uns zur Verfügung stehen – BDSM, Sexvideos – alle sind gut. Weil alles ein Mittel sein kann für meine Findung. Doch es darf nicht Selbstzweck werden. Dann ist es zielorientiert.

Was ist der Weg zur Sinnlichkeit? Reden, berühren?

Es kann mich auch ein Wort berühren. Aber ein Wort wird zuerst im Kopf aufgenommen und dann bewertet. Mit fast 2 m2 Haut ist jede körperliche Berührung aber ganz unmittelbar. Wenn ich eine zeitlang achtsame Berührungen erfahre, die ich als schön empfinde, kann mir mein Gehirn nicht mehr einreden, das gehört sich nicht, wie unsere christlich-sozial dogmatisierte Welt es uns einreden will. Der Körper sagt: Es ist gut, denn ich habe es gespürt. Der Verstand wird overruled.

Es geht also darum, in's Spüren zu kommen. Das dürfen wir offiziell ja kaum mehr. Der Manager darf nicht sagen: ich spüre, dass das so richtig ist. Er braucht immer die Beweisführung.

Ja, und darum erfreue ich mich an der Quantenphysik, die heute die eigene Physik immer mehr in Frage stellt.

Es wird zu eng im eigenen Haus.

Es hat immer Regeln gegeben und Ausnahmen. Heute nehmen die Ausnahmen überhand.

Wenn wir nun annehmen, dass wir uns in einer Zeitenwende befinden, die zum Guten führen wird, zu einer Rückkehr zur Vereinheitlichung unserer Wesenskerne, wo Yin und Yang mehr im Einklang sein werden als jetzt, wir somit also auch mehr in's Spüren und Fühlen kommen, dann ist die Frage: wie bereiten wir uns gut darauf vor. Ist das der Weg – der tantrische Weg?

Ich halte es da mit Osho: Egal, was du machst, Stricken, Joggen oder Zazen, irgendwann kommst du zu Tantra. Alles andere hat mit Willen zu tun. Jede Praktik der Entwicklung ist mit Willen verbunden und das ist das Ego. Tantra aber ist die einzige Lebenshaltung, die keinen Willen erfordert. Tantra sagt zuerst: löse dein Ego auf. Selbst im Yoga schwingt mit: diese Position will ich erreichen, das will ich schaffen.

Ich erinnere mich, dass ich als Kind ein Tantra-Buch im Schlafzimmer meiner Eltern gefunden habe mit sehr schönen und sehr sexuellen Zeichnungen, die mich sehr begeistert haben. Aber sie wirkten auch wie akrobatische Anleitungen, wo ich mir dachte: das schaffe ich nie.

Das war mein erster Zugang zu Tantra vor 17 Jahren. Ich hatte zwei Kinder und meine Libido war am Boden. Da habe ich entdeckt: mein Mann geht fremd. Da fiel auf einmal mein ganzes Lebensbild zusammen. Da dachte ich: naja, wenn ich mehr drauf habe, geht's vielleicht besser, und da habe ich mir das Kamasutra gekauft. Als ich die Stellungen gesehen habe, war mir klar: so nicht. Aber ich habe darin viel über Tantra gelesen und das war der Beginn meines Weges.

Osho sagt ja, dass du letztendlich, als großes Ziel, die Sexualität transzendieren sollst und es dann keine Sexualität mehr brauchst. Das ist ein Quantensprung. Da leben wir jetzt in unserer Gesellschaft so, dass wir keinen guten Sex haben, weil wir uns selber nicht mehr spüren, und jetzt sollen wir uns dorthin bewegen, wo wir ohenhin sind: auf eine Gesellschaft ohne Sex. Nur unter anderen Voraussetzungen.

Ja, aber der Weg, der dich dorthin führt, heißt, du musst dich voll und ganz in den Sex hinein fallen lassen. Die größte Chance, in den Zustand zu kommen, wo Sex sich auflöst, liegt darin, ganz nach innen zu gehen und dich zu entdecken und deine Sexualität voll und ganz zu leben. In diesen saturierten Gesellschaften mit all ihren Möglichkeiten besteht die Chance darin, sie zu nutzen. Nichts zu unterdrücken, egal was da ist. Wenn Neigungen in dir sind, die du als nicht konform betrachtest und sie deshalb unterdrückst, so werden sie stärker und stärker. Du löst etwas nur, wenn du es lebst. Wenn du eine Neigung hast und es nie probierst, kannst du es nie loslassen. Darum ist alles, was existiert, grundsätzlich gut. Solange niemand dabei zu schaden kommt.

Das heißt, ich bin frei mit mir zu tun, was ich will. Ich kann mich in der Selbstbefriedigung auch umbringen, so wie David Carradine es gemacht hat.

Es gibt eine östliche Religion, die den Selbstmord bejaht. Ich begrüße das nicht. Aber grundsätzlich: ja! Du kannst tun was du willst.

Siehst du dich als eine Begleiterin hin zu diesem finalen transzendenten Zustand nach Osho?

Nein, das ist zu weit. Es gibt hier kaum jemanden, der das schaffen wird. Ich bin bloß Mittlerin zwischen den einzelnen Entwicklungsstadien und kann nur bis dorthin begleiten, wo ich selbst stehe. Ich kann ja nur aus Erfahrungen reden. Und meine Erfahrungen sind limitiert. Ich muss zum Beispiel Geld verdienen, um zu überleben. Erst wenn ich nicht mehr Geld verdienen müsste, könnte ich einen nächsten großen Entwicklungsschritt tun.

www.yabyum.at

Schattenarbeit ist heilsam

Harald Koisser im Gespräch mit Mag. Atma Pöschl, „Coach für Körpersensibilisierung". Sie bietet in Wien Seminare zum Thema „BDSM / Heilige Sexualität" an. BDSM steht für „Bondage, Discipline, Sadismus, Masochismus". Ein Gespräch an der Grenze, jenem Ort, wo laut Mag. Pöschl Begegnung stattfindet.

Was ist Dein Angebot als Trainerin und Coach für Körpersensibilisierung?

Ich begleite Menschen am Weg zu sich selbst, zu tiefer Berührbarkeit und authentischem Selbstausdruck, und meine Arbeit besteht zu 80% aus Berührung. Werkzeuge der Integrativen Körperpsychotherapie ermöglichen zudem eine klare Wahrnehmung persönlicher Grenzen - ohne Berührung. Und das ist für viele Menschen neu: Es braucht Grenzen, damit wir uns öffnen können. Ohne Grenzen ist da nichts, was sich öffnen ließe, dann sind wir mit unserer Wahrnehmung ständig beim anderen, oder als Endlosschleife eingeschlossen in uns selbst. Tiefe Nähe und Intimität brauchen zuallererst klar gespürte und kommunizierte Grenzen.

KlientInnen kommen auch mit sexuellen Fragestellungen zu Dir.

In unserer Leistungsgesellschaft ist der Wunsch nach Hingabe, Genießen und Empfangen Können sehr stark. Wenn wir ausschließlich unser Feuer, Schaffenskraft und Zielstrebigkeit kultivieren, verdampft unser Wasser, die Hingabe an den Fluss des Lebens. Wir werden sexuell lustlos, depressiv und landen im Burnout. Nichts Tun und ein entspannter Kontakt mit uns selbst nährt hingegen die Wasserenergie in uns. Hier setzt meine Arbeit an: Ich unterstütze Menschen dabei, in Kontakt mit sich selbst zu sein. Sexualität ist nichts anderes als eine sehr intime Form von Kontakt.

Wie berührst Du?

Ich berühre sehr individuell und biete körperliche Nähe an, eine Umarmung, ein Anlehnen oder sanftes Streicheln im Gesicht. Ich berühre achtsam und absichtslos, über Kleidung, oft am nackten Körper und auf Wunsch auch im Intimbereich. Meine Berührung bietet Raum für folgende Fragen: Wo ist die Quelle meiner Lust? Spüre ich überhaupt etwas? Bin ich fähig, Gefühle wahrzunehmen und dran zu bleiben, oder schweifen meine Gedanken dauernd ab? Wo bin ich, wenn ich berührt werde? Wenn nun Langeweile oder das altbekannte Gefühl „ich spüre nichts" auftauchen, dann bist das **Du**, dann geht es genau darum. Und Du bist willkommen mit allem, was da ist, Traurigkeit, Angst, Unsicherheit, Schmerz - und der ganzen bunten Gefühlspalette. Körperliche Nähe, das wissen wir alle, kann auch unangenehme Gefühle hervorrufen. Manchmal speichert der Körper sogenannte negative Erinnerungen und wird dadurch hart, taub und gefühllos. Bei Berührung können solche Erinnerungen wieder an die Oberfläche steigen – und so setze ich als Trainerin und Coach für Körpersensibilisierung meinen Körper nicht ein, um Dich von seelischem Schmerz abzulenken und „in Fahrt" zu bringen. Mit Spannungsabbau aus Gewohnheit hat meine Arbeit auch nichts zu tun, auch nichts mit kurzer Triebabfuhr. Denn das Ziel ist Gefühlsöffnung und volle Körperlebendigkeit. Ein Orgasmus ist kein Ziel, er darf Wegbegleiter sein. Für mich bedeutet sexuelle Energie Leben, Lebenskraft und Lebendigkeit: Natürlich ist sie willkommen, wie alle anderen Gefühle auch.

An wen richtet sich Dein Angebot?

Wenn ich mit Frauen und Männern arbeite, die Intimität und körperliche Nähe noch nie geteilt haben, lasse ich mich im Rahmen meiner Arbeit mittlerweile auch berühren. Auf meine Website setze ich das nicht, es ergibt sich

natürlich aus den individuellen Bedürfnissen meiner KlientInnen. Grundsätzlich lässt sich sagen: Man kann mich für Geld nicht kaufen und berühren. Ich selbst entscheide, ob dieser Schritt angebracht ist. Werde ich berührt, gebe ich Feedback wie: „Das fühlt sich gut an. Deine Berührung ist mir unangenehm, denn sie fühlt sich gierig an. Du bist nicht da. Ich kann Dich nicht spüren etc.“ KlientInnen bezahlen mich für dieses Feedback und nutzen meine Arbeit als Experimentierfeld und Entwicklungsmöglichkeit. Häufig begleite ich Menschen, die emotionale, körperliche oder sexuelle Gewalt erlebt haben. Aber nicht zuletzt arbeite ich sehr gerne und häufig mit Frauen und Männern, die einfach nur genießen und relaxen wollen! Die Bandbreite meiner Arbeit ist groß.

Berührung ist ein Grundbedürfnis von uns Menschen. Warum kommen Menschen zu Dir und bezahlen dafür?

Babies, die nicht berührt werden, sterben. Und doch sind manche Menschen der Meinung: Was, dafür soll ich bezahlen? Und noch dazu so viel!? In unserer Gesellschaft herrscht enormer Leistungsdruck, was die Sexualität betrifft; Herz und Seele bleiben dabei oft einsam. Und so gibt es in unserer oversexed world viele Menschen, die Berührung - egal ob sie stattfindet oder nicht - nicht zulassen können. Das kann viele Gründe haben, häufig wurden körperliche und emotionale Grenzen in der Kindheit ignoriert und verletzt. Und doch sehnen wir uns alle nach erfüllender Sexualität mit einem Partner, einer Partnerin. Unsere sexuelle Erfahrung entspricht dabei immer dem Ausmaß an Kontakt, Nähe und Intimität, das wir mit uns selbst zulassen können. Sex ist der letzte Schritt am Weg, mangelnde sexuelle Erfahrung ein Symptom. Und Berührung beginnt lange bevor wir Körperkontakt machen und uns ausziehen. Berührung und Sex sind nicht zuletzt zwei Paar Schuhe: Sex ist immer Berührung, aber Berührung ist nicht immer Sex.

Was verstehst Du dann unter Berührung?

Berührung und Kontakt passiert im Raum zwischen Dir und mir. Fehlen klare Grenzen, macht dieser Zwischenraum Angst. Denn ohne Grenze sind wir in ständiger Abwehr und laufen Gefahr, überflutet zu werden. Auch deshalb landen viele Menschen viel zu schnell im Bett, ohne sich selbst und den anderen wahrhaftig zu spüren. Es könnte darum gehen, den Zwischenraum spürend zu durchqueren: Von hier, wo ich bin, nach dort, wohin ich möchte, zu Dir. Klienten, die sehr bedürftig sind, lasse ich manchmal einen Platz im Raum suchen, an dem sie sich wohl fühlen. Auch ich suche mir dann einen Platz und lade sie ein: „Komm her, berühre mich ... !“ Das produziert fast immer enormen Stress, und damit arbeiten wir dann: Mit der Sehnsucht nach Nähe, der Angst davor und unterdrückter Wut. Auf Wunsch integriere ich übrigens auch BDSM Elemente in meine Arbeit: Die Auffassung, die ich von Berührung habe, ist sehr weit.

Welche Art von Kontakt ist BDSM?

Das Wort an sich ist leer, so wie das Wort „Tantra“. Wir müssen BDSM mit unserer eigenen Herzenskraft und Lebendigkeit füllen, um spüren zu können, ob hier ein Geschenk für uns liegt. Unterm Strich ist BDSM eine von vielen Möglichkeiten tiefer Begegnung und Berührung. Und ich beschreibe meine Seminare als Experimentierfeld für Menschen, die BDSM als eine von vielen Möglichkeiten erforschen wollen, mit sich selbst und anderen in Kontakt zu kommen. Meine Haltung als Körpertherapeutin: Eine Berührung ist so gut wie die andere. Jede kann Extase bringen, jede kann zutiefst irritieren, Streicheln genauso wie Schlagen. Denn der Körper speichert sog. „negative“ Erinnerungen, wird dadurch hart, taub und gefühllos. Und diese Erinnerungen drängen ins Leben, ans Licht. Passiert das in einem bewussten, klaren Rahmen und in liebevoller Verbindung mit Dir selbst und Deinem Partner, kann es Heilung bedeuten. Das trifft gerade auf sehr tiefe Körperempfindungen zu, die häufig alte Erinnerungen und Gefühle triggern.

Sich „einfach“ berühren lassen kann so befreiend sein - egal welchen Namen die Berührung trägt, ob wir von Massieren, Drauflegen, Schlagen oder Umarmen sprechen. Ob meine Berührung BDSM heißt oder nicht - es ist mir egal. Vor einiger Zeit habe ich mit einer Klientin gearbeitet, die noch nie Sex hatte. Ich habe sie sehr individuell berührt, mich mit meinem ganzen Gewicht auf sie gelegt und ihren Körper „als Turngerät benutzt“. So hat sie meine Berührung lachend beschrieben.

Du nennst deine Seminare „BDSM / Heilige Sexualität“.

Die Kombination von BDSM und „Heilige Sexualität“ ist für manche irritierend. SeminarteilnehmerInnen, die „nur draufhaun (lassen)“ wollen, suche ich nicht, ebensowenig jene, die keine Verantwortung für ihre Gefühle übernehmen und deshalb sagen „mach Du mal!“. Im konventionellen BDSM-Kontext bewerbe ich mein Angebot nicht. Wir erforschen BDSM als Selbsterfahrungstool, und das verlangt von SeminarteilnehmerInnen Offenheit und die Bereitschaft, sich auf den Prozess ihrer Gefühle einzulassen. Es geht weder darum, sich den mickrigen Selbstwert durch Dominieren aufzupolieren, noch sich mit immer größeren Schmerzen darüber zu belügen, dass man im Grunde gar nichts spürt.

Ich poste meine BDSM-Seminare z.B. auf XING, einer Business Plattform im Internet. Häufig antworten Manager, die im Job eisern dominieren und zum Entspannen selbst eine Domina suchen.

Diesen Männern fällt es schwer, den Selbsterfahrungsaspekt meines Angebots zu erfassen. Auf die Frage „Wie ist Dein Bezug zu BDSM“ kommt selten eine klare, offene Antwort.

Du sprichst oft von Schattenarbeit. Was meinst Du damit?

Ich meine einen professionellen und bewussten Umgang mit sogenannten „unangenehmen Gefühlen“, Scham, Schuld, Wut oder seelischem Schmerz. Schattenarbeit kann heilsam sein. Sie braucht Mut und meint einen sehr reifen Umgang mit alten Traumata. Wir alle haben sie.

Wie reagieren die Menschen auf Dein Angebot?

Manchmal ist es frustrierend: Ich bin auf facebook in der Gruppe „Kulturwandel“, einer großen Gruppe mit über 700 Mitgliedern. Als ich mein Seminar dort beworben habe, wurde ich vom Administrator gelöscht. Ich würde ihn gerne fragen, was er denkt, was Kulturwandel ohne Sexualität ist. Es ärgert mich auch, dass ich gelöscht wurde, weil es mich mundtot macht. Und doch ist es wichtig, nüchtern und klar zu bleiben: Das ist meine Stärke.

Wie gehst du mit dem Vorwurf der Gewalt um? BDSM wird oft mit Gewalt gleichgesetzt.

Die größte Aggression schlägt mir aus Tantrakreisen entgegen. Es ist scheinbar leichter, fremde Bilder zu verfolgen als sich ein eigenes Bild zu machen. Und BDSM produziert in den Köpfen vieler Menschen ein Bild der Gewalt. Das ist Gewalt: wenn ich eigene ungeliebte und –gelebte Gefühle anderen Menschen unter psychischen und physischen Schmerzen aufzwinge. Es ist der Alltag vieler Familien und Glaubensgemeinschaften. Mit BDSM hat das nichts zu tun – genauso wenig wie das Konzept der Familie per se mit Gewalt zu tun hat. Meine Seminare bieten Platz für achtsames Spüren, ehrlichen Kontakt und Respekt – Dir selbst und anderen gegenüber.

Und doch braucht es Vertrauen, sich auf Deine Seminare einzulassen. Die Begriffe „Sadismus“ und „Masochismus“ sind konotiert, und ich lasse mich lieber vom Wort „Heilige Sexualität“ anziehen. Das macht ein „Ja“ in meinem Kopf. Ja, Sexualität hat etwas Heiliges. Nicht immer und automatisch, aber ganz gewiss: Ja! Sex ist die Verbindung zu Erde und Himmel. In den besten Momenten ist Sexualität ein Tor zur Transzendenz.

Und Erleuchtung erlangen wir nicht, indem wir das Licht imaginieren, sondern im Erforschen des Schattens. „Heilig“ kommt übrigens von „heil“ und meint „ganz“! Aber unsere Gesellschaft vergöttert den Schmerzens-Mann, gefoltert und nackt ans Kreuz genagelt; sein Abbild und Bilder von MärtyrerInnen zeugen auch von Extase. Sexualität und die Aggression als Lebenskraft sind hingegen des Teufels.

Gewalt beginnt in der Erziehung, wenn Kindern abgewöhnt wird, bestimmte Gefühle zu haben. Ich hatte auf einem meiner Fastenkurse eine wunderbare Pädagogin, die mit den Kindern im Kindergarten Wut-Übungen macht. Da dürfen sie Schreien und etwas kaputt machen. Sonst ist Aggression ja ein Riesen-Tabu.

Sexualität und Aggression sind die wichtigste Lebenskraft. Denn Aggression bedeutet nicht, dass ich aus dem Kontakt und auf Distanz gehe: Ich grenze mich ab und bleibe in Kontakt.

Auch ich schicke SeminarteilnehmerInnen in Grenzsituationen. Und auch bei mir gibt es keinen Mitmach-Zwang, so wie bei Dir. Manche machen trotzdem mit, dann geht es ihnen schlecht, und ich frage: „Warum hast du nicht aufgehört?“ Einmal kam die Antwort: „Weil ich brav bin!“

In meiner Familie wurde „Nein“ leider nur als Ausdruck von Aggression verstanden. „Nein“ war verboten. Und so bedeutete aggressiv Sein nicht, konstruktiv mit Differenzen um-, sondern einander aus dem Weg zu gehen. Meine Mutter verließ regelmäßig den Raum, wenn es Konflikte gab. Mein „Nein“ war ihr suspekt: Ich gehörte dann nicht mehr dazu, war vom „Wir“ ausgeschlossen. Das war für mich als Kind sehr bedrohlich. Also sagte ich „Ja“. Auch ich war brav.

Ich habe Leute kennengelernt, für die BDSM eine Erweiterung ist, und andere, die gar nicht mehr anders können. Dann bist du gefangen.

Vor langer Zeit kam ein Mann mit Windelfetisch in meine Praxis, weil er das selbst als zwischenmenschliche Sackgasse empfunden hat. Ich meine, alles was zwei Menschen Spaß macht, soll sein, idealerweise mit Herzenskontakt und ohne die andere als Stand-In für eine bestimmte sexuelle Vorliebe zu benutzen. Wahre Freiheit bedeutet für mich, mit meinem Herz verbunden zu sein.

Fesseln und fest Zupacken kann auch Freiheit bedeuten.

Natürlich, man darf auch raufen und sich dabei lebendig fühlen. Es muss nicht immer beim Sex das Licht ausgemacht und eine Kerze angezündet werden. Denn falsch verstandene Achtsamkeit kann sich tot anfühlen. Erlaubt ist, was beiden Spaß macht. Das ist lebendig.

www.institut-atma.at

Offene Gruppe 2012 „BDSM / Heilige Sexualität“ 21.7., 25.8., 22.9., 27.10., 24.11. und 15.12. 2012

Mag. Atma Pöschl (Jg. 1970) ist Trainerin und Coach für Körpersensibilisierung. Sie arbeitet in Wien mit der Motivation, Hingabe, das Sichtief-Berührenlassen und Empfangen in der Welt zu stärken und dieses innere Haltung an andere weiterzugeben. Ihre Seminare, Einzelarbeit und Berührungen sind letztendlich Lehrstunden, in denen der Körper als Tür zur Lust, zur Selbsterkenntnis und zur Stille erfahren werden kann.

Bücher kompostierten

Platons Abhandlungen über den Eros mögen sinnlich sein, das Druckwerk an sich ist Sondermüll. Druckfarben sind Chemie und giftig. Bisher! Plötzlich geht es auch anders. Die Druckerei gugler in Melk hat das Drucken völlig neu erfunden. Ab sofort kann man Bücher, Zeitschriften und Prospekte auch kompostieren und die Tomaten im Garten sagen Danke. Text: Harald Koisser

Beim Altpapierrecycling wird der Zellstoff wiederverwertet, Druckfarben und Füllstoffe im Papier hingegen bleiben nach dem sogenannten De-Inking als toxischer Schlamm zurück. Machen wir uns nichts vor: Recycling von Papier ist wichtig und die Österreicher sind Europameister im Papiersammeln. Doch es erzeugt Sondermüll. Jede Zeitung, jedes Buch, jeder Foliant – ein Umweltrisiko. Welch schmerzhafter Gedanke. Da liest man die Memoiren des Casanova, die Poeme der Sappho, Platons wunderbare Abhandlungen über den Eros oder sinnliche, vor Sexualität strotzende, arabische Liebesgedichte, man gibt sich also der literarischen Sinnlichkeit hin – und muss hinnehmen, dass die Verpackung dieser Wonneworte giftig ist.

Da kann man nun trefflich über die Schattenseiten des Eros und die Geschwisterschaft mit Thanatos philosophieren. Ich möchte das Ganze aber auf eine sehr irdische, materielle Ebene holen und daher Fragen der Druckerei gugler aus Melk anschließen: „Wäre es nicht schön, wenn man Kochbücher bedenkenlos verspeisen könnte? Wäre es nicht schön, wenn sich Gartenratgeber in Blumenerde verwandeln könnten?“

In aller Klarheit: wäre es nicht schön, wenn Bücher und Zeitschriften kein Sondermüll wären. Wenn man das Kochbuch einfach kompostieren könnte? Stellen Sie sich vor, Sie ackern die Zeitungen, die Sie abonniert haben, als Dünger in ihre Balkonkistchen ein und die Rosen und Paradeiser freuen sich.

Schluss mit purem Vorstellen. Es kann genau so sein. Denn gugler hat – und das ist nichts weniger als eine Weltneuheit – den Druckvorgang revolutioniert. Ausschließlich natürliche Druckfarben! Keine Chemie, kein Sondermüll. Im Gegenteil: außer den kleinen Metallklammern, welche die Seiten so brav zusammenhalten, ist das ganze Druckwerk ein rein natürliches Produkt und somit kompostierbar.

Viele Hersteller bemühen sich ja, ihre Produkte zu optimieren, um einen kleineren „Fußabdruck“ zu hinterlassen. Bei allem Bemühen ist klar, dass ein verringertes Problem immer noch ein Problem ist! Es wird einzig die Geschwindigkeit gedrosselt, mit der die Ressourcen verschwinden und die Abfallberge wachsen. Was gugler gemacht hat, ist Revolution im besten Sinn: ein Umwälzen (re-voltare) des Bisherigen. Nicht ein bisschen weniger, sondern ganz anders.

Genau darum geht es heutzutage. Nicht ein bisschen weniger, sondern anders! Viele aufgeklärte Geister, welche das Desaster menschlichen Tuns erkennen, neigen ja zu Selbstdemütigung. Wir schlechten Menschen! Wir werden schon sehen, was wir von uns haben. Am besten wäre es ja ohnehin, wir würden von diesem Planenten verschwinden, usw. Aber Lösungen wie die von gugler zeigen, dass wir auch anders können. Wir müssen uns nicht ducken und ein bisschen weniger von Böse machen. Wir können uns auch aufrichten und Gutes tun. Fußabdruck? Die Gugler-Produkte haben keinen Fußabdruck. Sie gehen ein in den natürlichen Kreislauf. Sie sind kein Abfall, sondern Nährstoff. Diese Einheit mit der Natur ist der höchste Grad an Sinnlichkeit und Sinnhaftigkeit, den wir anstreben können.

Und da sind wir auch wieder beim Eros. Ernst Gugler hat so viel Zeit und Geld in dieses bionische Verfahren investiert, weil er es tun musste! Es brannte in ihm. Er will – und das unterstelle ich Herrn Gugler jetzt einfach – sinnlich und sinnvoll leben.

Wir alle wollen das. Wir tun es nur nicht, weil wir glauben, es geht nicht, oder gar: man darf nicht. Niemand muss ein Pionier der „neuen Welt“ sein. Es genügt schon, wenn wir sie annehmen, sobald sie sich wie im Cradle-to-Cradle-Druckverfahren von gugler offenbart.

Wollen wir Geiz, weil er angeblich geil ist, oder Sinnlichkeit und Sinnhaftigkeit?

www.gugler.at

Die Schönheit der Dinge

Der von mir geschätzte Chemiker Hanswerner Mackwitz ist im August 2010 von uns gegangen. Ich möchte hier einen Text bringen, den er mir 2009 in die Hand gedrückt hat. Er sieht darin ein geglücktes und harmonisches Leben in der Nutzung geglückter und harmonischer Produkte. (Harald Koisser)

Woher kommen eigentlich die vielen „schönen und nützlichen Dinge“, die Möbel, Staubsauger, Kühlschränke, Computer, Spielzeuge, Medikamente, Textilien, Schuhe u.v.a.m., was wir als moderne Gebrauchsgüter eine Zeitlang benutzen ? Was passiert, wenn wir die Dinge wegwerfen? Warum eigentlich werfen wir die Sachen oft so schnell wieder weg? Vielleicht auch deshalb, weil sie nicht schön genug sind und unsere Freude über den Konsum nur kurze Zeit anhält? Die allermeisten Alltagsprodukte bewegen sich auf einer trostlosen Einbahnstraße, von der es kein Zurück mehr gibt: Rohstoffgewinnung, Produktion, Vertrieb, Konsum und ... Entsorgung. Unsere globale Materialwirtschaft ist in Wirklichkeine ein lineares System und keine vernünftige Kreislaufwirtschaft, denn die wird häufig nur als virtuelles Konzept in Sonntagsreden strapaziert.

Im Gegensatz zu den Ameisen - ihre Biomasse entspricht dem 4-fachen Gewicht aller Menschen auf der Erde - produzieren wir ununterbrochen Müll und verlieren dabei wertvolle Materialien. Seit dem Ende des Zweiten Weltkriegs hat die Menschheit mehr Rohstoffe verbraucht als in ihrer gesamten Geschichte zuvor.

Auf einem begrenzten Planeten läßt sich ein lineares System nicht endlos fortführen, warnen heute viele Umweltexperten. Daran ist mehr als ein Körnchen Wahrheit. Aber der drohende Engpass betrifft nicht nur das begehrte Erdöl - sondern auch wichtige Metalle wie z.B. Kupfer, Chrom, Vanadium und Platin oder auch seltene Metalle wie Indium und Tantal, die dringend für die Herstellung von Handys benötigt werden.

Die Suche nach Rohstoffen gestaltet sich immer schwieriger und aufwendiger, die Preise schießen in die Höhe. Die Zukunft der Weltwirtschaft hängt von endlichen Ressourcen ab, die schrumpfen - und irgendwann unerbittlich zur Neige gehen.

Wie also kommt dennoch Schönheit in

die Welt der Dinge? Alles, was man mit Liebe betrachtet, ist schön, sagte Christian Morgenstern. Heute sprechen wir zeitgemäß vom „Intelligenten Design“. Das kommt dabei heraus, wenn Funktion und Emotion verbunden werden, um Gegenstände zu schaffen, die eine Kommunikation zwischen dem Objekt und dem Eigentümer anregen und vertiefen können.

Doch das geschieht ausschließlich über die Wahl der wirklich „nachhaltigen“ Materialien, die ansprechende Form und gelungene Funktion - nicht zuletzt vermitteln uns solche Gegenstände ein gutes Gewissen und schönes Erlebnis, welche unsere innere Seiten berühren – gerade auch dann, wenn wir uns mitten im Alltag befinden. Ein Baum zum Beispiel ist eine wunderbare Inspiration für Design: Die Idee, ein Gebäude wie einen Baum zu gestalten, heißt, ein Gebäude zu entwerfen, das Sauerstoff produziert, Sonnenenergie nutzt, Wasser reinigt und vieles mehr. Dahinter verbirgt sich das außerordentlich kreative Cradle to Cradle-Konzept - entworfen und viele Male erfolgreich umgesetzt von dem deutschen Chemiker Michael Braungart in Zusammenarbeit mit dem amerikanischen Architekten William McDonough. Die Fenster zum Beispiel werden vom Hersteller nicht mehr verkauft, sondern nur noch als Dienstleistung für 25 Jahre abgegeben. Danach gehen sie zurück zum Hersteller, denn ein leistungsfähiges Thermofenster kann ohne giftige Stoffe heute noch nicht produziert werden, die aber wiederum wichtige „technische Närhstoffe" sind. Der Beton reinigt die Luft, das tun auch die Farben, die im Cradle to Cradle-Gebäude verwendet werden. Der Teppichboden wird an den Kunden nur ausgeliehen, es wird nur noch eine Fußbodenverpackungsversicherung verkauft. Alle Produkte nach diesem Konzept werden also technische oder biologische Nährstoffe - und kein Müll! Sogar der Baustahl wird danach ausgesucht, dass keine Buntmetalle darin sind. Idealerweise kommen solche Gebaäde und Produkte auch ohne PVC aus, das heißt cradle-to-cradle wird mit ausschließlich nützlichen Stoffen in die Praxis umgesetzt.

Wirkliche Schönheit kommt bekanntlich von innen. Deshalb gibt es vom Nützlichen zum Schönen auch es direkte Verbindung in unserer Alltagskultur! Körper, Wohnung, Kleider, Auto, Gebrauchsgegenstände – zählen zu jenen Bereichen, in denen die Ästhetik für viele Menschen eine hohe Bedeutung hat. Wir möchte die Dinge so gestaltet haben, dass sie auch unseren Sinn für Schönheit befriedigen. Wir wollen besser aussehen, und die Küche soll nicht nur funktional, sondern – je nach Geschmack – modisch oder altmodisch, gemütlich oder elegant, hell oder indirekt beleuchtet, kühl oder in warmen Tönen oder einfach nur „schön“ sein. Die wirklich „schönen“ Dinge des Lebens weisen also nicht nur ein hübsches oder extravagantes Design auf; sie sind nicht nur elegant oder reizend, witzig oder originell; sie sind schön dann, wenn sie die Alltäglichkeit verklären helfen, indem sie die technischen, kommunikativen und sozialen Funktionalitäten mit einer Qualität versehen, die nicht nur unseren Sinnesorganen schmeichelt und unseren Geschmack befriedigt, sondern eine Ahnung davon vermittelt, was es hieße, mit all unseren zivilisatorischen Versatzstücken Teil einer großen und harmonischen Kreislaufkultur zu sein und auch deshalb ein geglücktes Leben zu führen.

Hanswerner Mackwitz war ein großartiger Chemiker und Verfechter einer besseren Welt, Bestsellerautor („Zeitbombe Chemie“), Grünaktivist, Politiker, verschmitzter Philosoph. Ich habe sein Engagement für eine lebensbejahende, freundliche Chemie zutiefst geschätzt, einer Chemie, von der er nicht etwa träumte, sondern die in seinem Labor Wirklichkeit geworden ist. Er war überzeugt, dass die Natur ausreichend natürliche Stoffe bereit hält, um die Wiirkung zu erzielen, die wir uns von den vom Menschen geschaffenen chemischen Substanzen versprechen. Er war Verfechter des cradle-to-cradle-Prinzips und das von gugler geschaffene Druckverfahren bestätigt ihn einmal mehr. Wie schön, dass dieses Gedankengut von seinem Institut Alchemia Nova (www.alchemia-nova.net) fortgesetzt wird. - HK

Kräuter und Sinneswelten

Wir leben in einem Riesen-Kulinarium, dessen Reichtum wir aber nur erfassen können, wenn wir unsere Sinne öffnen. Kräuterexpertin Bernadette Orth lädt ein zur „reinen Wahrnehmung." Text von Harald Koisser

Menschen haben zu Kräutern ganz unterschiedliche Zugänge. Die einen wollen sie botanisch erfassen, samt lateinischem Namen und Heilwirkung. Die anderen kulinarisch – was schmeckt ungewöhnlich und extravagant und passt zu Chateau Ausonne? „Ich möchte die Leute anregen, eine Beziehung zu den Kräutern herzustellen, mit ihnen in Kommunikation zu treten", sagt Bernadette Orth, Kräuterexpertin und Leiterin einer Aura-Akademie in Zöbern. Wenn man einen eigenen Garten hat, versteht man relativ rasch, was damit gemeint ist. Der Garten und der Mensch stellen sich aufeinander ein. Der Garten liefert jene Kräuter, die der Mensch braucht. Für Bernadette Orth ist das so. Im Kloster Pernegg, wo ich Fastenkurse abhalte, ist von einer Saison auf die andere plötzlich viel Wermut gewachsen, ein Kraut, das gegen Kopfschmerzen und Übelkeit hilft. Diese Zustände lernen Fastende, die sich von Kaffee und Süßigkeiten verabschieden, durchaus kennen. Wie gut, dass der Wermut wusste, dass wir ihn in Pernegg brauchen!

„Wir haben uns vom Rhythmus des eigenen Herzens und unserer Verbindung mit der Umwelt entfernt", meint die Kräuterexpertin, „dann kaufen wir um viel Geld abgepackte ayurvedische Kräuter." Das ist Unfug. Die Natur gibt uns das, was wir brauchen. Wir sollten das konsumieren, was 100 km rund um uns wächst. Mit dem sind wir verbunden. Wir brauchen hier keine indischen Kräuter. Die Natur hat auch uns Europäern Kräuter gegeben. Nur sollten wir wieder Kontakt mit ihnen aufnehmen und nicht dem vertrauen, was Dr.Oetker für uns abgepackt hat. Die wunderbarsten Kräuter gibt es gratis und ganz frisch vor der Haustür. Das gilt auch für Leute, die in der Stadt wohnen. Dass jemand in der Stadt glaubt, auf den Supermarkt angewiesen zu sein, läßt Orth nicht gelten: „Wien liegt doch in einem Riesen-Kulinarium. Man muss nur hinaus in die Umgebung und kann sich bedienen. Und was braucht man mehr als Kräuter, ein hochwertiges Öl, eine Scheibe Brot und einen herrlichen Wein?"

Ein Stück Schokolade? Schnickschnack, meint Bernadette, der Körper giere bloß nach Schokolade, weil das Autoimmunsystem verwirrt und verirrt ist. Aber die Kräuter würden es gut machen und alles wieder in's Lot bringen.

„Die Menschen müssen ihre fünf Sinne und ihre höheren Sinne wieder aktivieren. Der Verstand kann dabei nicht helfen, es geht um reine Wahrnehmung. Es geht darum, dem Impuls des Herzens zu folgen." (Orth). Wer nicht weiß, was das bedeutet, soll sich einfach ein paar Minuten neben blühenden Lavendel stellen, „denn er öffnet feine Sinneswelten und bringt dich in Harmonie."

„Wir müssen endlich unsere Sinne öffnen und" – Bernadette Orth lacht – „unseren Verstand verlieren." Oder wir räuchern als Alternave einmal mit Beifuß, denn der öffnet den Geist.

„Leicht war es nicht, als wir mit dem Lichtkräuterhof begonnen haben", sinniert sie, „der Pfarrer im Ort hat von der Kanzel herab gesagt, man möge uns meiden, weil wir uns bei den Regenwürmern bedanken."

Kräuterseminare am Lichtkräuterhof: www.lichtkraeuterhof.at

Lieben statt begreifen

Die Erkenntnisse der avancierten Physik fordern dazu auf, die Wirklichkeit in einem neuen Licht zu sehen. Wir werden der Welt nicht gerecht, wenn wir sie analytisch zergliedern, sondern wenn wir sie als ein Ganzes verstehen, in dem alles mit allem verbunden ist, sagt der Physiker Hans-Peter Dürr. Interview: Christoph Quarch, Foto: Martin von Mallinckrodt; den vollständigen Text lesen Sie im Magazin „WIR" (wir-menschen-im-wandel.de)

Herr Dürr, wie wenige andere haben Sie in den vergangenen 50 Jahren die Entwicklung der theoretischen Physik aus nächster Nähe verfolgt. Was ist für Sie die folgenreichste Erkenntnis, die Ihre Wissenschaft zutage gefördert hat?

Die wohl bahnbrechendste Erkenntnis der neueren Physik liegt darin, dass wir nicht länger die Materie als Grundbaustein des Universum betrachten können. Ja, wir wissen heute, dass es auch nicht Energie ist, was der Welt zugrunde liegt, denn Energie ist bei Lichte besehen nichts anderes als »verdünnte Materie«, während Materie so etwas wie »zerknüllte Energie« ist. Nein, was die Welt im Innersten zusammenhält, ist ihre Beziehungsstruktur. Und diese Beziehungsstruktur ist weder materiell noch energetisch erzeugt, sondern sie besteht von Anfang an.

Am Anfang war die Beziehung?

So könnte man sagen. Wobei es merkwürdig ist, dass die Beziehung ursprünglicher ist als dasjenige, was in Beziehung zueinander steht. Und doch verhält es sich genau so. Wenn wir uns fragen, wie sich die Beziehung verstehen lässt, in der Sie und ich zueinander stehen, dann hätte man in der alten Physik darauf verwiesen, dass wir uns im gleichen Raum befinden und uns in einer messbaren Entfernung zueinander befinden. Aber damit wäre nichts erklärt. Wenn wir uns hingegen von dieser Sicht frei machen und uns in einer anderen Dimension bewegen, in der wir mit einem Blick das Ganze sehen und – ohne es begreifen zu können – erfahren, dass wir nie getrennt sind, dann kommen wir der Realität sehr viel näher. Nur erfordert das eine ganz andere Weise, sich zur Welt zu verhalten: eher tastend und spürend.

Das erinnert tatsächlich an die Situation eines Dialoges, bei dem es ja auch nicht darum geht, den anderen begreifen und erklären zu wollen, sondern ihn in einer Mischung aus Intuition, Gefühl und Kognition zu verstehen.

Ja, und deswegen meine ich, dass wir nicht länger auf das Begreifen fixiert sein sollten; sondern stattdessen lernen müssen, eine wissenschaftliche Sichtweise auszuprägen, die es uns erlaubt, mit einem Blick das Ganze zu erschließen.

Die alte Welt hatte für dieses Ganze den Begriff »Kosmos« – wobei der Kosmos als ein komplexes Lebewesen galt und nicht – wie es die neuzeitliche, Newton'sche Physik lehrt – als Anhäufung von partikularer Materie.

Und mir scheint, dass das antike Weltbild der Realität näher kam. Denn sehen Sie: Dadurch, dass wir die Dinge vereinzeln und nicht mehr in ihrer Verbundenheit sehen, vereinfachen und verfälschen wir die Wirklichkeit. Man kann sich die Wissenschaft vielleicht vorstellen wie ein Orchester, sagen wir: ein Streichorchester. In diesem Orchester hat man sich – vielleicht sogar unausgesprochen – darauf verständigt, aus dem unendlichen Meer der Töne in einer bestimmten Klangfarbe bestimmte Klänge und Melodien zu schöpfen; und das dann als »die Musik« zu deklarieren. Nun kommt aber eines Tages eine Flöte dazu, die ganz anders klingt. Einige Streicher stören sich daran, andere aber erkennen, dass die besondere Klangfarbe der Flöte an manchen Stellen stimmiger und treffender klingt. Daraus kann sich dann eine ganz neue Form der Musik entwickeln, die alle befriedigt – und die am Ende sogar »die Musik« umfassender und stimmiger erklingen lässt als es zuvor war.

Das scheint mir – unabhängig vom Wissen-

schaftsbetrieb – ein gutes Bild für den Umgang mit Krisen: ein System wird gestört oder irritiert, integriert dann aber den Störer und wird dadurch zuletzt bereichert und verbessert.

Ähnliches erleben wir bei Krankheiten. Infektionen verbessern das Immunsystem. Störungen fördern die Kreativität – und zwar die Kreativität, sich auf einer höheren Ebene in eine neue, wahrscheinlich stabilere Harmonie des Organismus zu fügen. Das ist in der Tat ein Grundprinzip des Lebens, das wir nicht nur in unserem Organismus und nicht nur bei Orchestern beobachten können, sondern das die ganze Natur durchwirkt. Ja, die ganze Evolution folgt der Logik der Integration als Antwort auf Störungen, Infektionen oder Irritationen. Wobei wir uns dessen bewusst sein sollten, dass ein Heilungsprozess immer länger dauert als die Infektion – einfach, weil sich der ganze Organismus, das ganze System, alle Beteiligten ein Stück weit ändern müssen, um aus der Irritation Integration werden zu lassen und eine neue Balance herzustellen.

Dafür ist ein hohes Maß an Intelligenz vonnöten. Wer sorgt eigentlich in der Natur dafür, dass diese Harmonisierung, Ausbalancierung, Heilung stattfinden kann?

In der Physik sprechen wir davon, dass sich solche Prozesse »instantan« ereignen. Es gibt nicht die eine Ursache, sondern gleichzeitig wird überall damit angefangen, das gestörte System in Balance zu bringen. Es scheint, als ob alle »Beteiligten« gleichzeitig das Signal zum Aufbruch erhielten, aber da ist niemand, der dieses Signal gibt. Es ist einfach da – ein Zusammenspiel ohne Zeitverlust. Die Frage ist, wie solche Prozesse in Gang gesetzt werden können. Entscheidend ist in meinen Augen dafür, dass hier und dort, immer wieder zwei oder drei Teilsysteme – in unserem Falle Menschen – miteinander in Kommunikation treten, sich verständigen, sich auf eine gemeinsame Sprache einigen. Und das immer wieder. So schreibt sich gleichsam von allein ein neuer Text, eine neue Sicht der Welt – und sie schreibt sich so, dass sie für alle – nicht nur für diejenigen, die an ihrer Entstehung beteiligt waren – verständlich und einleuchtend ist. Sie stimmt.

Was aber kein Einzelner macht, sondern sich augenblicks ereignet …

… sich augenblicks als etwas Neues aus dem Meer der Möglichkeiten herausbildet – eine neue Struktur, eine neue Ganzheit, in der dieser große Zusammenhang, der im Hintergrund immer vorhanden ist, aufscheint. Das ist aber nur für diejenigen sichtbar, die das Ganze in seiner Ganzheit verstehen können.

Das müssen Sie mir erklären.

Es ist wie bei einem Gemälde. Sie können die Harmonie und Stimmigkeit eines Gemäldes nur wahrnehmen, wenn Sie es gerade nicht in seine Einzelteile zerlegen und zergliedern; wenn Sie es nicht analysieren; wenn Sie ihm nicht mit Ihrem Verstand zu Leibe rücken. Es geht um einen Blick, der nicht zerstükkelt, sondern die Schönheit des Ganzen erkennt.

Womit sich der Kreis unseres Gespräches schließt, denn jetzt sind wir wieder bei dem Modell des Verstehens gelandet, das Sie der herkömmlichen wissenschaftlichen Methodik des Begreifens entgegensetzen.

Weil wir uns der Welt und uns selbst eben gar nicht anders gerecht werden können, als durch ein solches empathisches, ja liebevolles Verstehen. Wir sollten nicht das kühle Begreifen oder Erfassen zum Leitbild des Verstehens machen, sondern das ahnende, tastende Sich-Verlieben, mit dem wir uns einem anderen in seiner Ganzheit zuwenden; ohne nach dessen Bedeutung oder Nutzen zu fragen.

Wird die Wissenschaft der Zukunft eine Sprache des Herzens sprechen müssen? Wird sie eine Wissenschaft der Liebe sein?

Aber ja. Die Liebe entspricht – nach allem was wir wissen – dem Universum viel besser als unser Verstand. Denn sie folgt einer Logik des »Sowohl-als-auch«, während der Verstand die Logik des »Entweder-oder« bevorzugt. Das »Entweder-oder« existiert aber nur an der Oberfläche der Welt. In ihrer Tiefe ist sie ein Sowohl-als-auch. In der Natur gibt es Hunderte Millionen verschiedener Arten. Alles existiert gleichzeitig. Alles freut sich an der Fülle des Lebens. Weil sie es ist, die Integration und Evolution zuallererst möglich macht. In dieser gigantischen Fülle des Universums manifestiert sich, könnte man sagen, der Hintergrund, in dem alles mit allem verbunden ist; aus dem immer neue Verwirklichungen hervorgehen können und in den alles Gewesene und Seiende als Information zurückfließt. Die Idee eines qualitativ wachsenden Universums ist mir sehr viel sympathischer als die Vorstellung vom Urknall, bei dem alle Kreativität gleichsam verpufft und zuletzt im universellen Wärmetod aufgezehrt ist. Vielleicht ist es ja wahr, dass die Wirklichkeit eine Frau ist, die erst dann glaubt, wie schön sie ist, wenn sie sich im Spiegel selbst gesehen hat.

Ihre Deutung der Welt als eines innerlich wachsenden, intelligenten Lebewesens scheint mir dazu einzuladen, die Gegenwart nicht als eine Zeit der Krise, sondern als eine Zeit des Aufbruchs, des Aufbrechens zu deuten.

Die Physik mahnt uns zur Bescheidenheit. Es gibt keine starren Gesetze. Es gibt Möglichkeiten, und die sollten wir auf sinnvolle Weise nutzen. Wir müssen dafür nicht bei null anfangen. Wir wissen eigentlich längst, wie wir zu leben hätten – nur müssen wir uns immer wieder daran erinnern. Die Evolution kommt nur voran, wenn wir miteinander kommunizieren und experimentieren.

wirks