

# wirks

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

Zeit für Wildnis  
Berühren und berührbar sein  
Es liegt an uns, dass das Richtige wächst  
Wahl ist eine Frage des Bewusstseins  
Spielname 12.5.2.5.14 - Die Macht sei mit uns

## «Neuland»



# Inhalt

Zeit für Wildnis	5
50 shades of Ly	7
Berühren und berührbar sein	9
Es liegt an uns, dass das Richtige wächst	11
Wahl ist eine Frage des Bewusstseins	12
Das wirks-Paket - wirks hat 12.000 <i>registered user</i>	14
Kleine Schritte	15
Termine	16
Spielname 12.5.2.5.14 - Unser Spiel heißt „Leben“	17
Ein Foto zur Erholung	19

## Impressum

### wirks \_ Das Mutmach-Magazin

Herausgegeben von Harald Koisser  
Koisser Kommunikations GmbH  
1190 Wien, Paradisgasse 40/6/1  
www.wirks.at, www.koisser.at, wirks@wirks.at  
Mobil: +43 6991 710707, Mail: harald@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

# Fasten & Philosophieren

Das Jahr beginnt mit Innehalten! Ein Fastenkurs mit wirks-  
Herausgeber Harald Koisser und Kräuterexpertin Aneta Pissareva  
im Kloster Pernegg: Sa. 2. – Sa. 9. Februar 2013



Eine Woche Fasten (nach Buchinger/Lützner) in der Stille des Waldviertels.  
Genießen Sie das Innehalten. Körperlich, geistig, seelisch. Meditation, Anlegen  
der Selbstvertrauenstankstelle, schamanische Wanderungen, ...

Pauschale p.P.: 719,- (im DZ), 799,- (im EZ)  
Nähere Informationen: [www.wirks.at/reset](http://www.wirks.at/reset)  
Infos und Anmeldung: Tel: 0664/135 27 47  
E-mail: [fastenseminare@gmail.com](mailto:fastenseminare@gmail.com)

## D'ranbleiben

Neujahrsvorsätze, Wunsch nach Ernährungsumstellung,  
Lebensänderung, ...? Na dann: d'ranbleiben! Ein Abend mit  
wirks-Herausgeber Harald Koisser

Donnerstag, 21. Februar 2013, 18 bis 21 Uhr, in Wien  
(Ort wird noch bekanntgegeben)

Was passiert: Wir bereiten gemeinsam ein biologisch-vegetarisches Menü zu,  
Sie erhalten Informationen über Lebensmittelmanipulation, wir zelebrieren eine  
Wein-Meditation, ...

Unkostenbeitrag p.P.: 37,-  
Nähere Informationen: [fastenseminare@gmail.com](mailto:fastenseminare@gmail.com)

# Wir betreten Neuland

Editorial von Harald Koisser



Dass Sie dieses *wirks* in Händen halten, heißt, dass Sie den Weltuntergang am 21. Dezember 2012 überlebt haben. Sie dachten wohl schon: alles ist Maya. Und jetzt geht es doch weiter.

Aber wie und wohin? Ich habe auf einem der Kurse, die abhalte, die Frage gestellt: *Wenn wir wollen, dass sich etwas ändert, welche Götter müssen wir dann vom Podest stürzen?*

Kommt nur der Stärkere durch? Ist es so, dass Geld arbeitet? Ist es in Ordnung, dass wir uns die Erde Untertan machen? Muss die Schule den Kindern Kampf und Konkurrenz beibringen, weil das die beste Vorbereitung auf die „Realität“ ist? Die Mutter eines Schulkollegen meiner Tochter hat mir erst kürzlich gesagt, unsere Kinder müssen viel lernen, weil sie es noch härter haben werden als wir. Ja, wenn das die einzige Welt ist, die wir uns vorstellen können, wird es auch so sein! Drill, Leistung, Wachstum, Fortschritt, Geld – sind das vielleicht jene Ikonen, die heute im Herrgottswinkel einer sakrosankten Ökonomie stehen und immer noch angebetet werden?

Wie wär's mit einem kleinen weihnachtlichen Bildersturm im Kopf, mit so einem ganz privaten, intimen

Ikonoklasmus? Einfach einmal testweise ein paar Glaubenssätze in Frage stellen und ein paar Ikonen stürzen. Diese kleine, etwas gruselige Geistesakrobatik kann ganz interessant sein. Woran glauben Sie, geschätzte Leserin, verehrter Leser, denn unbedingt? Ganz, ganz ehrlich?! Denken Sie bitte an das, was für Sie wirklich ganz unumstößlich ist! – Und dann stoßen Sie es einmal um! Heimlich. Stups! „Man muss zum eigenen Vater endlich Du Arschloch sagen, wenn er wirklich eines ist“, hat Ludwig Hirsch einmal geschrieben.

Ich möchte Ihnen einige der Antworten der SeminarteilnehmerInnen auf meine ketzerische Frage, welche Götter denn gestürzt werden müssen, nicht vorenthalten. Der erste Götze war „qualitatives Wachstum“. Jeder weiß, dass wir ihn stürzen müssen, aber es wird so fest an ihn geglaubt, dass es schier unmöglich scheint. Ich habe oft ManagerInnen in meinen Fastenkursen, die wissen, wie unsinnig und unmöglich Wachstum ist, und doch haben sie nichts anderes in ihren *business forecasts* stehen. Alle wissen es, aber niemand wagt es, aufzustehen und das Ende des Spiels bekanntzugeben.

Der zweite Götze ist „Konsum“. Warum und wieso kaufen wir eigentlich all das

Zeug, von dem wir schon vorher wissen, dass wir es nicht brauchen und es uns schon gar nicht glücklich macht, wachsen lässt oder sonstwie bereichert?

Den dritten Platz im Götter-Ranking hat „Amerika“ bekommen. Amerika als umfassendes Lebensprinzip. Niemand sehnt sich ja auch wirklich nach dem *Teheran Way of Life*. „Sex in the City“ und andere US-Serien repräsentieren DEN Lifestyle schlechthin zwischen Washington und Wladiwostock. Alle wollen lieber über Sex reden und Prada-Täschchen tragen als einen Tschador tragen. Europäisches Management orientiert sich an amerikanischen Prinzipien, auch die Sprache hat sich amerikanisiert und deshalb habe ich in dieses Editorial einige fescche Anglizismen eingebaut und wenn Sie alle finden, gibt es ein *goodie*. Ich kenne Firmen, wo sich ausschließlich deutschsprachige MitarbeiterInnen zu Meetings treffen und miteinander Englisch sprechen, weil das die offizielle Firmensprache ist (kein Spaß!). Ich kenne noch mehr Firmen, wo Abteilungsbezeichnungen angliziert wurden und niemand mehr weiß, wo man anrufen soll (auch kein Spaß).

Der nächste Götze, den es nach Meinung meiner KursteilnehmerInnen zu stür-

*wirks.at* hat 12.000 registrierte LeserInnen.

*Nehmen auch Sie Kontakt auf mit Menschen, die an nachhaltigem Lebensstil und Bewusstseinswandel interessiert sind.*

*Um nur 187,- Euro pro Quartal. Ihr Angebot geht an alle *wirks*-LeserInnen und bleibt ein Quartal lang auf *wirks.at* sichtbar*

*Nähere Informationen zum *wirks*-paket auf Seite 13*

zen gilt, ist „Familie“. Die Familie als Keimzelle der Gesellschaft. Die Heilige Familie. All diese Seligkeit hält der Realität nicht recht Stand. *Die größte Kriminalität passiert innerhalb der Familie*, erzählte eine Therapeutin in einem unserer Gesprächskreise. Wovon träumen wir also, wenn wir „Familie“ vergöttlichen? Wie alt ist überhaupt unsere heutige Vorstellung von „Familie“?

Raus aus dem Herrgottswinkel. Zeit für einen Bildersturm.

Die Reaktion der katholischen Kirche auf den Ikonoklasmus Anfang des 16. Jahrhunderts war übrigens das Barock, eine verkitschte, klerikale Propagandakunst. Das wäre natürlich auch eine Möglichkeit. Weitermachen wie bisher mit süßlichem Zuckerguss obend'rauf, damit's hübsch aussieht, wenn es weh tut.

~~~~

Ich habe für die Weihnachtsausgabe von *wirks* sieben Frauen nach dem Neuland gefragt. Ausschließlich Frauen! Denn eine gedeihliche Zukunft braucht die Re-Integration von Yin und Yang und somit gehört dieses *wirks* diesmal der weiblichen Stimme.

~~~~

Eine Frau konnte ich nicht mehr um ihren Beitrag für *wirks* bitten: Christine



Kahlhammer ist am 15. November von uns gegangen. In stundenlangen Telefonaten hat sie mich oft mit Goethe und Rilke erfreut und über „den rechten Zeitpunkt“ philosophiert. Ihr Unternehmen hieß auch „Kairos“, benannt nach jenem von Gott gegebenen Zeitpunkt, einen Auftrag zu erfüllen. Christine hat ihren Zeitpunkt gefunden. Für uns war er zu früh gewählt. Ihre Stimme aber wird im Laufe von Chronos, der verfließenden Zeit, weiter gehört werden. *Und so lang du dies nicht hast, Dieses: Stirb und werde! Bist du nur ein trüber Gast auf der dunklen Erde.*

~~~~

Das Titelbild dieser Ausgabe von *wirks* ist vor zwei Jahren im Zuge eines Visionsprozesses entstanden. Rund 20 Personen haben sich eingebracht und auf rund 100 m<sup>2</sup> ein überdimensionales Bodengemälde zuwege gebracht. Der Künstler Emmerich Weissenberger hat all das inszeniert, der Vorgang wurde gefilmt, ich selbst habe zwischendurch fotografiert.

Weissenberger ist am Tag nach der großen Aktion gekommen, um das Gemälde vorsichtig vom Boden abzulösen und für die Ewigkeit zu konservieren. Doch da war nichts mehr. Der Boden war blank und leer.

Die über den heiligen Vorgang nicht informierte Reinigungsfrau war früher da gewesen und hatte das alles eher pragmatisch betrachtet. Sie hat das Visionsbild zum Altpapier befördert. Weissenberger ist weinend vor dem Altpapiercontainer gestanden.

Aber wir alle sehen uns gewiss im Neuland, in Freude,  
Harald Koisser

# Zeit für Wildnis

„Wir haben es mit einem Wirtschaftssystem zu tun, das historisch ohne einem Verständnis ökologischer und menschlicher Wahrheit gemacht wurde.“  
Wanderer Reinhold Richtsfeld hat Helena Norberg-Hodge, Aktivistin für regionales Wirtschaften, interviewt



Helena, du engagierst dich für eine Relokalisierung der globalen Wirtschaft.

Zuerst müssen wir verstehen, dass unsere Wirtschaftspolitik im Moment so gestaltet ist, dass sie Städte wie z.B. London größer macht. Warum können wir nicht einen Wirtschaftsrahmen gestalten, der London kleiner macht? London verkleinern hieße, auch den ökologischen Fußabdruck zu vermindern. Wir könnten uns also darüber verständigen, dass wir nicht wollen, dass London noch weiter wächst. Ich denke, zumindest das würden die Menschen verstehen. Wir könnten sofort eine

Politik umsetzen, die es Menschen einfacher machen würde, in kleineren Städten zu bleiben, wo dann auch kleinere Firmen überleben können. Das würde sofort Druck von London nehmen.

Wie können wir es schaffen, dass Ökologie und das „menschliche Maß“ die Grundlage für alle Politikbereiche werden? Brauchen wir neue Institutionen und Werkzeuge für Kommunikation, Dialog oder Konfliktlösung?

Bei vielen Initiativen, die eine lokalere Wirtschaft umsetzen, habe ich selbst erlebt, dass dies nicht wegen neuer

Institutionen gelingt, sondern durch das Bewusstsein über das Wiederverbinden von Menschen. Wir brauchen mehr Platz und Respekt für das Kleine, d.h. für kleine Unternehmen, für kleine Landwirtschaftsbetriebe oder kleine Non-Profit-Organisationen. Außerdem mehr Kompetenzen für lokale Verwaltung und Politik. Was ich sehe ist, wenn du die Struktur änderst, bekommst du auch eine andere Form der Kommunikation.

Viele Bauern stehen unter dem Druck der Handelsketten, in riesigen Monokulturen standardisierte Produkte in standardisierter Größe zu produzieren. Immer und immer wieder wurde ihnen erzählt, dass Chemikalien gut und unerlässlich dafür sind. Wenn diese Bauern dann auf lokale Bauernmärkte gehen, fühlen sie sich wie in einer neuen Galaxie. Sie beginnen, eine größere Vielfalt von Produkten zu kultivieren und spüren die Wertschätzung der Kunden bezüglich guter und frischer Lebensmittel, auch wenn diese nicht Standardgröße haben. Durch den direkten Kontakt merken sie auch, dass die Konsumenten keine Chemie wollen. Vorurteile und Ärger verschwinden sowohl bei den Bauern als auch bei den Konsumenten. Du hast beides: Kom-

munikation und einen Strukturwandel. Darum denke ich, dass eine Veränderung der Strukturen wichtiger für das Zusammenkommen ist als neue Institutionen. Die Leute verstehen oft nicht, dass „Skaleneffekte“ ein Mythos sind. Sie glauben den Regierungen, wenn sie sagen: dass wir „Big-Scale“ und immer größere Landwirtschaftsbetriebe brauchen, um die Welt zu ernähren; dass wir die großen Supermärkte brauchen für unsere Versorgung mit immer billigeren Lebensmitteln. Aber sie sind in Wirklichkeit nicht billiger.

Warum?

Wenn Lebensmittel von der anderen Seite der Welt billiger sind als unsere, dann wegen der Tatsache, dass unsere Politik das subventioniert und große Unternehmen fördert. Am Weltmarkt suchen Trillionen von Dollars schnellen Profit und werden investiert und spekuliert. Eigentlich füttern wir mit öffentlichem Geld den Bonus von CEO's. Die österreichische Regierung unterstützt japanische, arabische und amerikanische Investoren eher als die Menschen in Österreich. Obama's Regierung tut das Gleiche in den USA. Sie schafft neue Milliardäre in China,

während ein Großteil der Menschen Amerikas zunehmend verarmt. Die meisten wissen nichts darüber. Die globale Lebensmittelindustrie ist der bei weitem größte Umweltverschmutzer und der größte Verursacher von Arbeitslosigkeit. Unsere Steuern zahlen dafür, dass verarbeitete Lebensmittel von weit weg weniger kosten als frische bei uns. Es ist eine politische Entscheidung, ob frische biologische Lebensmittel weniger kosten oder verarbeitete tote Lebensmittel von der anderen Seite der Welt. Es ist auch eine politische Entscheidung, ob wir Arbeitslosigkeit haben oder nicht. Das ist die große Wahrheit, die hinaus muss. Wir müssen auf den Zusammenhang zwischen den Problemen und den fundamentalen Ursachen schauen.

*Was sind diese Ursachen?*

Im Moment sind unsere Regierungen süchtig nach einer Art von Wachstum, die nicht einmal der nationalen Wirtschaft hilft. Regierungen folgen einem Kurs, den sie zwar Wachstum nennen, der uns aber ärmer und ärmer macht. Wie das? Die Freiheiten der „Big Player“ werden vergrößert, zum großen Nachteil der kleineren lokalen Unternehmen. Transnationale Unternehmen und Banken üben Druck auf die nationalen Regierungen aus: wenn ihr nicht tut was wir wollen, lassen wir euch zurück. Diese Politik ist verantwortlich für die massiven CO<sub>2</sub> Emissionen und für die Ausrottung ganzer Arten. Die Ausrottung von Arten

und von Arbeitsplätzen geht Hand in Hand und hat zu tun mit der großen Macht und Mobilität von transnationalen Finanz- und Handelsakteuren.

*Wenn wir das verstanden haben, was können wir dagegen tun? Sind wir Opfer oder auch Mitverursacher dieser Entwicklung?*

Opfer, ohne Frage! Wir sind Opfer unserer eigenen Ignoranz, und der Ignoranz gegenüber jenen, die diese Entwicklung vorantreiben. Wir haben es mit einem Wirtschaftssystem zu tun, das historisch ohne einem Verständnis ökologischer und menschlicher Wahrheit gemacht wurde. Es basiert auf abstrakten Ideen, die die Herrschenden den Menschen aufzwingen. In diesem Sinne, glaube ich, sind wir Opfer.



Mein Standpunkt ist: Insbesondere in lokalen Gemeinschaften können wir lernen, wie wir leben wollen, unsere Freude und Ganzheit entwickeln und uns zu einer lebendigen Kultur entfalten, mit allem, was dazu gehört, Musik, Tanz und Bewegung. Dafür müssen wir nicht in die großen Städte abwandern und haufenweise Geld ausgeben. Wir können diese Dinge auch mit Freunden in unserem Umfeld leben. Aber: wir müssen auch aus unserer Ignoranz heraus, mit der wir de facto weitere negative Entwicklungen fördern.

*Wie können wir zu einer lebendigen Kultur der Freude und Ganzheit gelangen?*

Viele Menschen sehnen sich nach einer engeren Verbindung zur Natur. In so vielen Bereichen menschlicher Aktivität findet sich das Wort „Öko“ vorangestellt. Öko-Landwirtschaft, Öko-Bildung, Öko-Theologie, etc..., weil die Menschen eine gesunde Beziehung zur Natur wollen. Sich selbst als Teil dieser wundervoll lebendigen Erde zu fühlen, ist ein großes Geschenk. Und es ist etwas, woran sich viele relativ einfach wiederverbinden können, wenn sie dazu ermutigt werden. Warum? Weil wir Menschen so entstanden sind. Im Lauf der gesamten Evolution haben wir uns in Gruppen und in enger Verbindung mit der Natur entwickelt. Indem wir das in unserer modernen, urbanen Konsumkultur vergessen, schneiden wir uns selbst unser Herz heraus.

*Beim Wandern spüre ich eine tiefe Verbindung zur Natur, das ist wie eine Therapie für mich. Bräuchten wir eigentlich alle eine Therapie?*

Ich glaube nicht, dass wir eine Therapie brauchen. Aber wir sollten Menschen dazu anregen, sich einmal genau zu überlegen, welche die glücklichsten Momente in ihrem Leben sind. Jeder weiß, wie es sich anfühlt, glücklich oder traurig zu sein. Es kann sehr hilfreich sein, gemeinsam darüber nachzudenken, wann wir unsere größten Glücksmomente erlebt haben. Mir selbst wurde das klar, als ich noch recht jung war, etwa 18. Die schönsten Momente der Glückseligkeit erlebte ich immer draußen in der Natur. Alle wirkungsvollen Therapien helfen Menschen, sich wieder zu verbinden. Es gibt Projekte, wo straffällige Jugendliche hinausgehen in die Wildnis und lernen, gemeinsam Kontakt aufzunehmen zu anderen und zur Natur. Sie erwerben Grundfertigkeiten, die viele Menschen in der urbanen Konsumkultur nie gelernt haben, wie etwa Feuer machen oder Kochen.

*Sollten wir alle Menschen in den Wald schicken, um sich wiederzuverbinden?*

Ja, ich möchte jeden dazu ermuntern, Zeit in der Wildnis zu verbringen. Schau, dass du manchmal auch ganz alleine Zeit in der Natur verbringst, ohne zu reden. Dann trifft ihr euch am Lagerfeuer zum Austausch. Ein anderer Aspekt des Zusammenkommens ist gemeinsames Singen und Musizieren.

Es geht nicht darum, perfekt zu sein. Perfekt sein zu wollen und müssen ist Teil unserer Kultur, niemand kann so perfekt sein wie es das Fernsehen vorgibt. Darum singen die Menschen nicht mehr in den modernen industrialisierten Kulturen. Wir hören Pavarotti, und bekommen das Gefühl, wir wären nicht gut genug. In Wirklichkeit hat jeder Mensch seine Stärken und Schwächen. Jemand ist schön, kann aber nicht singen. Wir sollten eine realistischere Vorstellung haben, wer wir sind und sein können, besonders als Kind. Es gibt unzählige Projekte, die Menschen ermöglichen einander zu begegnen. Alte Menschen, Gefängnisinsassen und kleine Kinder arbeiten zusammen in Gemeinschaftsgärten, pflanzen Gemüse und kochen vielleicht sogar das Geerntete miteinander. Das ist eine wunderbare Verbindung des Spirituellen, Ökologischen und Sozialen. Wenn jemand diese Verbundenheit zur Erde und zu den Pflanzen, die aus dem Samen sprießen und gedeihen, spürt, dann weckt das eine Fürsorge, eine Freude, die niemanden unberührt lässt. Es ist sehr ermutigend, wenn wir erkennen, dass es in Wirklichkeit keinen Widerspruch gibt zwischen unseren Bedürfnissen und denen der Natur.

*Helena Norberg-Hodge, geb. 1946 in Schweden. Linguistin und Aktivistin für regionales Wirtschaften, Trägerin des Alternativen Nobelpreises. Ihr in über 40 Sprachen übersetztes Buch „Ancient Futures - Leben in Ladakh“ (Herder 1993) dokumentiert die folgenschweren Auswirkungen der Globalisierung auf die traditionelle Kultur in der nordindischen Provinz Ladakh, wo sie Jahrzehnte lebte. 2011 erschien ihr weltweit gezeigter Film „Die Ökonomie des Glücks“, der die Rückkehr zu einer lokalen ökologischen Wirtschaftsweise nach menschlichem Maß fordert.*  
[www.localfutures.org](http://www.localfutures.org)

*Reinhold Richtsfeld, geb. 1977, studierte Elektrotechnik und Soziologie und ist seit 2008 Weltenwanderer, Kinderbuch-Autor und Vortragsreisender. Er war 7000 km zu Fuß unterwegs auf der Suche nach zukunftsfähigen Lebensstilen. Im aktuellen Bildervortrag „Das Herz des Abenteuers“ berichtet der Wanderer von den Erfahrungen seiner Reise, die ihn durch Westeuropa, auf die Kanarischen Inseln bis nach Marokko und zurück nach Österreich führte.*

*Alle Infos und Termine der Vortragstournee 2013 unter [www.rytz.at](http://www.rytz.at)*

## 50 shades of Ly

*Selfness Coach Lydia Hopfgartner ist 50. Endlich! Sie heiratet sich selbst und dann kann die Welt untergehen*

Was sagt eine Frau zum Wandel, der ihr 50+ beschert? „Endlich!“, sage ICH jedenfalls dazu. Nun hab ich schon einen großen Löffel Weisheit genossen. Die Äpfel meines Lebensbaumes sind reif und wollen gepflückt werden, ehe sie verfaulen und zu Boden fallen. Es ist Erntezeit, die beste Gelegenheit, um den Segen des Lebens zu feiern. Ich stehe am Zenit meines Lebens. Von nun an geht's bergab. Was für eine Erleichterung! Es darf leichter werden. Ich muss mich nicht mehr beweisen, mache nur noch, was mir Vergnügen bereitet. Profitiere von meiner Lebenserfahrung. Gewisse Dinge gehen ganz einfach mit links. Es ist wie Stricken, zwei glatt, zwei verkehrt. Das Beste aber ist: der gute Ruf kann mir gestohlen bleiben! So lese ich auch ganz ungeniert den US-Bestseller „50 Shades of Grey“ am Strand, und bin damit in guter Gesellschaft. Die SM-Love-Story regt auch hierzulande die weibliche Fantasie an. Die brütende Sommerhitze steigt mir zu Kopf und ich werde mutig bei meinen Tagträumen. Der frivole Plan ist geboren: Meine 50 Lenze will ich im Zeichen der Grenzüberschreitung feiern. Ich fühle mich in der vollen Blüte meiner Weiblichkeit und will dieser lustvollen Empfindung Raum geben.

Ein wenig schockiere ich die geladenen Gäste, als sie die Einladung zu meinem „50 shades of Ly“- Geburtstagsfest in Händen halten. Die gewählte Location: ein Swingerklub, natürlich exklusiv gemietet! Der Dress-Code: schwarz/Burlesque, frivol, verwegen,...

Als mein Vater im August 2012 nach schwerer Krebserkrankung starb, spürte ich auch die vehemente Kraft des Wandels. Er kämpfte um seine Würde und wählte einen Zeitpunkt für sein Gehen, ohne die Begleitung seiner Frau, meiner Schwestern oder mir. Als er ging war ich weit weg. Ich saß auf einem Katamaran am offenen Meer nahe der Insel Bimini auf den Bahamas, hatte gerade die erste Delfinbegegnung meines Lebens erlebt und hielt das Buch in Händen: „Das Ende ist mein Anfang“ von Tiziano Terzani. Der italienische Spiegel-Journalist diktierte darin seinem Sohn in den letzten Tagen seines Lebens die Antworten auf all seine Fragen. Diese Delfin-Reise war mein persönliches Geschenk an mich zu meinem 50er. Ganz nach dem Motto: Sind alle Big 5 for Life schon erledigt? Die Delfine und die Weite des Meeres machten mir nochmals bewusst: Nichts bleibt, und alles kehrt wieder. Diese

Tiere schwimmen nahezu ununterbrochen. Der Delfin-Pot formiert sich immer wieder von Neuem. Es gibt keinen Ort, wo man sich mit Ihnen verabreden kann. Es gibt keine Zeit, zu der sie an einem bestimmten Punkt erscheinen. Es ist alles im Fluss, alles im ständigen Wandel begriffen. Es gibt keine Grenzen, keine Tabus, ihr Sein ist einfach vollkommen. Es gibt nicht zu tun, außer zu sein. „Just be a human being“ gab uns die Frau, die uns zu den Delfinen führte als Anweisung. Wir glitten zu ihnen ins Wasser und ließen es geschehen. Einfach nur ein menschliches Wesen sein. Was zu tun ist, kommt dann ganz unmittelbar aus diesem Seins-Zustand.

Kaum war ich in Wien zurück und noch mitten in den Begräbnisvorbereitungen, da kam das nächste Angebot für einen großen Wandel in meinem Leben. Das Geschäftslokal, auf das ich seit einem Jahr wartete, war plötzlich frei und auf die Frage, ob ich es nun will, jetzt und gleich: JA! Ich will, hörte ich mich sagen.... Der Traum von einem „Grünen Smoothies-Laden“ hatte Gestalt angenommen. Kurz vor Weihnachten wird die Eröffnung sein. Ich träumte von einem Laden, der mein neues öffentliches Zuhause sein könnte. Meine Kinder sind aus dem Gröbsten; ich könnte mich in meiner zweiten Lebenshälfte doch wieder mehr der Gemeinschaft widmen. Meine Vorlieben und Talente in einem Rahmen zur Verfügung stellen, der die Kooperation

fördert und die Konkurrenz vor der Tür lässt. Schneller als ich planen konnte, hatte sich schon ein Team um mich formiert. Ich bin nicht alleine mit meiner Idee. Ich muss auch gar nichts mehr alleine machen. Mein Mut zum Ja-Sagen hatte andere Menschen motiviert, sich mir anzuschließen. Was für ein schönes Gefühl das ist, offen und voll Selbst-Vertrauen durch die Welt zu gehen und die Dinge, die kommen wollen geschehen zu lassen.

In Wandel-Stimmung bin ich schon das ganze Jahr 2012. Wer weiß, dass etwas dem Ende zugeht, der lebt einfach intensiver. Mein todkranker Vater, meine flügge gewordenen Kinder, der absehbare Auszug aus der lange bewohnten Wohnung, der 50ste Geburtstag, die bevorstehenden Wechseljahre,... all das machte mich mutiger. Am 21. Jänner 2012 vollzog ich mit 4 (mutigen) Frauen ein Hochzeits-Ritual: „Trau Dich! – und heirate Dich Selbst!“ so nenne ich die Zeremonie. Ich ließ mein altes Oma-Gold einschmelzen und in einen Ring verwandeln, der mich seit diesem Tag schmückt. In einer feierlichen Zeremonie versprach ich mir, dass ich mir treu sein will, in guten, wie in schlechten Zeiten. Besiegelt mit meiner Unterschrift und denen der Trauzeuginnen, kann ich mir nun nicht mehr entrinnen. Ich kann immer noch das Herzklopfen spüren, als ich mir den Ring selbst an den Finger steckte, um nun zu 100% zu mir zu stehen, mir treu zu bleiben und das mit all meinen

Fehlern! Mein Ring passt gut zu dem, den mir mein Liebster geschenkt hat. Wenn ich sie abends, bevor ich zu Bett gehe, abstreife und sie nebeneinander lege, dann sehe ich eine liegende Acht vor mir. Das Zeichen für Unendlichkeit. Unendliche Liebe begleitet mich täglich! Und: Ja, es braucht Mut, um zu sich zu stehen. Am 21.12.2012 wiederhole ich diesen Schwur. Dann kann von mir aus die Welt untergehen!



Lydia Hopfgartner, geboren November 1962, lebt und arbeitet in Wien

Mit ihrem Selfness Competence Center bietet sie seit 10 Jahren Beratung und Begleitung zur Persönlichkeitsentwicklung an und hat sich damit in den letzten Jahren auf Frauen-Themen spezialisiert.

Als Organisatorin von Veranstaltungen bringt sie ihr betriebswirtschaftliches Know-how ein und war davor seit ihrem 27. Lebensjahr selbstständig als Steuerberaterin tätig.

Mit dem Geschäftsmodell „Lebenswert“ erfüllt sie sich den Traum vom eigenen Laden, wo es Produkte rund um gesunde Ernährung und Lebensführung, vor allem Grüne Smoothies-to go zu kaufen gibt.

Weitere Infos: [www.selfness.at](http://www.selfness.at) und [www.lebenswert-wien.at](http://www.lebenswert-wien.at)



# Berühren und berührbar sein

„Es ist lächerlich, sagt der Stolz. Es ist leichtsinnig, sagt die Vorsicht. Es ist was es ist, sagt die Liebe ...“

Ein paar Gedanken zum Thema Berührung von Mag. Atma Pöschl



Berührung ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Und doch ist in unserer Welt etwas in Vergessenheit geraten, das die natürlichste Sache der Welt sein sollte: Berühren und berührbar Sein.

„Früher berührte eine Mutter ihr Kind und spielte mit seinem Körper. Auch Liebende spielten mit ihren Körpern, und das war mehr als genug, tiefe Entspannung und Teil der Liebe. Aber heute,“ so provozierte der indische Mystiker Osho 1970, „ist Berührung eine der meistvergessenen Sprachen. Es ist uns fast peinlich, zu berühren,“ und

wir haben Angst davor, „weil das Wort *Berührung* durch sogenannte religiöse Menschen verschmutzt worden ist.“

Auch meine Mutter hatte Angst: Sex vor der Ehe war eine Sünde, und bei meinem ersten Gynäkologenbesuch wollte sie mit mir ins Behandlungszimmer gehen. Sonntags gingen wir zur Heiligen Messe. Mein Körper war also in der Kirche, mein Geist auf Wanderschaft, meine Trauer innerhalb der Mauern, meine Sehnsucht über alle Berge. Und ich hatte Angst. Denn ich hätte ihre Unterstützung als Mutter gebraucht,

die Sexualität als Ausdruck der Liebe willkommen heißt und ihre Angst vor Berührung als Teil der eigenen Geschichte spürt. Ihre liebevolle Berührung war - soweit ich zurückdenken kann - Mangelware: Denn sie hatte das als Kind genauso erlebt.

„Es wäre wünschenswert, wenn Eltern sich und den Kindern freier ihre Liebe zeigten,“ bemerkte 1971 auch der amerikanische Wissenschaftler Ashley Montagu. Und er meinte damit nicht Worte, sondern eine Haltung zärtlicher Verbundenheit, die Kinder und Erwachsene gleichermaßen brauchen: Denn vermittelt uns eine Berührung Zuneigung und Verbundenheit, fühlen wir Sicherheit, Verbundenheit und Befriedigung. Mangelnde Berührung führt hingegen zu einem Mangel an solchen Assoziationen und zum Unvermögen, Kontakt mit anderen Menschen zu finden.

„Contactum“ (lat.) meint aktiven und passiven Körperkontakt. Und wenn ich das Wort „Berührung“ verwende, meine ich damit befriedigende Nähe, das Empfinden der eigenen Haut und der Haut eines anderen. Berührung kann

Streicheln, Tätscheln, Ansichdrücken oder Halten sein und sich vom einfachen körperlichen Kontakt bis zur massiven taktilen Stimulation beim Geschlechtsverkehr erstrecken. Geschlechtliche Befriedigung ist übrigens nicht lebensnotwendig. Doch kein Organismus kann allzu lange ohne Berührung leben.

Säuglinge, die nicht berührt werden, sterben. Das Entscheidende eines jeden Berührungsdialoges ist jedoch die Berührungsqualität: Wie zögerlich ist Berührung? Und wie steht es um die Fähigkeit des Eingehens auf den Anderen? Falsche Berührung führt bei Babies zum Weinen, sprachlosen Rückzug und zu Verwirrung, fehlende Berührung zu Ohnmacht und (Auto) aggression. Jugendliche werden ohne Berührung (selbst)verletzend und gewalttätig. All das ist wissenschaftlich erforscht und diagnostiziert. Erwachsene macht fehlende Berührung hart. Das ist normal.

Oft haben wir als Kind schmerzhaft Erfahrungen gemacht: Und manchmal meidet das Kind in uns immer noch die Nähe und Intimität, die

wir uns als Erwachsene so sehr wünschen. Also suchen wir nach Ersatz und Entspannung: in der Arbeit, im Essen, Sport, starrem Glauben, beziehungslosem Sex, Alkohol, Selbst- oder Fremdverletzung ...

Und doch können wir Druck und Einsamkeit nur dann wahrhaftig begegnen, wenn wir die Bedeutung bloßer Berührung über die Kindheit hinaus begreifen - und ihr Rechnung tragen! Auch bei Menschen im Koma verbessern sich die Herzwerte, wenn ihnen die Hand gehalten wird: Liebevolle Berührung ist wichtig, auch für Erwachsene. Sie macht lebendig, nährt und vermittelt Vertrauen in uns selbst und andere. Nicht zuletzt bildet die bedingungs- und absichtslose Berührung eines Kindes auch die Basis für erwachsene Sexualität - die ein Geben und Nehmen braucht.

Als Trainerin und Coach für Körpersensibilisierung arbeite ich heute mit Menschen auf der Suche nach ehrlichem Kontakt. Und ich wünsche mir einen natürlichen, würdevollen und vor allem auch bewussten Umgang mit körperlicher Nähe, Berührung und Sexualität. Natürlich ist Sexualität eine sehr intime Form von Kontakt mit uns selbst (und anderen): Ich berühre den Körper ganz real und beziehe dabei auch den Genitalbereich auf Wunsch mit ein - als eine von vielen Möglichkeiten, achtsame Berührung zu

spüren, in (Selbst)Kontakt zu sein und Neues zu lernen.

Denn bin ich als Mutter nicht in der Lage, gemeinsam mit meinem Säugling den Bereich der Sexualität zu erkunden, kommuniziere ich dem Körper des Kindes meine eigene sexuelle Ambivalenz - die Teil seines unbewussten Wissens wird. Auch als Körpertherapeutin tue ich meinen KlientInnen keinen Gefallen, wenn ich den Blick, meinen Geist, meine Sprache und Aufmerksamkeit von ihrer Sexualität abwende. Und doch tun viele Formen der Psycho- und Körpertherapie sowie der Seelsorge genau das.

In meiner Arbeit geht es letztlich darum, über Körperlichkeit und Sexualität nicht nur zu reden, sondern auch zu erleben und zu spüren. Was körperlich erlebt wurde, kann viel nachhaltiger verinnerlicht und in den Alltag integriert - oder überhaupt erst verstanden werden. Oft nützt alles Erklären, Erzählen und Ermutigen nichts, wenn es nicht in achtsamer, geschützter Atmosphäre von konkretem körperlichen Erleben begleitet wird. Und gerade weil viele Menschen Berührung als Kind schmerzhaft vermisst haben oder erleiden mussten, gerade weil Sexualität oft nur mehr im Kopf, in der Fantasie oder digital stattfindet und so mancher Intimität noch nie geteilt hat, ist es für mich ganz klar, dass ich neben Beratung und Gespräch auch Berührung anbiete.

Ich kann das nur tun, weil ich mich reflektiert habe und immer wieder bereit bin, es zu tun. Denn therapeutisches Berühren ist kein „Alltagshandeln“ wie mein Handschlag oder eine freundliche Umarmung. Es kann nur auf der Basis eigener körperbezogener Therapie und Selbsterfahrung angeeignet werden. Und professionell - in Aus- und Fortbildungen immer wieder geübt - ist dabei vor allem meine Haltung: Gleichzeitig offen und ganz bei mir, nehme ich meine Gefühle, Energien und Grenzen sehr klar wahr. Auch und gerade deshalb ist es mir möglich, die Grenzen anderer zu achten: Ich kann Nähe von Distanzlosigkeit unterscheiden und Frauen und Männern dadurch neue Räume für ihr Vertrauen öffnen.

„Folge Deinem Herzen, auch wenn es Dich vom Pfad ängstlicher Seelen wegführt,“ forderte der österreichische Sexualforscher Wilhelm Reich: Ich betrachte die Fähigkeit, mein Kind (in mir) liebevoll zu berühren und als Erwachsene verletzlich und berührbar zu bleiben als Teil einer partnerschaftlichen Kultur, in der Frauen und Männer mit ihren Herzen, Abgründen und mit den Quellen ihrer Kraft verbunden sind und ihre kollektiven Schmerzkörper geheilt haben - damit wir uns in Liebe und auf einer neuen Ebene begegnen können.

Das Seminar „Berühren und berührbar Sein“ (16. - 17.2. 2013, Wien) bietet einen gemeinsamen Erfahrungsraum und im Anschluss daran die Möglichkeit, Berührung am monatlichen Jour Fixe (jeden 1. Di im Monat / 19-22 Uhr) weiter zu erforschen und zu genießen. Im Seminar erfolgt die Berührung über Kleidung. Fokus ist das taktile Nachnähren des Kindes in Deinem Inneren als wichtige Voraussetzung für eine erwachsene Sexualität, die ein Geben und Nehmen braucht und natürlich auch die Fähigkeit, Grenzen zu spüren und zu kommunizieren.

Mag. Atma Pöschl (Jg. 1970) ist Trainerin und Coach für Körpersensibilisierung. Ihre Einzelarbeit und Seminare sind Lehrstunden, in denen der Körper als Tür zur Selbsterkenntnis, zur Lust und Stille erfahren werden kann. Internationale Lehrtätigkeit.

mailto: [info@institut-atma.at](mailto:info@institut-atma.at)



# Es liegt an uns, dass das Richtige wächst

*Wir dachten, wir haben alles im Griff. Könnten mit Wissenschaft und Technologie alles – immer besser – planen und kontrollieren. Doch die Welt ist und bleibt VUKA – volatil, unsicher, komplex und ambivalent. Text von Organisationsberaterin Barbara Guwak*

Die von uns geschaffene Welt lässt sich nicht beherrschen! Wir begreifen, dass wir uns mit unserer „wir haben alles im Griff- Überzeugung“ getäuscht haben. Mit dieser Einsicht geht eine alte Weltordnung zu Ende, die auf predict und controll als Strategie schlechthin setzt.

Diese Analyse ist leicht gesagt, doch wie können wir als Gesellschaft, in Organisationen und als Individuen damit konstruktiv umgehen?

Antworten auf diese Frage gibt es viele. Eine ist eine neue Haltung zur Veränderung.

Es gibt keine veränderungsfreie Zeit. Solange wir leben, solange lernen und wachsen wir in einer unbeherrschbaren Welt, die zu formen wir niemals aufgeben dürfen. Egal, ob als einzelner Mensch, als Gruppe, Organisation oder Gesellschaft. Es ist bei Weitem nicht alles getan, und es ist gar nicht sicher, dass nicht das Falsche getan wird und das Falsche wächst. Hellmut Wilhelm (1905–1990), deutscher Sinologe an der University of Washington, brach-

te es folgendermaßen auf den Punkt: „Im ständigen Werden und Wachsen allein ist das Leben greifbar. Setzt dies aus, so ist das Ergebnis nicht der Tod, der ja nur eine Form des Lebens ist, sondern die Umkehrung des Lebens, dessen Perversion (...) Der Gegensatz der Wandlung ist, wenn wächst, was schwinden sollte, wenn zugrunde geht, was herrschen müsste.“

Es liegt also an uns, dass das Richtige wächst. Eine neue Epoche in unserer Geschichte bricht an, in der wir das immer stärker erkennen und entsprechend handeln sollten.

Eine der wichtigsten Erkenntnisse der VUKA -Welt ist es doch, dass wir in einem ständigen Veränderungsprozess leben, in dem immer auch etwas anderes möglich wäre, die Ereignisse mehrdeutig sind und wir die Weite des Feldes nicht komplett überschauen. Veränderung oder Change führt nicht von A nach B und ist dann vorbei. Solche Abschnitte mögen schon vorkommen. Doch Veränderung ist das Prinzip des Lebens. Es ist ein Fluss, eine Fahrt, in der sich immer etwas tut. Manche Streckenabschnitte sind schwierig und

kaum alleine zu bewältigen, und bei anderen bemerkt man nicht einmal die Bewegung, die einen treibt.

Wenn wir ein konkretes Veränderungsvorhaben skizzieren, ist das in der Regel ein kurzes Teilstück in einem Fluss, der unterwegs ist. Und trotzdem, auch wenn die Welt VUKA ist und wir im ewigen Strom des Lebens dahinschwimmen, ist es richtig und wichtig, dass wir Dauer anstreben. Wir versuchen Nachhaltiges zu bauen, Strukturen zu schaffen, die halten, Kulturen zu entfalten, die überdauern und Strategien zu entwickeln, die längerfristige Perspektiven geben. Doch das Anstreben von Dauer ist nicht genug. Wir müssen gleichzeitig immer bereit sein, uns zu wandeln. Vertrautes aufzugeben, Gewohntes hinter uns zu lassen und Entwicklung und Veränderung zu bejahen. Beides braucht es. Denn die Bewegung zwischen diesen Polen bedeutet Lebendigkeit. Es liegt auf der Hand, dass diese beiden Prinzipien ein spannungsgeladenes Verhältnis zueinander haben. Genau diese Spannung ist es, die dem Wachstum, dem Fluss, Energie verleiht. Das Pendeln zwischen diesen beiden essenziellen Prinzipien des Lebens:

Dauer und Wandel. Der Fluss des Lebens und des Wachsens bewegt sich zwischen diesen beiden Polen. Er wird von ihnen gleichzeitig abgestoßen und angezogen. Wut und Zärtlichkeit, Antwort und Frage, Wissen und Glauben, Ungewissheit und Endgültigkeit. Wir pendeln hin und her. In manchen Themen mit heftigen Ausschlägen, in anderen mit ganz kleinen. Das Pendeln versorgt uns mit jener Energie, die wir für Lernprozesse brauchen.

Ja, Veränderungen sind Lernprozesse. Wir lernen, die verschiedenen Pole in uns wahrzunehmen und uns zwischen ihnen zu bewegen, um uns in der nächsten Polarität wiederzufinden. Mitgefühl, Humor und Reflexion sind uns laut Matthias Varga von Kibed wesentliche Zutaten und Orientierung dabei.

„Die vierte Kränkung – Wie wir uns in einer chaotischen Welt zurecht finden“ von Barbara Guwak und Matthias Strolz, erschienen im Goldegg Verlag. Das Buch ist ein Plädoyer dafür, unseren Fokus zu verändern: Weg von „Voraussagen, Planen und Kontrollieren“ hin zu „Wahrnehmen, Begreifen und gemeinsames Tun“.

# Wahl ist eine Frage des Bewusstseins

Renate Wieser geht davon aus, dass uns der Himmel NICHT auf den Kopf fällt - wenn wir das nicht wollen! Die Evolution hat den Menschen nämlich ein Bewusstsein gegeben, um wählen zu können. „Choice is a function of awareness“, sagt Michael Beckwith, „Die Angst is a Luder“, sagen aber die Wiener



Sonnenstein der Maya - zyklisches Zeitverständnis statt Endzeit

„Zeitenwende“ ist ein dz. oft gebrauchter Begriff, der die gegenwärtige Entwicklungsphase der Welt und ihrer Bewohner/innen zu fassen versucht: Ja, wohin wendet sich denn die „Zeit“? - von vorn nach hinten? - upside-down? - oder wird sie gar gewendet, wie ein, von menschlicher Erfahrung bekleckertes Tischtuch in einer Strandtaverne, um den Gästen die Illusion der Frische für ihre nächste Mahlzeit vorzugaukeln? Und überhaupt: Wer bestimmt hier eigentlich wen und was würde uns die

Beantwortung dieser Frage für unser menschliches Dasein bringen?

Auf die Gefahr hin, dass sie uns davonläuft - soviel Zeit möchte ich mir nehmen, darüber ein wenig nachzudenken. Vor 25.525 Jahren (da haben die Mayas zu zählen begonnen) hat unsere Erdachse begonnen, einen Kreis in den Himmel zu zeichnen - unser Planet trudeln nämlich ein wenig durchs All - und dieser vollendet sich (wieder einmal) am 21.12.2012. Den letzten Abschnitt

von 5.125 Jahren haben die Mayas exakt dokumentiert, vielfach unterteilt und „Zeitqualitäten“ beschrieben. Jedenfalls hatten sie ein zyklisches Zeitverständnis und kein Lineares. - Es beginnt neues Weltzeitalter.

Die Beschreibung von Zeitqualitäten durch einen Analogieschluss, basierend auf der Annahme von selbstähnlichen Schwingungsmustern zwischen „Himmel und Erde“ („wie oben, so unten“) finden wir in vielen Kulturen (z.B auch in der Astrologie). Vieles spricht dafür, dass diese Kontextbedingungen unser Erleben färben (siehe dazu auch Gregg Braden, „Fractal Time“).

Ich gehe jedenfalls davon aus, dass uns der Himmel nicht demnächst auf den Kopf fällt - wenn wir das nicht wollen! - Und das halte ich für den springenden Punkt: Die Evolution hat uns Menschen heute soweit geführt, dass wir unser Bewusstsein nutzen können, um unsere weitere Entwicklung zu WÄHLEN - das ist die Chance, die uns die gegenwärtige Zeitqualität bietet!

Was brauchen wir dafür? Zunächst die Erkenntnis, dass alles, von Menschen Geschaffene, ein materialisiertes Produkt unserer (schon vergangenen) Gedanken und Gefühle ist. Daraus folgt: die Ausrichtung unserer Gedanken und Gefühle hat wesentlichen Einfluss auf das, was in die Welt kommt. Wir Menschen sind in der glücklichen Lage, uns selbst beim Denken und Fühlen zuschauen zu können (Bewusstsein beobachtet Bewusstsein). Diese Position in sich zu finden und nicht in jedes Drama verstrickt zu sein, ist ein lohnendes Unterfangen. Eine klare, ungetrübte und möglichst umfassende Wahrnehmung unserer Selbst und dessen was darüber hinaus noch ist, ist die Basis, die mal hergestellt sein will. Schutt wegräumen, der sich im Lauf des Lebens angesammelt hat, ist dabei oft notwendig.

„Die Angst is a Luder“, heißt es in Wien - genau diese Steuerung durch bewusste oder unbewusste Angst ist oft das größte Hindernis für eine neue gedankliche und emotionale Ausrichtung. Sie bildet sich oft in Bewertungen ab, die unser konditionierter Verstand uns aus Sicherheitsgründen vermittelt (was



soll er auch sonst tun - dafür wurde er ja konditioniert, um uns vor Gefahr zu schützen - ist nur blöd, dass er uns auch vor „vermeintlicher Gefahr“ zu schützen versucht, wenn wir's nicht checken). Also: lasst uns das Herz dazu nehmen und unsere Intuition, die sehr gut wahrnehmen können, was gut ist für uns und das Gesamte. Drauf hören, was uns die Liebe sagt (die bedingungslose nämlich), wär dann natürlich auch noch gefragt. Klingt vielleicht nach viel Arbeit - ist es auch und zwar täglich, aber unendlich freudvoll und lohnend! Der Weg und das Ziel sind eins: stell dir also vor, dein Lohn vom ersten Moment dieser Reise an, ist immer größere Freiheit, schwimmen wie ein Fisch im frischen Wasser des Lebens, zu dir nachhause kommen und Vieles mehr. Kompliziert ist es jedenfalls nicht:

Kreiere eine Absicht, welche Qualitäten du in dein Leben ziehen willst (individuell und kollektiv). Fühle mit allen Fasern deines Seins wie es ist, wenn es gut ist. Hilfreich ist auch eine Vision, die du in einem geleiteten Trancezustand entwickelst. In Trance und Meditation trittst du aus der Zeit heraus und hast Zugang zu deiner inneren Quelle, die dir im Alltagsbewusstsein nicht voll zur Verfügung steht (nur ca. 8% unseres verfügbaren Wissens und Spürens sind dort angesiedelt). Meditation, in der du alles loslassen kannst, ist eine große Unterstützung - auch für den Aufbau des Vertrauens in dich und die Erfahrung dessen, was du wirklich bist: So wie jeder Mensch, ein wertvolles, schöpferisches, einzigartiges und doch mit allem verbundenes Wesen, das mit

Hilfe seines Bewusstseins zum Anbeginn der Zeit reisen kann - zum Urgrund des Seins - um, von dort zurückkommend, den kreativen Funken der Evolution bewusst und voll Freude in die Welt zu tragen!

Wenn dich diese Aussichten „anturmen“, hab den Willen, das in die Welt zu bringen, lass dich weiter von deinem Inneren auf diesem Weg leiten und gehe ihn. Dankbarkeit für alles, was schon gut ist, für alles, das sich noch wandeln darf und die für das pure Sein, ist eine gute Wegbegleiterin.

Einstein hat schon gesagt, eine der wichtigsten menschlichen Entscheidungen die ist, ob wir annehmen, in einem freundlichen oder feindlichen Universum zu leben. Wenn ich mir so anschau, was für Möglichkeiten die Evolution in uns schon hervorgebracht hat, unser wahres Potenzial zu leben, entscheide ich mich für die freundliche Variante und wähle bewusst das Beste für mich und das Gesamte.

*Renate Wieser, lebt und arbeitet in Wien. Aufbauend auf ihre langjährigen Erfahrungen als Psychotherapeutin, Coach und systematische Beraterin und unter Einbeziehung ihrer spirituellen Erfahrungen, hat sie „Integral Guidance“ entwickelt. Ihre Funktion dabei beschreibt sie als „Reiseführerin in den inneren Dschungel menschlicher Erfahrung, mit dem Ziel der vollen Potenzialentfaltung und der Ausrichtung auf das Wohl des Einzelnen und des Gesamten - für Menschen, die in voller Selbstverantwortung diese Reise unternehmen möchten.“*

renate wieser  
neubaugasse 28/1/4  
1070 wien  
+43 676 7492460  
renate.wieser@celebratelife.at

# Das wirks-Paket

Nehmen Sie Kontakt auf mit 12.000 wirks-LeserInnen!  
Jedes Quartal um nur 187,- Euro!

Ich betrete mit wirks auch Neuland. Alleine quantitativ: Ich bin überwältigt von 12.000 registered user auf der Website www.wirks.at. 12.000 Personen mit einem Interesse an Themen zu Bewusstseinswandel und nachhaltigem Lebensstil.

Ich biete wirks sowohl online als auch in gedruckter Form unentgeltlich an. Ich sehe aber, dass ich das Neuland nicht ohne Energieausgleich betreten kann.

Hier also ein Angebot:

wirks wird für LeserInnen gratis bleiben. Aber es wird bezahlte und gekennzeichnete Informationseinheiten geben, günstig und sinnvoll.

wirks erscheint 4 x p.a., jeweils zu Beginn einer neuen Jahreszeit (nächste Ausgabe: Frühlingsbeginn 2013) Ich biete Kontakt zu dzt. 12.000 Menschen mit Interesse an einer „neuen Welt“. Zu jeder Ausgabe wird an alle LeserInnen ein digitaler Newsletter versandt, das Printmagazin geht via Postversand an 300 VIP-Adressen.

Das Agebot:

- Ihr Banner/Angebot wird in den Newsletter aufgenommen
- Ihr Banner wird ein Quartal lang auf der wirks-Homepage platziert
- In der Printausgabe werden Sie bzw. Ihr Unternehmen als UnterstützerIn genannt; es kann auch ein Angebot platziert werden.

Gegenleistung: 187,- (Euro/netto) pro Quartal

Neuland braucht Energie.

Ich freue mich über Anfragen und Buchungen: [wirks@wirks.at](mailto:wirks@wirks.at)

Danke!

Harald Koisser  
[harald@koisser.at](mailto:harald@koisser.at)  
[wirks@wirks.at](mailto:wirks@wirks.at)

The screenshot shows the website layout for the 'Neuland' newsletter. At the top, there's a navigation menu with 'Über uns', 'Newsletter bestellen', 'Impressum', 'Archiv', and 'Aktuelle Ausgabe als PDF'. The main content area features a large title '«Neuland»' and a list of articles: 'Zeit für Wildnis' (with a photo of a man and a woman) and 'Wahl ist eine Frage des Bewusstseins' (with a photo of a face). Below the articles, there's a 'RESET: Festschritt und andere Möglichkeiten, das eigene Leben neu auszurichten' section. On the right side, there's a blue box with the text 'Banner: 187,- Euro/netto pro-Quartal'. At the bottom, there's a section for 'Interessante Termine'.

# Kleine Schritte

*Permakultur funktioniert nach dem Prinzip: minimaler Einsatz, maximaler Ertrag. Das wäre eine gute Idee für alle Lebensbereiche, meint Betriebswirtin und Fastenleiterin Aneta Pissareva.*

Der Wandel des Klimas verschärft in vielen Gebieten der Erde die Wasserknappheit, Ernten gehen zurück, Flora und Fauna müssen sich in einem noch nie dagewesenen Tempo den Bedingungen anpassen. Aber wir sind gleichzeitig an mehreren Fronten mit Herausforderungen konfrontiert: Finanz- und Wirtschaftskrise, Arbeitslosigkeit, Krise der Nahrungsmittel (die immer seltener *Lebensmittel* sind), einer weltweiten ökologischen Krise, um nur einige zu nennen. Wir scheinen zunehmend zu begreifen, dass es kein endloses physisches Wachstum auf einem endlichen Planeten geben kann. Trotzdem ändert sich kaum etwas in die richtige Richtung. Viele von uns wollen etwas tun, aber die Frage ist ‚was?‘ und ‚wie?‘

Eine Reihe möglicher Ansätze und Werkzeuge liefert uns die Permakultur. Ihr Grundprinzip ist ein ökologisch, ökonomisch und sozial nachhaltiges Wirtschaften mit allen Ressourcen. Es werden gezielt dauerhaft funktionierende (nachhaltige), naturnahe Kreisläufe durch symbiotische Beziehungen geschaffen. Die Permakultur wurde ursprünglich für die Landwirtschaft entwickelt, inzwischen ist sie ein Denk-



prinzip, das auch Bereiche wie Energieversorgung, Landschaftsplanung, alternative regionale Geldsysteme und den Aufbau sozialer Strukturen umfasst.

Der Versuch, natürliche Kräfte und Gegebenheiten zu bekämpfen, verbraucht wesentlich mehr Energie als es bräuchte, im Einklang zu leben. Dazu müssen wir die Natur und ihre natürlichen Abläufe beobachten und verstehen. Natürliche Systeme zeichnen sich dadurch aus, dass sie fließen - diese vorteilhafte Eigenschaft gilt es zu nutzen. Der vorgegebene und stetige Wandel von Zeit, Licht, Raum und Klima wird von der Natur bestmöglich genutzt,

indem sie Lebewesen hervorbringt, die sich den Bedingungen ihrer Umwelt - jeweils in ihren ökologischen Nischen - anpassen können. Auch der Mensch kann auch seine eigenen Bedürfnisse in bestimmten Nischen der Natur befriedigen, ohne dass er deswegen die Vielfalt des Lebens dezimieren muss.

Durch einen künstlichen Eingriff in ein natürliches System steigt das Risiko, dass weitere Eingriffe nötig werden. Wer schwere landwirtschaftliche Maschinen benutzt, wird bald noch schwerere benötigen, um die Verdichtung der Erde wieder zu kompensieren. Wenn der Körper vorwiegend an raffinierte, sterile Nahrung gewöhnt ist, sind seine Widerstandskräfte in der Regel geschwächt, so dass die Ernährung ständig durch entsprechende Mittel ergänzt werden muss, die nur in den natürlichen, nicht zu stark verarbeiteten Lebensmitteln vorkommen.

Permakultur funktioniert nach dem Prinzip: Minimaler Einsatz bei maximalem Ertrag. Die Weisheit besteht darin, mit dem zu arbeiten, was da ist. Ständig neue Elemente und Strukturen in bereits bestehende Systeme hineinzubringen, macht viel Arbeit. Viel effektiver

ist es herauszufinden, wie das, was bereits existiert, für uns arbeiten kann. Verstreuen wir unsere Bemühungen nicht unnötig, beginnen wir in unserer Nähe, wo wir den Fortschritt kontrollieren können und die Ergebnisse sichtbar sind. Ein gemeinsam in der Nachbarschaft abgeprochenes Projekt hat wesentlich mehr Chancen auf Erfolg als der Versuch, eine Änderung der nationalen Politik zu bewirken. Wir können viel erfolgreicher sein, wenn wir Gleichgesinnte für den weiteren Weg finden. „Global denken, lokal handeln“ bedeutet, dass man am besten zu Hause anfängt, wenn man im Leben etwas dauerhaft verändern möchte. In diesem Sinne könnte einer unserer Neujahresvorsätze in Zeiten der allgegenwärtigen Burn-out Gefährdung folgender sein: Ich fange an, in kleinen Schritten mein Leben einfacher und natürlicher zu gestalten.

*Weiterführende Literatur: „Permakultur praktisch“ von Graham Bell; „Permakultur: Praktische Anwendung für Garten, Obst- und Landwirtschaft“ von Sepp, Claudia und Josef Andreas Holzer.*

aneta.pissareva@financecoaching.at  
06641352747

# Klostergeheimnisse

Lust auf Veränderung? Fasten und Neuwerden mit wirks-Herausgeber Harald Koisser und „Kräuterhexe“ Aneta Pissareva

23.2. – 2. März 2013 sowie 21.9. – 30. September 2013  
im Kloster Pernegg/Waldviertel

Was können wir von den alten Klöstern für die Zukunft lernen? Gibt es Wissen, das uns in unserem Alltag nützen kann? – Genießen Sie Ihre Fastenzeit im Kloster und rund um das Kloster. Begeben Sie sich mit der kräuterkundigen Ernährungsspezialistin Aneta Pissareva und dem Philosophen Harald Koisser auf Spurensuche nach Spiritualität, Klostermedizin, gemeinschaftlichem Leben, Lebensmittelaufart, langfristigem Denken, Heilwerdung. Erforschen wir gemeinsam Klostergeheimnisse, um für unser weiteres Leben zu lernen.

Infos und Anmeldung: Tel: 0664/135 27 47, Fax: 01/585 65 18 34  
www.wirks.at/reset, Mail: fastenseminare@gmail.com



# Durch innere Bewegung zu neuen Energien

## MEET-System-Energethik™ - Ausbildung für systemische Energiearbeit

MEET™ - Mental-emotionale Entkopplungstechnik; Lösungen für energetische, emotionale und mentale Blockaden  
Einstiegsmodul Quantenheilmethodik  
26. bis 27. Jänner 2013

## System-Energethik Familie und Beruf™

Lösungen für Beziehungen in Familien- und Berufsfeldern  
Basisseminar 11. bis 13. Jänner 2013

## Inner Voice System™

Anwendung der Voice Dialogue Methode für den Dialog mit inneren Persönlichkeitsanteilen

Grundlagenmodul 6. bis 7. April 2013

- Kompakte Wissensvermittlung
- viele praktische Übungen
- einfache Anwendung und schnelle Umsetzung
- Persönliche Weiterentwicklung

Detaillierte Informationen zur Ausbildung  
Infoabend am 8.1.2013  
Anmeldung: www.system-energethik.at

## Systemische Aufstellungsseminare:

### Seelenbegegnungen 9. 2. 2013

Systemisches Aufstellungsseminar mit dem Focus auf Beziehungen zu Partnern, Eltern, Kindern, damit Liebe und Achtung wieder fließen kann und Beziehungen zu einem Hort der Kraft werden. Anmeldung und Infos: <http://www.system-energethik.at/seelenbegegnungen>

### Gesundheitsaufstellung 19. – 20. 4. 2013

Aufstellung von Symptomen wie z. B. Rückenschmerzen, Allergien, Neurodermitis, Krebs, Burnout, Depressionen um ihre Botschaft zu Entschlüsseln und die ursächlichen seelischen, energetischen Gründe zu lösen. Anmeldung und Infos: <http://www.burnout-coaching-wien.at/gesundheitsaufstellung>

Veranstaltungsort: Praxis für System-Energethik, Boschstraße 41/4/14, 1190 Wien  
Mail: [office@system-energethik.at](mailto:office@system-energethik.at)  
Tel. 0664/461 49 60





# Spielname 12.5.2.5.14

„Der Name des Spiels war lange Zeit ein Rätsel, das wir nun entschlüsselt haben: Euer Spiel heißt ‚Leben‘!“  
Die Aufgabe darin lautet zu überleben. Möge die Macht mit uns sein, wünscht Ira Mollay



Das Orakel sitzt in der Küche und starrt auf die Kekse. Sie hat sie für ihren heimlichen Schwarm Obi-Wan Kenobi gebacken, der in wichtiger Mission bereits vor Stunden bei ihr hätte eintreffen sollen. Da klopft es an der Tür, es ist Neo. Das Orakel weiß, dass Obi-Wan nicht mehr kommen wird und verfüttert die Kekse an Neo. Was sie nicht weiß: dass auch ehrwürdige Jedi-Ritter es ab und zu kräftig krachen lassen. So auch gestern, als Han Solo im Zuge einer Wette den gutgläubigen Jedi gnadenlos abgefüllt hat. Obi-Wan macht sich wegen der verbockten Mission kei-

nen Kopf - was sollte an dieser kleinen Botschaft denn so wichtig sein:

*Spielname: 12.5.2.5.14*

*Art: massively multi-player offline game*

*Spieleranzahl: 0 - ∞, max. impact > 5 Mia*

*Ziel: Überleben, Gesundheit, Glück*

*Regeln: Das Ziel ist mit der geringstmöglichen Anzahl an Spielsteinen zu erreichen.*

*Bei einem Zug dürfen nicht ausschließlich Steine derselben Farbe verwendet werden.*

*Die Spielzüge eines Spielers dürfen die anderen Spieler nicht beim Erreichen ihrer Ziele behindern.*

Doch Yoda riecht den Braten und viele Epochen später, als er seine letzten Atemzüge macht, flüstert er Skywalker ins Ohr: „Für die Erde das Spiel wichtig ist. Es zum Orakel bringen du musst.“ So schwingt sich Skywalker in Han Solos alte Rostlaube und sie statten dem Orakel den dringend erwarteten Besuch ab - schließlich geht es darum, die Erde zu retten, deren Vitalkoordinaten sich im Laufe der letzten Epoche drastisch verschlechtert haben. Das Orakel ist zunächst über die Bedeutung der Botschaft ratlos. Doch mithilfe von C-3PO und R2-D2 gelingt es, den Sinn der Nachricht zu entschlüsseln. So tritt das Orakel am 21.12.2012, dem Schicksalstag der Erde, an die Bevölkerung heran und erklärt:

„Diese Nachricht ergeht an alle Lebewesen auf dem Planeten Erde. Eure Zeit ist gekommen. Seit Anbeginn wart ihr Teil eines intergalaktischen Spiels, das die Föderation vor langer Zeit gestartet hat. Durch einen Irrtum wurde eurem Planeten ein falsches Programm hochgeladen. Nun haben wir die richtige Software erhalten und ab heute wird das Spiel anders laufen. Der Name des Spiels war lange Zeit ein Rätsel, das wir

nun entschlüsselt haben: Euer Spiel heißt ‚Leben‘.

Eure Aufgabe darin ist es zu überleben, gesund und glücklich zu sein. Dazu müsst ihr eure Lebensgrundlage - saubere Luft, Nahrung, reines Wasser - für alle Zeit erhalten und schützen. Ihr sollt einander achten und unterstützen, Gemeinschaften bilden, in diesen leben und arbeiten und ihnen dienen. Aus diesen Gemeinschaften werdet ihr Kraft für eure eigene Wirkmacht und Gestaltungskraft schöpfen und diese im Rahmen eurer Beziehungen rückgespiegelt bekommen. In jeder eurer Handlungen sollt ihr den Sinn finden: den Dienst an eurer Aufgabe und die Weiterentwicklung des Spiels.

Für euer Spiel gibt es nur drei Regeln - die Prinzipien, auf denen euer Wirken auf der Erde aufgebaut sein muss: Bei all eurem Tun müsst ihr darauf achten, möglichst geringe Mittel einzusetzen. Euer Planet ist mit kostbaren Schätzen ausgestattet, doch sie sind nur begrenzt verfügbar und müssen im Dienste der Aufgabe und gemäß den beiden anderen Spielregeln weise eingesetzt werden. Regel Nr. 2: Euer Spiel ist so program-

miert, dass ihr stets auf Vielfalt achten müsst. Jede Einseitigkeit beraubt euch eurer Lebensgrundlagen. Ihr müsst eine möglichst hohe Artenvielfalt erhalten, eure Felder in wechselnder Fruchtfolge bebauen, für jedes Problem mehrere Lösungen entwickeln und diese neben einander bestehen lassen.

Die dritte Regel ist die schwierigste: Im Programm eures Spiels sind unzählige Algorithmen eingebaut, die alles mit allem verbunden haben. Das könnt ihr nicht ändern. Im Gegenteil - ihr müsst diese Verbindungen in jedem Schritt eures Handelns mitbedenken und stets die Auswirkungen auf das Gesamte sowie auf das Ziel eures Spiels im Auge behalten. Diese Vernetztheit bezieht sich nicht nur auf die Gegenwart, sondern auch auf die Zukunft. All euer Handeln muss für alle Zeit eurem Ziel - zu überleben, gesund und glücklich zu sein - dienen und den drei Spielregeln

gehörchen. Ab heute ist dies nicht nur möglich, sondern unerlässlich. So lautet die Botschaft.“

Tosender Applaus und Freudengeschrei erhebt sich über den ganzen Planeten. Doch ein paar Menschen fragen: „Wie können wir dieser Aufgabe gewachsen sein?“ „Es gibt ein paar Abkürzungen auf eurem Weg, die ich euch nicht vorenthalten möchte. Habt Vertrauen - in eure eigenen Fähigkeiten und in eure Mitwesen. Tretet einander mit Respekt und Wertschätzung gegenüber, dann wird eure Aufgabe leichter. Die Liebe zu euch selbst, zu einander, euren Mitwesen und eurem Planeten ist die beste Spieltaktik. Ihr seid alle Teil des Spiels, es gibt keinen Gegner. Ihr könnt nur gemeinsam spielen und das Leben gewinnen, oder aber alles verlieren.“

„Und was wird nun kommen? Woran erkennen wir das Neue?“, wollen die Menschen wissen. „Das Neue ist bereits da, es wurde von den Gefolgsleuten der Nebukadnezar vorbereitet. Eure Aufgabe ist, diese Prototypen zu verfeinern und sie im großen Stil in die Welt zu bringen.“

Gründet Gemeinschaften und pflegt die Zusammenarbeit. Konkurrenz ist nicht mehr angebracht. Sie ist dem Gesundheitsziel nicht dienlich. Betreibt biologische Landwirtschaft, auch in euren Städten, und ernährt euch mit Produkten aus eurer Nachbarschaft. Nur so könnt ihr eure Böden heil werden lassen und sie als Lebensgrundlage erhalten. Keine andere Landwirtschaft erlaubt es, die erste Spielregel einzuhalten - Nahrung für alle Lebewesen auf dem Planeten sicherzustellen, ohne dabei Ressourcen zu verschwenden.

Sichert euch Mitsprache und übernehmt Verantwortung in euren Gemeinschaften. Nicht länger sollt ihr durch „Volksvertreter“ und Konzernlobbyisten über euch bestimmen lassen. Dies entzieht euch die Wirkmacht und verletzt das Sinngebot. Unzählige Beispiele gibt es schon - schaut ins Mut-Map\* und holt euch Inspirationen für den Wandel. Möge die Macht mit euch sein!“

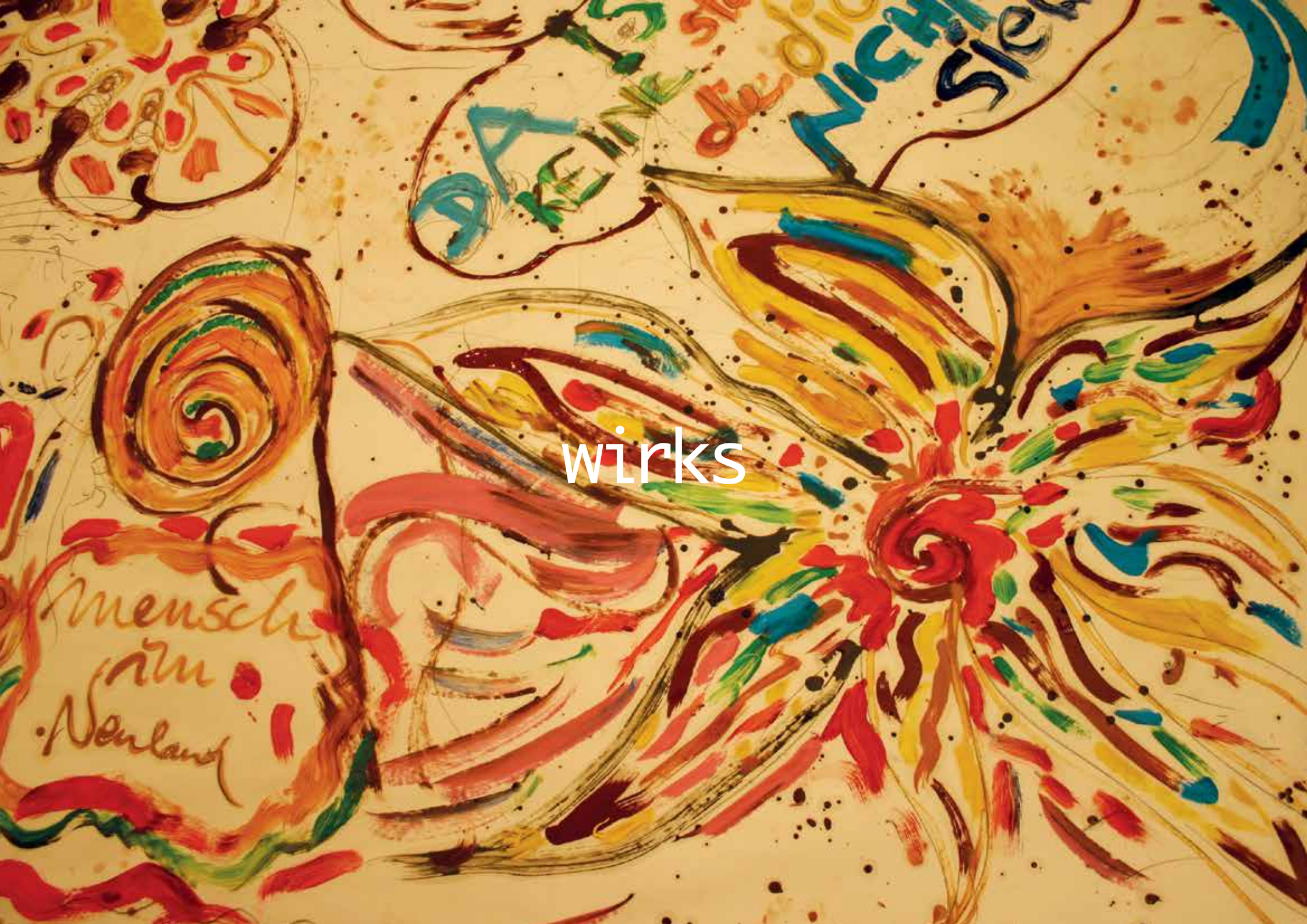
\* [www.mutmacherei.net](http://www.mutmacherei.net)

Fotos: Bernhard Anderl





*wirks wünscht ein Frohes Fest  
und Mut für das Neuland*



wirks

Mensch  
im  
Neuland

Mensch  
Sied