

«Wachsen»



Inhalt

Editorial (Wachstum bitte; das Glück ist stets asozial)	3
Man sollte Babys nichts beibringen	5
Baumphilosophie (Erwin Thoma)	7
Heute fängt die Zukunft an (Otto Scharmer)	9
Aus der Dunkelheit ans Licht	13
Das wirks-Paket und die wirks-Unterstützer	14

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 7107707, 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

Eine Zeit des Innehaltens mit wirks-Herausgeber Harald Koisser und
Kräuterexpertin Aneta Pissareva im Kloster Pernegg:

20. – 27. April 2013 (7 Tage Basenfasten)

22. – 29. Juni 2013 (9 Tage Fasten)



Eine Woche Basenfasten (nach Wacker) oder Fasten (nach Buchinger/Lütznert) in der Stille des Waldviertels. Genießen Sie das Innehalten. Körperlich, geistig, seelisch. Meditation, Anlegen der Selbstvertrauenstankstelle, schamanische Wanderungen, Ernährungstraining, ...!

7-Tage-Pauschale p.P.: 719,- (im DZ), 799,- (im EZ)

9-Tage-Pauschale p.P.: 819,- (im DZ), 899,- (im EZ)

Nähere Informationen: www.wirks.at/reset

Infos und Anmeldung: Tel: 0664/135 27 47, fastenseminare@gmail.com

Fasten und Kloster- geheimnisse entdecken

Was können wir von Klöstern für die Zukunft lernen? Eine
Spurensuche nach Spiritualität, Kräuterwissen, Heilwerdung, ...

im Kloster Pernegg: 23. Mai – 1. Juni 2013 (9 Tage Fasten)

21. – 30. Sept. 2013 (9 Tage Fasten)

Pauschale p.P.: 819,- (im DZ), 899,- (im EZ)

Nähere Informationen: www.wirks.at/reset

Infos und Anmeldung: Tel: 0664/135 27 47, fastenseminare@gmail.com

Wachstum bitte

Editorial von Harald Koisser



„Wir haben beschlossen, uns eine Zeit lang beim Wachsen zu helfen“, sagte Birgit und schmiegte sich in den Arm ihres Gefährten. Schöner und kürzer habe ich den Sinn einer Partnerschaft noch nie gehört. Einander beim Wachsen helfen, einander fördern. Jede Pflanze und jedes Lebewesen kann nur gut gedeihen, wenn es sich in einem nährenden Umfeld befindet. So wie Pflanzen Wasser, Sonne und gute Erde brauchen, benötigen wir Menschen Liebe, Gemeinschaft, Zuspruch. Wir haben ein Grundrecht auf solch pfleglichen Umgang.

Ein Grundrecht, das wir allerdings selbst kaum einlösen. So viele Menschen bleiben freiwillig in nährstoffarmen Konstellationen. Da bekommt man von seinem Job nichts weiter als Geld, von der Partnerschaft kaum mehr als eine warme Mahlzeit und Gefälligkeitssexualität, von der Familie moralische Verpflichtungen und von den Freunden eine Einladung, sich Samstag Abend zu betrinken und anzujammern. Und doch findet man tausend Gründe, warum das Leben als emotionaler Bonsai gut ist.

Ich selbst gehe immer wieder durch massive Veränderungsprozesse und spüre dann, wie diese Angst in mir hochkriecht. Angst vor dem Unbe-

kannten, Angst vor Verlust – auch wenn es der Verlust energieraubender Zustände ist. Das bekannte Elend ist ja stets beliebter als das unbekanntere Glück. Ich habe zwar im Moment nichts, das aber dafür ganz sicher. Da weiß ich doch, woran ich bin.

Dann fällt mir aber zum Glück wieder ein, dass wir da sind, um zu wachsen, um schöner und größer zu werden. Mir fällt ein, dass ich Bedürfnisse habe, und dass ich ein verdammtes Recht darauf habe. „Ich weiß, du bist nicht dazu da, meine Bedürfnisse zu befriedigen“, hat mein geliebter Vater einmal wehmütig gemeint, als ich eine Entscheidung getroffen habe, welche die Familienidylle störte.

Organisches Leben ist eine Ressource mit hohem Wert. All unsere Lebenszeit, Kraft und Engagement sind ein in die Welt gesetzter Rohstoff und genau wie um Gold oder Erdöl gibt es auch um menschliche Energie einen Verteilungskampf. Wertvolle Ressourcen bleiben niemals ungenutzt. Entweder ich nutze mich und meine Energie bewusst für mich, oder andere nutzen sie. Unser Leben wird immer ausgefüllt sein, das verspreche ich Ihnen, liebe LeserInnen. Die Frage ist nur von wem und von welchen Interessen.

Niemand gibt uns unsere Bedürfnisse, unsere Freiheit, unsere Sexualität, unser Glück, ...! Man muss es reklamieren. Das erfordert Mut, mitunter Chuzpe, und der Vorwurf des Egoismus ist sofort präsent. Das individuelle Glück ist stets asozial.

Man würde gerne innerhalb einer Partnerschaft – um bei diesem relativ einfachen System zu bleiben – auch gerne ab und zu alleine sein, zum Stammtisch gehen, etwas nicht gemeinsam erleben, seine Freiheit wahren und Geheimnisse haben – kurzum: asozial handeln. Kann man das auf Dauer nicht durchsetzen, so gewinnt das System, und man selbst verliert seine Autonomie – somit sich selbst.

Setzt man hingegen sein eigenes gutes Leben absolut durch, so stellt man sich außerhalb des Systems. Wer jeden Abend am Stammtisch außer Haus verbringt und ausschließlich auf seine Bedürfnisse pocht, stellt die Partnerschaft in Frage. Hunderprozentige Freiheit und Partnerschaft passen nicht zusammen. Gerald Hüther nennt dies das Grunddilemma des Lebens an sich: dass der Wunsch nach Freiheit und Verbundenheit gleich groß ist. Die Selbstaneignung seines Lebens ist letztlich unabdingbar.

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 14

Es ist Frühling und es geht jetzt ums Wachsen. Es ist wirklich sehr an der Zeit, dass wir uns um Wachstum kümmern. Individuelles Wachstum, qualitatives Wachstum! Nicht jenes, das uns jahrzehntelang eingeredet wurde: jenes ewige Wachstum der Wirtschaft, das unseren Wohlstand angeblich sichert. Nichts in der Natur wächst ewig, mit Ausnahme von Krebsgeschwüren, wobei der Ausgang dieses Wachstum bekannt ist.

Wir, jede/r einzelne von uns ist aufgerufen, zu wachsen. Helfen wir einander doch dabei.

Zum Beispiel, indem wir endlich aufhören, unseren Baby etwas beibringen zu wollen. Lassen wir es doch einfach. Physiotherapeutin Alexandra Kristl erinnert uns daran, dass wir in unsere Kinder Vertrauen haben dürfen.

Erwin Thoma zeigt uns wie die das Bäume machen. Sie kämpfen um die Sonnenplätze des Lebens und sorgen für den Nachwuchs. „Bäume sind sozial handelnde Wesen“, meint Thoma.

Für Otto Scharmer ist Wachstum nur möglich, wenn wir aufhören, immer wieder Gewohnheitswissen herunter zu beten. „Das Neue kommt nicht aus den bestehenden Strukturen, sondern immer aus der Peripherie.“ Bereits Gewusstes soll losgelassen werden und eine schrittweise Öffnung für einen

Zustand der Leere eintreten, aus dem das Neue hervorgehen kann.

Körpertherapeutin Mag. Atma Pöschl habe ich eingeladen, einen regelmäßigen „Kommentar mit Herz & Seele“ für wirks zu schreiben. Sie zeigt, wie Heilung passieren kann, wenn wir körperliche Nähe und Berührung in einem sicheren, klaren Rahmen, mit Bewusstheit und in liebevoller Verbindung mit uns selbst, erfahren können.

Ich wünsche einen kraftvollen Frühling. Schauen Sie auf Ihre zarten Triebe!

PS.: Ein Wort zum Titelbild: dieser Pfefferoni ist so bei mir in einem Blumenkisterl gewachsen. Er hat sich spiralförmig der Sonne (und meinem Chili con carne) zugedreht. In der Natur ist die Spiralförmigkeit immer und immer wieder zu finden: In Muscheln, Schnecken, dem Fruchtstand von Pflanzen, z.B. Sonnenblumen und den Zapfen der Nadelbäume. „Die DNS-Moleküle sind Spiralen; Wasser strömt in Spiralen; Luft bewegt sich in Spiralen als Wind, deutlich wird dies z.B. in Windhosen und Tornados, die auch Spiralen sind. Auch die Hoch- und Tiefdruckgebiete sind spiralförmig. Im Großen verlaufen die Wege aller Himmelskörper, von kleinsten Gesteinsbrocken, bis hin zu Planeten, Sonnensystemen, Galaxien und Sternennebeln, wahrscheinlich des Universums selbst, spiralförmig, in einer räumlichen Ellipse oder einem räumlichen Kreis bzw. Kugel. Die Spirale ist also auch

Symbol des Universums. Rauch zeigt sich im Ruhezustand oft spiralförmig, vielleicht war das auch - neben der bewusstseinsverändernden Wirkung des Tabak - auch ein Grund für die Verwendung von Rauch(en) für kultische Zwecke (siehe Friedenspfeife der Indianer). In allen alten Religionen ist die Spiralförmigkeit zu finden: so z.B. in keltischen Ornamenten, aber auch in christlichen Kirchen. Viele Funde aus alten Zeiten weisen die Spiralförmigkeit auf, z.B. Gürtel- oder Mantelschnallen aus der Bronzezeit, Ringe und Armreifen, aber auch kultische Bauwerke, Steine und Zeichen, z.B. dorische Säulen, Tempel, Kirchen. Sehr häufig findet sich das Spiralsymbol auch in Grabstätten. [...] Kultische Tänze wurden oft in Spiralförmigkeit getanzt: Der Weg der Spirale ist der Weg hinein und wieder hinaus.“ (zitiert aus <http://www.puramaryam.de>)

Unser Wachstum ereignet sich in Spiralförmigkeit. Wir denken ja oft, dass nichts weiter geht im Leben und wir uns im Kreis bewegen. Schon wieder sind wir am selben Punkt. Aber wenn wir genau hinsehen, können wir erkennen, dass es eben nicht derselbe Punkt ist. Wir sind reihum gegangen, aber eine Etage höher angekommen. Wir sind mal wieder beim selben Thema, aber auf einer höheren Bewusstseinsstufe. Wir haben etwas dazu gelernt, aber das Ganze noch nicht restlos verarbeitet und integriert. Also weiter geht's. Noch eine Runde auf der Spirale. Aufwärts uns selbst entgegen.



„Man sollte Babys nichts beibringen“

Physiotherapeutin Alexandra Kristl über Haltungsschäden und wie sie durch Ungeduld und Ehrgeiz der Eltern in frühester Kindheit erworben werden. Interview von Harald Koisser



Du hast als Physiotherapeutin viel mit Haltungsschäden zu tun. Wieso wachsen wir Menschen denn so schief heran?

Das beginnt ganz früh. Die Eltern wissen nicht, wie man mit einem Baby umgeht, dass es gesund aufwächst und Haltungs- und Koordinationsprobleme nicht vorprogrammiert werden.

Du meinst also, wir als Eltern führen Schädigungen an den Kleinkindern durch? Wie gelingt uns das?

Das gelingt, indem wir Entwicklungsschritte vorwegnehmen. Ungeduld und

Ehrgeiz liegen dem zugrunde. Die Idee, einem Kind etwas beibringen zu müssen, ist in sich schon falsch. Wir haben als Menschen in uns programmiert, dass wir einmal auf zwei Beinen laufen. Babys sind unglaubliche Lernmaschinen und Nachahmer. Wenn die sehen, dass alle aufrecht laufen, machen die das auch. Das Verhängnis beginnt, wenn wir ihnen das zeigen wollen.

Das ist die Vorbildfunktion der Eltern.

Das Baby muss seine Muskulatur erst entwickeln. Wir haben zwei verschiedene Arten von Muskeln:

Haltemuskeln und Bewegermuskeln. Diese beiden Gruppen erfüllen entsprechend ihrer Namen ihre Aufgaben. Die Haltemuskeln halten uns gegen die Schwerkraft aufrecht. Sie sind vergleichsweise schwach, aber sehr ausdauernd und halten uns auch 24 Stunden am Tag, wenn es sein muss. Die Beweger sind dafür sehr kräftig, aber brauchen Pausen. Sie sind nicht für eine Dauerbelastung ausgelegt. Die beiden Muskelgruppen arbeiten wunderbar zusammen, solange jede das ihre tut. Probleme entstehen, wenn die Bewegermuskeln plötzlich glauben, sie müssen Haltearbeit machen.

Das sind dann die berühmten Verspannungen.

Genau. Die Beweger verspannen, weil sie dauerhaft zum Aufrichten eingesetzt werden. Verspannung heißt: arbeiten, arbeiten, arbeiten. Die Muskeln verlernen, Pause zu machen. Die Konsequenz daraus ist, dass die Haltemuskeln gar nichts mehr machen und vom Gehirn nicht mehr angesteuert werden. Sie verfetten im Laufe der Zeit und verlieren auch ihre Schutzfunktion. Da gibt es zum Beispiel kleine Muskeln direkt an der Wirbelsäule, die die einzelnen Wirbel stützen. Wenn die nicht

arbeiten, kommt es zu Scherkräften zwischen den Wirbeln, die Knorpeln und alle passiven Strukturen werden angegriffen.

Wie kommt es zu dieser falschen Aufteilung der Muskelgruppen?

Babys haben noch keine voll entwickelten Haltemuskeln. Die erarbeiten sich das langsam in Auseinandersetzung mit der Schwerkraft. Da muss man einfach Vertrauen haben in das Baby. Es macht die einzelnen Entwicklungsschritte wenn es Zeit dafür ist. Das Kind weiß, wann es soweit ist. Wir können das als Erwachsene unmöglich wissen.

Das heißt, es gibt in der Entwicklung keine Abkürzung.

Doch, aber der Preis ist sehr hoch. Man kann jedes gesunde Baby so trainieren, dass es mit zehn Monaten geht. Aber dafür muss ich das Baby vom ersten Tag an aufrecht halten.

Du meinst: mit dem Kopf in die Höhe.

Ja, genau. Alleine das ist schon das Problem.

Aber den Kopf kann man ja gut stützen.

Die bekommen die Haltungsschäden nicht durch die Haltung an sich. Es geht um die Wahrnehmung. Sie gewöhnen sie sich daran, die Augen permanent in der Waagrechten zu haben und wollen natürlich am Boden nichts mehr alleine tun. Das sind dann die Kinder, die zum Beispiel das Krabbeln auslassen. Sie lernen entscheidende Bewegungskoordinationen nicht.

Wir haben unsere Tochter auch aufrecht gehalten. Sie hat oft Bauchweh gehabt.

Wenn das die einzige Position ist, wo der Bauch Ruhe gibt, dann soll man das schon tun. Aber dann bitte wieder in die Waagrechte. Das Problem ist ja, dass man Kinder von Anfang an fördern möchte. Ein Baby wird gefüttert, geputzt, umgewandelt. Es gibt ganz viele Interaktionen mit den Kleinen und die Eltern glauben, dass man die Kinder dazwischen auch noch entertainen muss. Stell dir einmal vor, du bist ein Baby und dauernd hält dir jemand etwas Buntes, Bewegliches vor die Nase. Irgendwann gewöhnen sie sich daran und dann wollen sie es. Es ist so als würde man sie vor die Glotze setzen. Dann sind die Kinder zwei Jahre und die Eltern lamentieren, dass das Kind ständig an ihnen hängt. Ja, was denn sonst? Man hat es ihm ja anezogen.

Und dann will man die Kinder ruhig stellen. Aktivität und Stillhalten auf Knopfdruck sozusagen.

Ja, genau. Zuerst müssen sie im Eiltempo laufen lernen um dann zu hören, dass sie gefälligst still zu sitzen haben und Ruhe geben sollen. Da werden Bedürfnisse geweckt, die dann mit Gewalt zurückgeschraubt werden müssen.

Dein Tipp lautet also: Lass das Baby Baby sein.

Das muss wirklich aus dem Kopf raus, dass man dem Baby etwas beibringen muss. Das Kind braucht das absolute Vertrauen der Eltern, dass es das Seine schon machen wird. In seinem Tempo zu seiner Zeit. Jedes Kind hat zwei Jahre Zeit, um gehen zu lernen. Wir brauchen eine Haltung aufmerksamer und beobachtender Zuwendung.

Wir sind natürlich sehr getaktet durch die ganzen Ratgeber. Wir hatten auch eine Bibliothek mit Kinderbüchern zuhause. Da sind natürlich Timetables drin, die sagen, wann welcher Entwicklungsschritt stattzufinden hat. Wenn da steht, ein Kind kann zwischen 9 und 24 Monaten laufen, wird man im neunten Monat ungeduldig.

Du darfst den Ehrgeiz junger Mütter nicht unterschätzen. „Was macht denn deines schon? Also, meines sitzt schon!“ Wir haben eine wenig hilfreiche Vergleichskultur.

Das beginnt ja schon mit der Geburt. Man will die perfekte Geburt.

Ich sehe oft Eltern, die mit ihren neunmonatigen Kindern zwischen ihren Beinen „gehen“ trainieren. Die werden an den Händen hochgezogen und trippeln auf ihren Zehenspitzen. Das ist ein pathologisches Bewegungsmuster. Später müssen sie dann lernen wie man richtig abrollt. Umlernen ist immer schwieriger als lernen. Und sie gewöhnen sich daran, dass Hilfe von oben kommt, also von den Händen der Eltern. Wenn sie später stolpern und hinfallen, haben sie oft keinen Abstützreflex, sondern reißen die Hände nach oben. Stell dich einmal in der Position des Babys hin und stell dir vor, du müsstest so gehen. Da bekommt man ein Gefühl dafür, wie unnatürlich das ist.

Welches sind denn die häufigsten Haltungsschwierigkeiten?

Beinachsenschwierigkeiten und Wirbelsäulenschäden. Ich habe noch niemanden in Händen gehabt, der Kreuzweh hatte und nicht zugleich seinen Bauch anspannen würde. Bauchmuskeln sind Bewegungsmuskeln und sie werden missbraucht zum permanenten Aufrechthalten gegen die Schwerkraft. Die kleinen Wirbelmuskeln werden dadurch komplett ausgeschaltet. Und dann hat man Kreuzweh. Plattfüße, Hallux val-

gus, Spreiz- und Senkfüße, X-Beine, Rundrücken, Hohlkreuz – meist alles in der frühesten Kindheit angelegt, weil man den Kindern keine Zeit ließ, gut koordinierte Muskeln zu entwickeln. Plattfüße, Hallux, Spreiz- und Senkfüße, Rundrücken – meist alles in der frühesten Kindheit angelegt. Dann sagen die Eltern: steh doch gerade! Dann benutzt das Kind die dafür nicht vorgesehenen Bewegungsmuskeln, um sich aufzurichten.

Also Haltungsschulung für Schulkinder?

Nein, das bringt nichts. Wenn ich einem Kind, das sich mit verkehrten



Baumphilosophie

Der Salzburger Unternehmer Erwin Thoma baut seit Ende der 90er Jahre Häuser aus Vollholz. Er hat eine Mission: den Menschen die Sprache der Bäume nahezubringen. Harald Koisser hat dieser Sprache zugehört.

Muskeln aufrichtet, sage, dass es sich aufrichten soll, kommt noch mehr Durcheinander heraus. Am besten ist es, wenn die Schäden bereits da sind, den Kindern so vielfältige Bewegungsangebote wie möglich zu machen. Aber ohne Vorgaben bezüglich Aufrichtung. Für echte Verbesserung an der Körperstatik, muss das Kind soweit ausgereift sein, dass es wieder Interesse daran hat, sich selbst zu erforschen. Erst dann kann man wirklich etwas verbessern. Das beginnt etwa ab dem 15. Lebensjahr.

Was kann ich denn heute gegen meine schlechte Haltung tun?

Tai Ji, Feldenkrais, Ji Gong, Körperwahrnehmung im weitesten Sinn. Bewusstheit ist das Wichtigste. Und wenn man irgendwo im Bekann-tenkreis eine schwangere Frau hat, ihr diesen Artikel in die Hand drücken. Damit tust du etwas gegen die möglicherweise vorprogrammierte schlechte Haltung des werdenden Menschen.

Alexandra Kristl
Physiotherapie
alexandra.kristl@gmx.at
0699/ 10 49 11 98

Erwin Thoma und die Bäume. Das ist die Geschichte einer Liebe, die ansteckend ist. Wenn man in den Büchern des Unternehmers liest, wie in dem jüngst erschienenen Werk über „Die geheime Sprache der Bäume“, entfaltet sich eine Welt des Alleins-Seins, der Wunder und der Demut und man möchte mit ihm in eine Umarmung der Fichten und Föhren gehen und von ihnen lernen.

Zu lernen gibt es Erstaunliches. Etwa dass Wurzeln ausnahmslos auf Unterstützung von Pilzen und Bakterien angewiesen sind. Ohne sie könnte kein Baum wachsen, er würde im besten Humus verhungern. In einem Teelöffel Erde leben eine Million Bakterien und zehn Mal so viele Viren und sie sind es, welche die Nährstoffe aus dem Erdreich herauslösen. Zudem informiert der Baum seine Helferlein laufend über seine Bedürfnisse. Will er gerade Harz bilden, um sich gegen Borkenkäfer zu wehren, oder braucht er Kraft für Höhenwachstum – die Bodenlebewesen liefern das Bestellte. Dabei darf man sich die Pilze und Bakterien nicht als Sklaven vorstellen. Thoma lässt den Baum sprechen: „Ihr lieben Freunde,

jetzt beginnt das Frühjahr und ich will meine Krone mit einem Blätterdach bedecken. Wacht auf, Wachstum ist angesagt, bringt, was ihr findet. Im Herbst werde ich Euch dann reichen Lohn zurückgeben. Alle Blätter, die wir jetzt gemeinsam wachsen lassen, lege ich später auf Euren Boden zurück. Dort werden sie Humus. Das ist Eure Nahrung für lange Zeit und für viele Eurer Nachkommen.“

Wohl gibt es einen Wettstreit um die Sonnenplätze im Wald. Wer schneller am Licht ist und seine Krone ausbreitet, hat Vorteile. Die Langsameren müssen im Schatten warten. Bis zu tausend Bäume pro Hektar können in einer Fichtendickung an so einem Wettkampf teilnehmen und bis zur Altholzphase kann sich der Bestand auch auf rund 400 Bäume reduzieren. Dann aber legen die Bäume ihre Samen ab und beginnen, die Bodennährstoffe mit den „Kindern“ zu teilen. „Bäume sind sozial handelnde Wesen“, schreibt Thoma.

Man kann ihn für solche Sätze belächeln. Allerdings ist Thoma schon oft belächelt worden. Zum Beispiel damals 1998, als er mit einer Massivholzplatte

zu einer staatlichen Brandschutzprüfung gekommen ist. Wie bitte? Er will ein Bauelement, das ausschließlich aus Holz besteht, auf Feuerfestigkeit prüfen lassen? Gelächter bei den Technikern! Aber nur solange, bis die getestete Stahlbetonarmierung im Nebenraum geborsten und seine Holzplatte von der Befuerung gerade einmal angeröstet war. Das aus Vollholz gezimmerte, durch Buchendübel zusammengehaltene Element hielt selbst dreistündiges Beflammen bei 1000 Grad Celsius aus und verbesserte den Stand der Technik auf die sechsfache Brandsicherheit. Thoma erinnert sich an einen Jungenstreich, wo er mit anderen Burschen am Bauernhof den guten Hackstock in's Lagerfeuer stellte. Die Buben hatten natürlich erwartet, dass der massive Hackstock nun eine ordentliche Flamme abgeben würde, doch wie enttäuscht waren sie, dass der massive Klotz einfach nicht brannte und kaum gloste. Eine Enttäuschung für den jungen Erwin, ein Aha-Erlebnis für den älteren Ing. Thoma, der entdeckte, welche wunderbare Eigenschaften Holz hat. „Von Menschenhand kann so ein wunderbares Material nicht mehr verbessert werden“, steht für ihn fest.



Spektakuläre Ergebnisse brachte Holz wegen seiner thermodynamischen Eigenschaften auch bezüglich lang anhaltender Kälte: Es zeigte sich, dass ein aus Vollholz errichtetes Zimmer mit einer Wandstärke von 36 Zentimetern und 8 Zentimetern Dämmlage erst nach einem Monat durchgehend ausgekühlt war, ein vergleichbarer Raum mit Ziegelwänden bereits nach 11 Tagen und ein Raum aus Fertigteilwänden in Holzskelettbauweise schon nach bescheidenen zwei Tagen– und das, obwohl in allen Fällen derselbe Dämmwert zugrunde gelegen ist.

Heute stehen Thomas Vollholz-Häuser überall, am Polarkreis, in Tokio, am Mittelmeer, am Berggipfel. Man muss sie kaum heizen, auch nicht im strengsten Winter, und vor allem übererfüllen sie alle gängigen Sicherheitsnormen.

„Meine Häuser haben Feuer überstanden, massive Hochwasser und schwere Erdbeben in Japan“, sagt Thoma. Eines seiner Häuser wurde gerade zu dem Zeitpunkt montiert, als jenes Jahrhunderterdbeben durch Japan rollte, das zur Katastrophe von Fukushima führte. Sichtbare Bodenwellen rollten an die Baustelle heran, Zaunpfähle wurden aus dem Gras gehoben, Panik auf der Baustelle; ... der halbfertige Rohbau konnte in den Tagen danach unbeschädigt fertig montiert werden.

„Massives Holz ist das Beste und Sicherste, was es gibt, behaglich ist es sowieso“, lobt Thoma einen nachwachsenden Rohstoff, für den er aber weit poetischere Namen findet: die kooperierende Fichte, die transformierende Kiefer, die beständige Tanne. Tannenwälder mit mächtigen bis zu

70 Meter hohen Exemplaren, die einen Stammdurchmesser von einem Meter haben, sind ihm „gotische Waldeshallen der Natur“ und man verstummt mit dem Autor ehrfürchtig, wenn er davon erzählt. „Die Weißtanne kann 500 bis 600 Jahre alt werden, sie ist die Königin unserer Wälder. Königinnen sind keine vorausseilenden Pioniere.“ Sie lässt sich Zeit, wirkt lange klein von Wuchs, doch „einige Jahrhunderte später schaut alles anders aus“.

Thoma ist ganz Baumphilosoph, Baum-poet und vor allem Baumdolmetsch, wenn er die Sprache der Bäume für uns übersetzt. Er spricht von Langsamkeit, Beständigkeit und Weisheit. Er hat es ja einst schließlich auch mit ganz viel Mut und dem Wissen seines 90-jährigen Großvaters gewagt, sein Unternehmen zu gründen. Er weiß, was es heißt, das

Alter zu würdigen und Widerständen zu trotzen.

So ist das mit dem Wachsen. Geduld, Lernen von den Alten, D'ranbleiben an sich selbst. Erwin Thoma würde sagen: „Den Bäumen vertrauen, seinen Träumen folgen.“

Ing. Erwin Thoma Holz GmbH
Hasling 35, 5622 Goldegg
T +43 6415 / 8910 - 11
F +43 6415 / 89 204
www.thoma.at

Heute fängt die Zukunft an

Otto Scharmer legt weltweit Keime für eine neue Gesellschaft. Seine Vision ist eine Transformation von Wirtschaft und Gesellschaft auf der Basis einer neuen Achtsamkeit. Text: Jens Heisterkamp (der Artikel ist im Magazin WIR - www.wir-menschen-im-wandel.de - erschienen)



Sven Nieder (www.sven-nieder.de)

Otto Scharmer erzählt gern die Geschichte von den vier unwahrscheinlichen Ereignissen, deren Zeugen wir in den letzten 25 Jahren geworden sind: Der Fall der Berliner Mauer, der Sturz des Apartheid-Systems in Südafrika, der Aufstieg Asiens zum neuen Gravitationszentrum der Weltwirtschaft und die Amtsübernahme eines farbigen Präsidenten in den USA – vier umwälzende Mirakel, die niemand im Vorhinein erwartet hatte und die auf unterschiedliche Weise gezeigt haben, dass das gänzlich Unerwartete doch möglich ist: »Ganz

plötzlich haben wir gesehen, wie sich tektonische Platten verschieben«, sagt Scharmer, »und etwas zuvor nicht für möglich Gehaltenes ist eingetreten. Das fünfte und vielleicht wichtigste ›unwahrscheinlich Ereignis‹ in unserer Generation wird nach meinem Gefühl die Transformation von Wirtschaft und Gesellschaft sein!« Für diese Vision einer globalen, nachhaltigen und achtsamen Zivilisation ist der heute in den USA lebende Otto Scharmer seit Jahren unterwegs – meist mit dem Flugzeug. Als wir ihn für ein Gespräch am Frankfurter Flughafen treffen, befindet er

sich wieder einmal in einem Transit zwischen spannenden Terminen: In den Niederlanden hat er ein »Gesundheits-Labor« geleitet, anschließend war er mit seinem Team in Berlin beim 50-jährigen Jubiläum des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ) engagiert – eine Veranstaltung, deren Teilnehmerschaft von Weltbankpräsident Robert Zoellick bis zu Friedensnobelpreisträger Muhammad Yunus reichte. Bevor er nach Indonesien zu einem Treffen mit NGOs, Unternehmern und Politikern zur Bekämpfung von Korruption weiterfliegt, finden wir am Frankfurter Flughafen Zeit für eine Begegnung in der Lobby des Sheraton-Hotels.

»Ich habe das Gefühl, wir leben gegenwärtig in einem sozialen Feld, wo viel Altes stirbt und Neues geboren werden will. Wir können das Sterben des Alten jeden Tag in der Zeitung besichtigen. Aber wo finden wir die Landeplätze des Neuen? Irgendwie habe ich das Gefühl, dass wir eine Landebahn für die entstehende Zukunft schaffen müssen – oder gleich ein ganzes Feld von über die Erde verteilten Landebahnen«, sagt Scharmer. Dass

wir global an der Schwelle einer neuen Zivilisation stehen, davon ist er überzeugt. Ihre Manifestation muss aber nicht eine Frage blinder geschichtlicher Mechanismen sein – wir können bewusst daran mitwirken, das Neue auf die Erde zu holen, ist er sicher. Und woher holen wir das Neue? »Aus der Zukunft!«, lautet seine Antwort. Wenn er mit unüberhörbar norddeutschem Akzent die Lage auf unserem Globus skizziert, dann schaut aus seinen stets etwas zusammengekniffenen Augen der Blick des kühlen Analytikers, der große Zusammenhänge überblicken will. Immer wieder stechen Anglizismen und einprägsame Formeln aus seinen Ausführungen hervor – kein Zweifel, hier redet jemand, der es gewohnt ist, mit Wirtschaftsführern und internationalen Entscheidungsträgern zu arbeiten, die eine kompakte Sprache bevorzugen. Wie aber können wir uns für das Wirklichwerden dieser Zukunft öffnen, wenn unser Denken offenkundig immer schon und immer noch aus der Vergangenheit bestimmt ist? »Es geht vor allem darum, gewohnte Wahrnehmungsformen aufzubrechen – raus aus der eigenen Sicht und rein in die Sicht der anderen,« erläutert

Scharmer. Zu nachhaltiger gesellschaftlicher Veränderung gehört für ihn die Veränderung des Bewusstseins. Hier liegt das Besondere an seinem Ansatz darin, dass er Elemente einbezieht, die wir sonst eher aus der Praxis des »Inneren Wachstums« oder von spirituellen Entwicklungswegen kennen. Scharmers Arbeit beginnt immer damit, die Teilnehmer anzuregen, sich des üblichen – aber selten hilfreichen – Modus des »Downloadens« von Gewohnheitswissen bewusst zu werden und diesen Strom abzustellen. »Das Neue kommt nicht aus den bestehenden Strukturen, sondern immer aus der Peripherie.« Bereits Gewusstes soll losgelassen werden und eine schrittweise Öffnung für einen Zustand der Leere eintreten, aus dem das Neue hervorgehen kann.

Seine Grundtechnik, um das Neue in die Gegenwart zu locken, hat Otto Scharmer »Presencing« genannt – eine Wort-Neuschöpfung, in der die englischen Worte für »spüren« und »hervorlocken« mit »Gegenwärtigung« verschmelzen. »Sensing bedeutet dabei für mich vor allem eine Beobachtung zweiter Ordnung: zu beobachten, dass man und wie man beobachtet«, erläutert Scharmer. Durch diese Selbst-Beobachtung kann für die potenziell Betroffenen auch deutlich werden, wie sie selbst in einem jeweiligen Kontext wirken und dass sie ihre eigenen Probleme möglicherweise mit hervor-

bringen. Sensing in diesem Sinne meint somit auch die Chance, eine oft stattfindende, distanzierende Projektion von Problemen »außerhalb« des eigenen Selbst zu überwinden. Beobachten, wahrnehmen, nicht bewerten – daraus besteht die erste Phase des Prozesses. Dann folgt ein weiteres ungewöhnliches Hilfsmittel im Werkzeugkasten des Aktionsforschers: die Konfrontation mit dem Moment der Leere, durch die der Weg zum Neuen hindurchführen muss, das Horchen in die Stille hinein, aus der heraus das Noch-nicht-Manifestierte aufscheint. Die Leere – auch dies ein Element, das uns eher von spirituellen Entwicklungswegen her bekannt ist. Für Scharmer bedeutet Leere aber nicht ein Verweilen in der Formlosigkeit des Nichts, sondern das befreiende, von Vorurteilen aller Art sich lösende Hindurchgehen durch einen Null-Punkt des Nicht-Wissens. Hier wird dann die Berührung mit einer unerschöpflichen Quelle möglich, aus der das Neue hervorgehen kann. Dieses bewusste, stufenweise Abstreifen des Schon-Gewussten ist notwendig, um gezielt einen Raum der Intuition zu kultivieren, der sich sonst nur zufällig zeigt. Schließlich kommt im dritten Schritt des Prozesses die Aufgabe, aus dem, was als Funke von der Zukunft erhascht werden konnte – eine neue Idee, eine Vision, ein Ziel, zu dem es uns hinzieht –, unmittelbar etwas zu machen. Es soll ein Modell, ein Prototyp skizziert – und die Phantasie mobilisiert werden, um

das Neue im Handeln gleich konkret zu erforschen. »Denn das ist extrem wichtig: dass wir erst im konkreten Handeln das Neue wirklich verstehen«, erläutert Scharmer.

Diesen Entwicklungsprozess von der Loslösung des Alten zum schrittweisen Verwirklichen des Neuen hat Scharmer in der grafischen Form des Buchstaben »U« veranschaulicht: Dessen Linienführung führt über das stufenweise Ablegen bestehender Gewohnheiten zu einem Tief- und Nullpunkt, um auf der gegenüberliegenden Seite in entsprechenden Stufen bewusst wieder aufzubauen, was der Zukunft zur Manifestierung verhilft. »Theorie U. Von der Zukunft her führen« lautet auch der Titel seines Buches, in dem die Grundlagen dieser Methode zusammengefasst sind. Scharmer hat darin drei Kernkompetenzen von Führung formuliert, die sich allerdings weniger als Management-Anweisungen, sondern mehr wie monastische Regeln lesen: »Offener Geist, offenes Herz und offener Wille« lauten für ihn die drei Schlüssel zum zukunftsfähigen Handeln. Der »offene Geist« meint dabei vor allem die Fähigkeit, alte Denkgewohnheiten abzustreifen; das offene Herz die Fähigkeit der Empathie, eine Situation aus der Perspektive eines anderen sehen zu können; und der offene Wille meint schlicht die Bereitschaft, alte Wege loszulassen und neue zu akzeptieren. »Ich fasse das in der

Formel Loslassen und Kommenlassen zusammen«, so Scharmer. Angesichts solcher Weisheiten wundert es nicht, dass Scharmer auch die Kategorie eines »Höheren Selbst« ins Spiel bringt: »Die beiden Grundfragen aller Führung und systemischen Veränderung lauten: Wer bin ich? und Wozu bin ich hier?, oder neudeutsch: Was ist mein Ding?« Sich die Anwendung solcher Techniken in der Beratungsarbeit mit Führungskräften in Wirtschaft und Politik vorzustellen, fällt etwas schwer. Stößt man da nicht auch auf Ablehnung oder zumindest Befremden? Vor zehn Jahren sei das vereinzelt noch so gewesen, meint Scharmer dazu, aber heute treffe er überall auf eine erstaunlich selbstverständliche Offenheit für diese Elemente.

Kaum jemand, der dem klugen Weltbürger Scharmer begegnet, wird seine Ursprünge dort vermuten, wo sie tatsächlich liegen: Das Aufwachsen auf einem Bauernhof hat ihn tief geprägt. Und als seine Eltern damals den Betrieb auf die biologisch-dynamische Anbauweise umstellten, machte er bereits eine grundlegende Erfahrung für seine spätere Begleitung von Entwicklungsprozessen: Er bemerkte, wie entscheidend es für das Gelingen eines Wandlungsprozesses ist, das ganze Umfeld – hier waren es Zulieferer, Handel und Direktkunden – mit einzubeziehen. »In der Demeter-Landwirtschaft betrachtet man den

ganzen Hof als eine Art Individualität, als zusammenhängendes System, als Gemeinschaft aller Pflanzen, Tiere und Menschen, die dazugehören. Einen solchen Gemeinschaftscharakter intentional zu kultivieren, das hat mich bis heute begleitet – wo kann in unserer Gegenwart neue Gemeinschaftsfähigkeit herkommen?« In seiner Funktion als Berater ist Otto Scharmer heute ein glühend engagierter Mensch für den Wandel, dem nichts Geringeres vor Augen steht als die Vision einer neuen globalen Gesellschaft: Die Transformation unserer Kultur hin zu einer neuen Form des Kapitalismus, in der Ökonomie und Ökologie, Wirtschaft und Gemeinwohl, Effizienz und Achtsamkeit keine Widersprüche mehr sind. Auf die Idee, das Auftreten des »Neuen« nicht dem Zufall zu überlassen, sondern durch geeignete Bedingungen zu seiner Manifestation »einzuladen«, kam Otto Scharmer im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie am Massachusetts Institute of Technology (MIT), wo er seit Ende der 80er Jahre arbeitet. Dabei hatte er rund 150 Wirtschaftsführer befragt, welche Faktoren sich bei gelungenen Systemumstellungen als hilfreich erwiesen haben. »Was ich dabei feststellte, war, dass es zwei grundverschiedene Formen des Lernens gibt. Gewöhnlich kennen wir das Lernen aus Vergangenen; was aber wirklich weiterführt, ist eben das Lernen aus der Zukunft!« Die Ergebnis-Extrakte aus den Gesprächen passten gut zu elementaren Lebenserfahrungen Scharmers

als Jugendlicher: »Schon als Aktivist in der Friedensbewegung hatte ich erfahren, dass solche Gruppen gefühlmäßig bereits vom Bild einer möglichen Zukunft bewegt werden, die sich sehr von den bestehenden Bedingungen der Gegenwart unterscheidet.« In der damaligen Friedensbewegung ebenso wie im gegenwärtigen zivilgesellschaftlichen Aufbruch weltweit lebt eine Stimmung, die weit über die jeweils formulierten Ziele hinausgeht – die Ahnung einer menschlicheren Zukunft.

Bei der Eröffnung eines globalen Forums des »Presencing«-Netzwerks im Oktober 2011 hat Scharmer einmal zusammengefasst, auf welche Grundlagen er seine Arbeit baut. Für ihn kommen hier drei Strömungen zusammen, die bisher meist getrennt wirken: Die erste ist die Strömung der Bürgerbewegungen in der Tradition Martin Luther Kings, Mahatma Gandhis und Henry David Thoreaus. Für ihn weitet sich dieser Strom heute in die Breite der globalen Zivilgesellschaft aus. »Das ist die wohl größte Bewegung, die die Welt je gesehen hat«, stellt Scharmer fest. Der zweite Strom ist die systemische Aktionsforschung, speziell in Anknüpfung an Peter Senge, Ed Schein und Kurt Lewin, die in der Lage ist, große gesellschaftliche Vorgänge mit passenden Begriffen zu erfassen. Der dritte Strom schließlich ist jener der Achtsamkeit und Bewusstheit. Dazu gehören für ihn alle großen Weisheitstraditionen wie der Buddhismus und Konfuzianismus

mit dem Wissen, dass eine gute Führungskraft an sich selbst arbeiten muss. »Im Westen wird für mich die Tradition der Bewusstheit besonders im Werk Rudolf Steiners repräsentiert, der Achtsamkeit mit der Goethe'schen Phänomenologie zu einer Form von Wissenschaft verband, in der das Bewusstsein sich selbst begegnen kann«, so Scharmer. »Was mich inspiriert ist die Wahrnehmung, dass überall auf der Welt diese Ströme heute mehr und mehr zusammenfinden, ich sehe eine neue Generation am Werk, die gesellschaftliches Engagement, Aktionsforschung und Achtsamkeit verbindet. Und ich sehe meine Aufgabe darin dazu beizutragen, dass für diese Milleniums-Generation, wie man sie nennen kann, Plattformen globalen Lernens entstehen, Räume, in denen diese Qualität gehalten werden und wo tiefere Führungsqualitäten dazu gebildet werden können.«

»Wir müssen von einer Ego-System-Bewusstheit zu einer Öko-System-Bewusstheit kommen« – noch einmal so eine Formel, in der vieles zusammenfließt, was Anliegen Scharmers ist. Denn auch wenn es in seiner konkreten Arbeit immer um einzelne Projekte, Unternehmen oder Organisationen geht, steht als Ganzes dahinter doch immer die Vision eines Sprungs der globalen Gesellschaft auf ein vollständig neues »Level«. »Wir gehen so verschwenderisch mit unseren Ressourcen um, als hätten wir mehr als nur einen Planeten zur Verfügung«, mahnte Scharmer etwa

die Anwesenden beim Forum zum 50. Jubiläum des Bundesministeriums für Entwicklung (BMZ) in Berlin. Dass es um den Planeten so schlecht bestellt ist wie im Moment, ist für ihn weniger Ergebnis böser Absichten als vielmehr von fehlendem Bewusstsein. Dabei ist das Neue bereits an vielen Stellen greifbar nah und – siehe die vier »Mirakel« zu Beginn dieses Artikels – geschichtlich gesehen ohnehin unausweichlich. »Kapitalismus 3.0« nennt Scharmer die im Keim bereits sichtbare, neue Zeit. Hintergrund seiner Überlegungen ist dabei die Einteilung des Kapitalismus in drei aufeinanderfolgende Entwicklungsstufen: Die erste davon war im 19. Jahrhundert durch die ungezügelt Entfaltung wirtschaftlicher Aktivitäten einiger weniger gekennzeichnet. Sie setzte eine enorme ökonomische Entwicklung frei, verursachte aber auch schwere Schäden wie Massenverarmung und ökologischen Raubbau. Die negativen Folgen dieses »Kapitalismus 1.0« wurden im »Kapitalismus 2.0« durch Einflüsse wie Gewerkschaften, Sozialgesetzgebung, Notenbanken und erste ökologische Maßnahmen gemindert. Den entscheidenden Schritt zur künftigen Stufe des »Kapitalismus 3.0« bildet die Überwindung der seither entstandenen »Versäulung« unserer Gesellschaft in fest formierte Interessengruppen. An ihre Stelle tritt die horizontale »Vernetzung«, der Schritt von den Sonderinteressen zum Allgemeinwohl im Sinne eines global erweiterten, nachhaltigen und Sinn-orientierten



Denkens – Öko-Bewusstsein anstelle von Ego-Bewusstsein. Wie aber kann der Übergang genau aussehen? Für den Weg zu der neuen Stufe verwendet Otto Scharmer ein Bild aus der Computertechnik: Aus dem Umgang mit Software wissen wir, dass ein Programm immer wieder neuen Entwicklungen angepasst werden muss, um mit dem Fortschritt und der Differenzierung von Anforderungen Schritt zu halten. Wir sprechen dann beim Wechsel von einer veralteten Version zu einer neuen von einem »Update«. Dabei muss weder das alte System zusammenbrechen noch müssen bisherige Arbeitsabläufe unterbrochen werden, vielmehr kann der laufende Betrieb nach erfolgter Umstellung auf einer verbesserten Stufe reibungslos weitergehen. So etwa stellt es sich Scharmer auch in Bezug auf die »Software« unseres gesellschaftlichen Denkens vor: Durch Einfügung

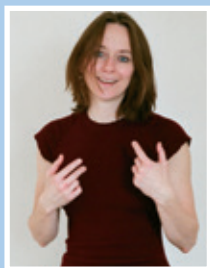
grundlegend neuer Ideen könnten die ins Stocken geratenen sozialen Lebensströme wieder zum Fließen gebracht werden.

Zu den wichtigsten dieser neuen Konzepte gehört für ihn dabei ein transparentes, der Realwirtschaft dienendes Geldwesen. Und da so vieles, was heute falsch läuft, an einem falschen Umgang mit Geld liegt, sind davon größte Wirkungen zu erwarten. Vieles, was heute schon von den neuen Ethik-Banken geleistet wird, weise in die richtige Richtung: Geld nicht als Mittel zur Spekulation und Selbst-Vermehrung zu verwenden, sondern zur Ermöglichung sozial und ökologisch sinnvoller Unternehmungen. Außerdem plädiert Scharmer für die Einführung eines Grundeinkommens und die Sicherung von Bildung und medizinischer Grundversorgung – auch

dies wären Basis-Stimulationen mit weitestgehender Wirkung, Ermöglichung von Initiative statt kontrollieren-der Sozialfürsorge. Als elementaren Bestandteil des globalen Wandels sieht er ebenfalls die Re-Aktivierung unserer Gemeingüter, das heißt etwa die Befreiung von Grund und Boden oder Wasser und auch von Energie aus den Klauen privatwirtschaftlicher Einzelinteressen. Kritik der Finanzwirtschaft, Grundeinkommen, Gemeingüter – Scharmers Idee einer gesellschaftlichen Transformation bündelt so Motive, die sonst politisch eher einzeln verfolgt werden, zu einem System-»Update«: »Wir haben heute die unterschiedlichsten Spezialkonferenzen und NGOs für jedes dieser Ziele, aber was fehlt, ist eine strategische Koordination und Kopplung«, kritisiert Scharmer. Deshalb betrifft sein letzter Systempunkt den Aufbau von Bildungs-Orten, an denen vor allem Bewusstsein für den großen Zusammenhang geschaffen werden und Vernetzung stattfinden kann. »Wir brauchen schon jetzt funktionierende Modelle für die Post-Crash-Welt, auf die wir zulaufen, neue soziale Technologien und erprobte Beispiele. Dazu müssen wir Kommunikations- und Willensbildungs-Räume schaffen, wo eine gemeinsame Gefäßbildung für das Neue stattfindet. Innovationen kommen nicht durch Theorien in die Welt, sondern durch konkrete Menschen an ganz bestimmten Orten – und wir brauchen mehr solcher Orte, wo das Neue ankünftig werden kann.«

Claus Otto Scharmer wuchs auf einem Demeter-Bauernhof in der Nähe von Hamburg auf. Prägende Erfahrungen machte er als Jugendlicher in den Aktionen gegen das Atomkraftwerk Brockdorf und in der Friedensbewegung. Nach dem Besuch einer Waldorfschule und seinem Zivildienst und Studienbeginn in Berlin ging er 1984 an die Universität Witten-Herdecke und studierte dort im allerersten Jahrgang Wirtschaftswissenschaften. Noch während seiner Promotion wechselte er in die USA und arbeitete am Massachusetts Institute of Technology (MIT), wo er u.a. bei Peter Senge in das Prinzip der »Lernenden Organisation« eingeführt wurde. Zu seinen wichtigsten Ideengebern zählt er Johan Galtung, Ed Schein, Arthur Zajonc, Nicanor Perlas und Ken Wilber. Otto Scharmer berät im Rahmen seiner Tätigkeit als Senior Lecturer am MIT und als Präsident des Presencing Institutes weltweit Einrichtungen aus Wirtschaft, Gesundheit, Erziehung und kommunalen Verwaltungen. Zu dem von ihm gegründeten Presencing-Netzwerk gehören inzwischen sechstausend Individuen und Einrichtungen auf allen Kontinenten. Otto Scharmer lebt mit seiner Familie in der Nähe von Boston.

www.blog.ottoscharmer.com
www.presencing.com



Aus der Dunkelheit ans Licht

KOMMENTAR MIT HERZ & SEELE
von Körpertherapeutin Atma Pöschl

Als Körpertherapeutin unterscheide ich zwischen seelischem und körperlichem Schmerz. Und mein Interesse gilt der heilsamen Arbeit mit starken Emotionen. Ich begleite Menschen am Weg zu ehrlichen Gefühlen und einer befriedigenden Sexualität.

Dabei kann die sanfteste Berührung unangenehme Gefühle auslösen. Wir alle wissen das! Und ich begegne diesen Emotionen in meiner Arbeit. Denn unser Körper speichert sogenannte negative Erinnerungen: Er wird dadurch hart, taub und gefühllos. Und bei körperlicher Nähe können diese eingefrorenen Gefühle wieder an die Oberfläche steigen. Hier liegt das Geschenk: Erfahren wir körperliche Nähe und Berührung in einem sicheren, klaren Rahmen, mit Bewusstheit und in liebevoller Verbindung mit uns selbst, kann Heilung passieren.

So können wir uns durch alle Räume unseres Körperhauses bewegen, auch durch die dunklen, wo noch kein Licht brennt. Je dunkler Gefühle schließlich auf uns wirken, desto größere Teile der Seele halten sie gefangen. Die gute Nachricht: Es handelt sich dabei um lebendige Facetten unserer

Persönlichkeit, die wir dem Bewusstsein wieder hinzufügen können. Und die Bandbreite an Nähe und Zuwendung, die wir dafür brauchen, kann und darf groß sein.

Lust und Schmerz werden ja subjektiv wahrgenommen. Und als Körpertherapeutin interessiert mich so etwas wie BDSM weder als Identität, noch als Lifestyle, und auch nicht als Maske, hinter der Menschen sich verstecken. BDSM ist eine von vielen Möglichkeiten tiefer Berührung und Begegnung. Und auf Wunsch integriere ich intensive Sinnesreize wie Schmerz oder Dominanz in den Rahmen achtsamer Körperarbeit. Eine tiefe, ehrliche Begegnung mit sich selbst steht dabei im Mittelpunkt.

Erfüllende Sexualität ist schließlich kein Synonym für Harmonie, sondern authentischer Selbstausdruck im intimen Kontakt. Heil sein heißt, mit unseren Gefühlen ganz wir selbst sein. Und Scham, Schuld und Schmerz sind auch die unterdrückten Gefühle einer Gesellschaft, die das Leiden am Kreuz vergöttert, die eigene Sexualität und Aggression als Lebenskraft hingegen verteufelt: Auch diese Gefühle wollen fließen!

So boten Flagellantenzüge im Mittelalter den Anblick sich geißelnder nackter Männer mit Erektion. Die Mystikerin Mechthild von Magdeburg schrieb: „Oh Herr, minne mich gewaltig, oft und lang.“ Und ich meine, die Erleuchtung kommt nicht, indem wir das göttliche Licht imaginieren, sondern im Erforschen des Schattens, nicht, indem wir sexuelle Lust verteufeln und Grenzen überschreiten, sondern im Spüren und Achten aller Gefühle. So wird auch die Sexualität, in Würde, Liebe und mit Bewusstheit gelebt, zu einer Quelle von Gesundheit, Kraft und ein spiritueller Weg.

„Devot“ waren im 15. Jahrhundert übrigens Menschen, die ihr Leben dem christlichen Glauben widmeten. Heute ist das Wort sexuell konnotiert. Es stammt von lateinisch *devovere* – weihen, heiligen. Und „sich hingeben“ ist die Übersetzung, die der heutigen Verwendung des Wortes am nächsten kommt. Als Körpertherapeutin begreife ich den Wunsch, devot zu sein als Entwicklungsmöglichkeit mit hohem Potenzial: Hinter dem Wunsch nach Unterwerfung kann eine tiefe Sehnsucht nach Hingabe liegen, hinter dem Wunsch nach körperlichem auch

ein seelischer Schmerz. Als Körpertherapeutin unterstütze ich Menschen gerne dabei, ihr ganzes Potenzial freizusetzen und sich weiterzuentwickeln.

Die Unterscheidung zwischen heiligem und dunklem Sex ist übrigens unnötig. Heilig kommt ja von heil und meint ganz: Licht und Schatten, Wellenberg, Wellental und alle Nuancen der ganzen bunten Gefühlspalette. Dieser ehrliche Kontakt mit uns selbst bedeutet Lebendigkeit und Wachstum, auch in der Sexualität.

Mag. Atma Pöschl (Jg. 1970) ist Trainerin und Coach für Körpersensibilisierung. Ihre Einzelsitzungen und Seminare sind letztlich Lehrstunden, in denen der Körper als Tür zur Lust, zur Selbsterkenntnis und zur Stille erfahren werden kann. Internationale Lehrtätigkeit. Info: www.institut-atma.at

Das wirks-Paket

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

wirks wächst. www.wirks.at hat 12.000 registered user. 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. „Du bist verrückt“, sagen mir Freunde. Aus rein ökonomischer Sicht mag das sein. Aber auch hier besteht Hoffnung. Das Fastenzentrum Pernegg, das Modul, hypoxia, die Hinschauer und die wunderbare Druckerei gugler unterstützen wirks. Es geht ganz einfach und sehr günstig und vielleicht haben Sie ja auch Freude daran!

Hier das Angebot:

wirks erscheint 4 x p.a., jeweils zu Beginn einer neuen Jahreszeit (nächste Ausgabe: Sommerbeginn 2013) Sie erhalten 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.

- Ihr Angebot wird in den Newsletter aufgenommen
- Ihr Angebot wird ein Quartal lang auf der wirks-Homepage plziert
- In der Printausgabe werden Sie bzw. Ihr Unternehmen als UnterstützerIn genannt.

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

Ich freue mich über Anfragen und Buchungen: wirks@wirks.at

Danke!
Harald Koisser
harald@koisser.at
wirks@wirks.at

wirks-Partner

Sie glauben an wirks und an eine Welt nachhaltigen Wirtschaftens. Und wir von wirks glauben an diese Unternehmen.



Die Entdeckung der Stille

Kloster Pernegg. Österreichs bekanntestes Fastenzentrum - Die Entdeckung der Stille

Das Pernegg Angebot: Ganzjährig durch Experten begleitet Fastenkurse nach verschiedenen Methoden: Ayurvedafasten, Fasten nach Buchinger / Lütznier, Basenfasten, Fasten nach Hildegard von Bingen
www.klosterpernegg.at



Café-Restaurant Modul. Green Meeting, Tagungen, Kongresse, Seminare & touristische Ausbildungsstätte

Das Modul-Angebot: Das Modul Tagungspackage ab 48,- pro Person! Herausragendes Service und Flexibilität sind für uns selbstverständlich.
www.dasmodul.at



HYPOXIA MEDICAL CENTER. Wir bilden Gesundheit. Wir steigern Leistung. Seit 58 Jahren. Das erste Zentrum für Höhenkuren, Höhentherapie und Höhentaining in Österreich.

Das höhenmedizinische Angebot (Klimakammer und Interval Hypoxic Training) richtet sich an Erwachsene, Kinder und Jugendliche, die an erhöhter Infektanfälligkeit, Bronchitis, Asthma, COPD und chronischem Husten leiden.
www.hypoxia.at



Hinschauer. HINSCHAUEN • PERSPEKTIVENÄNDERUNG DES AUGENBLICKS erlaubt ein inneres Wachsen, das man sich selber zutraut. HINSCHAUER sind Thomas und Manfred, die sich betriebliche Prozesse gerne aus einer anderen Perspektive anschauen • für ihren FLOW
www.hinschauer.at

Das Loslassen tut nicht
weh. Der Schmutz kommt
vom unbedingten

Festhalten!

wirks