

## Bericht

SYMPOSIUM

# BEWUSSTSEIN LEBEN

1. TAG ZUKUNFTSBILDER VON HEUTE

2. TAG GLOBALE SOLIDARITÄT

3. TAG ZUKUNFTSFÄHIGE LEBENSSTILE

23.- 25. NOVEMBER 2007  
UNIVERSITÄT FÜR BODENKULTUR WIEN

VERANSTALTER: VEREIN SEIVO  
INFO: [WWW.GESUNDEERDE-GESUNDEMENSCHEN.NET](http://WWW.GESUNDEERDE-GESUNDEMENSCHEN.NET)

EINTRITT: FREIWILLIGE SPENDE  
UM ANMELDUNG WIRD GEBETEN  
[SEIVO.GESUNDEERDE@GMAIL.COM](mailto:SEIVO.GESUNDEERDE@GMAIL.COM)

KONTAKT: CLARA PICHER (0664 8308038), ZSÓFIA KRASZNAI (0650 3803348),  
SIEGRID WIDHALM (0699 19456215), GREGOR SIEBOECK

# Inhaltsverzeichnis

<b>Veranstalter: Verein Seivo .....</b>	<b>4</b>
Gedanken von SEIVO .....	6
<b>1.Tag Zukunftsbilder von Heute.....</b>	<b>8</b>
Aufbruch ins Bio-Versum – biotechnologischer Ausweg aus der Erdölfalle .....	9
Alter Flussbau – Neue Möglichkeiten .....	12
Travel-around-discussion.....	13
<b>2.Tag „Globale Solidarität“ .....</b>	<b>15</b>
„Was kann ich tun?“ .....	15
Sokratisches Forum - Bewusstsein & Ethik.....	16
Clean Euro.....	18
FIAN - Menschenrecht auf Nahrung.....	20
"Human Consciencness and Mother Earth" & "Lack of Human Connection and Global Solidarity" .....	21
Zu Fuß nach Westen - zu Fuß nach Osten und mit der Sonne über den Atlantik.....	22
Mondscheinwanderung.....	22
<b>3. Tag „Zukunftsfähige Lebensstile“ .....</b>	<b>24</b>
„Ökosophie“ .....	24
Zusammenhänge zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein und die Auswirkungen auf den Körper.....	25
Jonglierworkshop.....	26
Workshop Selbsterfahrung Malen zum Thema: Altruismus und Egoismus.....	27
Bewusst Ernährung – Gesundheitserreger „Nahrung“ .....	29
Feuershow in Begleitung von SambAttac.....	31
In' Vocata Weltmusik - Konzert im Tüwi.....	31

# Symposium „bewusstSEIN leben“ TEILNAHME

## 1.TAG Freitag, 23. November 2007 – Zukunftsbilder von heute

<b>Parallelworkshops ~ 72 Besucher</b>
Alter Flussbau – neue Möglichkeiten ~ 15
Eine funktionierende ökologische Landwirtschaft als Basis für unsere Gesellschaft: Wildgemüse, kleine Strukturen und bioregional ~ 16
Aufbruch ins Bio-versum – biotechnologische Auswege aus der Erdölfalle ~ 14
Bewusstsein und Raum ~ 17
Übergänge zu einem nachhaltigen gesellschaftlichen Stoffwechsel ~ 10
<b>Mittagspause</b>
<b>Travel-around-discussion ~ 100</b>
<b>Zukunftsbilder von heute ~ 70</b>
<b>Brot und Wein</b>
<b>Filmvorführung im Schwackhöferhaus: Unity Ride '96 / Momentaufnahme. (Michael Stöger) ~ 40</b>

## 2.TAG Samstag, 24. November 2007- Globale Solidarität

<b>Parallelworkshops ~ 74</b>
Menschenrecht auf Nahrung ~ 6
"Was kann ich tun?" ~ 32
Individuelles Bewusstsein und Globale Solidarität ~ 25
Clean Euro ~ 11
<b>Mittagspause</b>
<b>"Human Conscienceness and Mother Earth" &amp; "Lack of Human Connection and Global Solidarity" ~ 100</b>
<b>Diashow: Zu Fuß nach Westen - zu Fuß nach Osten und mit der Sonne über den Atlantik ~ 120</b>
<b>Gesprächsrunde über Bewusstsein leben und globale Solidarität ~ 100</b>
<b>Brot und Wein</b>
<b>Mondscheinwanderung ~ 26</b>
<b>Abendprogramm im TÜWI: »Lebensquell &amp; Glücksvogel« - Geschichten vom bewussten Leben im großen Ganzen ~ 60</b>

## 3.TAG Sonntag, 25. November 2007 – Zukunftsfähige Lebensstile

<b>Parallelworkshops ~ 75</b>
Ökosophie ~ 22
Die wunderbaren Möglichkeiten von Bewusstsein und Unterbewusstsein ~ 35
Jonglierworkshop ~ 10
Selbsterfahrung Malen - Altruismus und Egoismus ~ 8
<b>Mittagspause</b>
<b>Parallelworkshops ~ 67</b>
Der eigene Standort – Spiritualität und Bewusstsein ~ 31
Bewusste Ernährung - Gesundheitserreger „Nahrung“ ~ 27
Nachhaltigkeit spielerisch erlernen ~ 9
<b>SambAttac</b>
<b>Brot und Wein</b>
<b>Feuershow in Begleitung von SambAttac</b>
<b>In`Vocata Weltmusik - Konzert im Tüwi</b>

**INSGESAMTE TEILNAHME ~ 300**

## **Veranstalter: Verein Seivo**

### **Organisationsteam:**

<b>Verein Seivo</b>	seivo.gesundeerde@gmail.com
<b>Clara Picher</b>	clara.siempreverde@gmail.com
<b>Zsófia Krasznai</b>	zsofiakrasznai@gmail.com
<b>Siegrid Widhalm</b>	siegridwidhalm@gmx.net

Da soll noch einer sagen, Studenten wären nicht aktiv, den Studenten wäre heutzutage alles egal. Am Wochenende von 23. bis 25. November 2007 hat der Verein Seivo, zum größten Teil bestehend aus Studenten der BOKU, das Gegenteil bewiesen. Seivo schaffte es, in drei Tagen über 300 Besucher und an die zehn verschiedene Vereine und NGOs an der BOKU zu versammeln, um über die aktuellsten und wichtigsten globalen Themen zu philosophieren, diskutieren und nachzusinnen.

Die drei Tage des interaktiv gestalteten Symposiums standen jeweils unter einem eigenen Motto, wobei sie sich dem Obertitel, " bewusstSEIN Leben ", unterordneten. Sein - Bewusstsein - bewusst sein - bewusst leben; ein sehr bewusst gewählter Titel, der dem Hauptziel des Symposiums, der Bewusstseinsbildung, durchaus gerecht wird. Weitere ausgesprochene Ziele der Veranstaltung bestanden darin, das Eigenengagement der Anwesenden zu stärken und die Verknüpfung mit Gleichgesinnten herbeizuführen.

Der erste Tag war ausgewählten Zukunftsbildern von heute gewidmet. Es fanden am Vormittag Parallelworkshops statt, passend zu den fünf Hauptstudienrichtungen der BOKU, KTWÄ, AW, LBT, LAP und UBM. Mit 15 bis 40 Teilnehmern je Workshop war die Veranstaltung von Anfang an sehr gut besucht. Am Nachmittag gelang die als Experiment gedachte Travel-around-Discussion, wo große Namen, Herman Knoflacher (Entropie), Helga Kromp-Kolb (Ursache und Wirkung), Jürg Minsch (Wachstumswang – stille Natur) und Thomas Prohaska (Zyklus und Evolution in der Welt der Kausalketten), den "Reisenden" wichtige Gedanken Anregungen mit auf den Weg gaben. Anschließend wurde dem Publikum eine kontroverse Podiumsdiskussion zum

Thema "Zukunftsbilder von heute" geboten. Verwöhnend abgeschlossen wurde der lehrreiche mit besinnlichen Kurzfilmen („Unity Ride '96 / World Peace & Prayer Day“ (1996) und „Momentaufnahme“ (2007)) von Michael Stöger, die er persönlich präsentierte.

Der zweite Tag stand im Zeichen der globalen Solidarität. Der Andrang für die Vormittagsworkshops mit NGOs, zu „Menschenrecht auf Nahrung“ (FIAN), „clean Euro“ (WWOOF), „Was kann ich tun“ (Attac) und „Bewusstsein und Ethik“ (sokratisches Forum), war an diesem Tag noch größer. Am Nachmittag hielt der indianische Botschafter des Friedens, Reuben Silverbird eine Inspirationsrede mit Flötenintermezzo. Gregor Sieböck und Martin Vosseler begeisterten mit einer Diashow über Weltreise zu Fuß bzw. Atlantiküberquerung per Solarschiff. Im Anschluss darauf fand eine Gesprächsrunde über Bewusstsein leben und globale Solidarität statt.

Ihren Abend konnten die Teilnehmer entweder mit einer Mondscheinwanderung mit Diana Voigt oder einem musikalisch begleiteten Märchen mit Helmut Wittmann abrunden.

Der dritte Tag, entsprechend dem Element des Feuers, bestand aus kreativen Workshops und Shows zum Thema "zukunftsfähige Lebensstile". Am Vor- wie Nachmittag wurde u.a. jongliert, gemalt, meditiert und offen diskutiert. Der krönende Abschluss des Symposiums bestand aus einer beflügelnden Trommeleinlage durch SambAttac, einer mächtigen Feuershow durch Stefan Damm alias Pompo und einem zumeist fröhlichen, zwischendurch auch melancholischen, mittelalterlich inspirierten Konzert der Band In' Vocata.

Zu allen drei Mittagen sorgte das Tüwi für ein nahr- wie schmackhaftes Bio-Menü für OrganisatorInnen und TeilnehmerInnen.

Wer im Detail wissen möchte, was er/sie verpasst hat, findet auf der Vereinshomepage (s.o.) alle Infos. Vorsicht, Gefahr der Inspiration!

## Danksagung

Wir möchten all jenen Menschen danken, die uns bei der Verwirklichung unseres Projekts unterstützt haben. Im Rahmen der Vorbereitungen sind viele schöne und motivierende Gespräche entstanden, Ideen und konstruktive Kritik von Freunden, Bekannten und unseren Familien haben uns bereichert und inspiriert. Danke an die ReferentInnen und KünstlerInnen für Ihr Entgegenkommen, Mitwirken und für Ihre Mitgestaltung des Symposiums. Vielen Dank aber auch fürs Plakate aufhängen, Einladungen weiterleiten und die vielen, vielen scheinbar kleinen Handgriffe, die oft übersehen werden, aber ein erfolgreiches Symposium erst ermöglichen.

Ein großes Dankeschön an die Universität für Bodenkultur, die uns die Räumlichkeiten zur Verfügung stellt, sowie an die Österreichische Hochschülerschaft für ihre Kooperation. Wir danken an dieser Stelle auch unseren Förderern und Sponsoren, ohne deren Unterstützung das Symposium nicht zustande gekommen wäre und nicht zuletzt der gugler GmbH, dank der ein umweltfreundlicher Druck erfolgte.

## Gedanken von SEIVO

Wir sind ein junger, ideeller Verein, der sich aus StudentInnen verschiedener Disziplinen zusammensetzt. Entstanden ist SEIVO in der Folge des Zukunftssymposiums 2006 auf der Universität für Bodenkultur Wien. Diese Veranstaltung, organisiert von Floor Wolff und Jörg Wegmayer, hat unsere Motivation erweckt und uns bewegt, gemeinsam aktiv zu werden.

### **Symposiums „bewusstSEIN leben“**

Das wahre Ideal der Nachhaltigkeit beginnt beim Individuum selbst. SEIVO setzt daher beim Bewusstsein – im Menschen selbst – an. Diesen Gedanken entsprang der Titel des Symposiums „*bewusstSEIN leben*“.

In der heutigen modernen Gesellschaft fehlt es zunehmend an einer ethischen Grundhaltung, demzufolge geht die Harmonie verloren. Durch ein erhöhtes Bewusstsein werden ethische Wertehaltungen automatisch implementiert,

zwischenmenschliche Beziehungen sowie das Mensch-Natur-Verhältnis nachhaltig gefördert.

Das **Hauptziel** des Symposiums ist daher, das *Bewusstsein* der TeilnehmerInnen zu *stärken*. Die Basis zur Stärkung des Bewusstseins ist *Wissen* - Wissen über uns selbst sowie über die komplexen Zusammenhänge in der Welt, die uns umgeben und verbinden. Durch einen höheren Grad an Bewusstsein lernt das Individuum sich selbst kennen und nimmt in Folge die Außenwelt bewusster wahr. Im Rahmen dieser drei Tage wird fundiertes Wissen über einen adäquaten, sozioökologischen Umgang mit unserer Mitwelt vermittelt. Die von SEIVO bewusst eingeladenen ReferentInnen haben die Zeichen der Zeit bereits erkannt und handeln dementsprechend. Sie stehen mit einer gewissen inneren Haltung in der Arbeitswelt und versuchen ihrem Ideal gerecht zu werden. Der wahre Idealist strebt mit seinen gesamten Kräften nach dem Ideal, legt die Träumerei ab und handelt. SEIVO hat das Symposium absichtlich nicht problem- sondern lösungsorientiert gestaltet. Praktische Lösungswege werden aufgezeigt um individuelle Handlungsmöglichkeiten sowie die eigene ökosoziale Verantwortung zu entdecken und das neu erworbene Wissen besser in die Tat umsetzen zu können. Wir hoffen, durch die Veranstaltung das Eigenengagement jedes einzelnen zu beleben, eine Verknüpfung des Wissens der TeilnehmerInnen herbeizuführen und so einen Beitrag zum Paradigmenwechsel in Richtung einer gemeinsamen, aktiv gestalteten nachhaltigen Lebensführung in unserer Gesellschaft zu leisten.

***Im vorliegenden Bericht konnten nicht alle Programmpunkte des Symposiums erfasst werden.***

## 1.Tag Zukunftsbilder von Heute

Eine holistische Betrachtungsweise der Außenwelt ist notwendig, um bedachte adäquate Handlungen zu setzen. Die Grundlage für eine ökologische, soziale und nachhaltige Zukunft ist u.a. die Kenntnis über bereits vorhandene Lösungsansätze, um diese in Taten umzusetzen. Studentinnen von heute werden die Zukunft von morgen mitgestalten, deshalb ist es heute besonders wichtig, Wegweiser für eine nachhaltige Entwicklung zu setzen. Von den AbsolventInnen der Universität für Bodenkultur – die Universität des Lebens – wird viel abhängen. Aus diesem Grund stellen sie die Hauptzielgruppe dieses Tages dar.

### **Übergänge zu einem nachhaltigen gesellschaftlichen Stoffwechsel**

**LeiterInnen: Marina Fischer-Kowalski und Nina Eisenmenger**

Menschliche Gemeinschaften (Dörfer, Städte, Länder...) haben einen Stoffwechsel wie Organismen: sie nehmen Energie und Materialien aus ihrer Umwelt auf, wandeln sie um, um ihre Bestände und Prozesse in Gang zu halten, und scheiden schließlich Abfälle und Emissionen wieder aus. Am vorderen wie am hinteren Ende beeinflussen sie damit ihre Umwelt. Das „Interaktionsmodell Natur – Kultur“ zeigt, dass große Überlappungen dieser Bereiche bestehen. So sind z.B. Artefakte wie Straßen oder Häuser abhängig von kulturellen Interventionen, aber auch Naturgesetzen.

Als die 3 Pfeiler der Nachhaltigkeit wurden Wohlstand (wirtschaftliche Aktivität, Geldeinheit), Lebensqualität (Wohlergehen der Bevölkerung, noch kein einheitliches Maß) und Stoffwechsel (physische Menge, Tonnen, Joule ect.) genannt. Durch positive Rückkoppelungen und interne Verstärkungsmechanismen kann es zu Problemen kommen und der Kreislauf sich aufschaukeln. Wohlfahrtskritik: Lebensqualität muss sich durch Einkommenssteigerung nicht erhöhen, starke Volkswirtschaft und Wohlstand gehen nicht immer einher. Weiters stellt sich die Frage, ob höhere Lebensqualität auch immer einen höheren Stoffwechsel induziert bzw. ob wir zur Steigerung unserer Lebensqualität wirklich mehr Energie, Waren etc. benötigen.

Versuchte man früher Umweltprobleme durch end-of-pipe Lösungen zu beseitigen, hat man heute Großteils erkannt, dass der gesamte Prozess betrachtet werden muss. Das

Modell des gesellschaftlichen Stoffwechsels welches Import- und Exportströme, Bestand, Luft und Wasserkreisläufe sowie den Ausstoß (Abfälle und Emissionen) eines (gesellschaftlichen) Systems aufzeigt, verdeutlicht dies. Bei den Abfällen und Emissionen ist der CO<sub>2</sub> Ausstoß mengenmäßig am bedeutendsten (88%).

Je nachdem, wie der Stoffwechsel ausschaut, ändern sich auch Lebensweisen, Strukturen, Verhältnisse zwischen Geschlechtern und Generationen. Mit anderen Worten: Es gibt „sozialökologische Regimes“ mit historischen Übergängen. Das passiert derzeit auch weltweit, in der Koexistenz, der Arbeitsteilung und Dynamik zwischen Industrie- und Entwicklungsländern. Das zu verstehen, und das gestalten zu lernen, ist die Schlüsselherausforderung einer nachhaltigeren Zukunft. Unsere jetzige Gesellschaft muss durch einen qualitativen Übergang zu einer neuen Art von Gleichgewicht finden.

Potentiale:

- Ernährung

nicht mehr als nötig (durchschnittl. Europäer hat 20% Übergewicht), tierischen Anteil der Nahrung verringern

- Wohnen

Trendumkehr Einzelhaushalte, neue Möglichkeiten der Raumaufteilung und – nützung

- Mobilität

andere Raumordnung, Verdichtung, neue Lösungen der Fortbewegung

Im zweiten Teil des Workshops konnten die Teilnehmer den informellen Input praktisch anwenden und ihren eigenen „ökologischen Fussabdruck“ unter [www.mein-fussabdruck.at](http://www.mein-fussabdruck.at) berechnen. Weiters fand eine Feedback und Abschlussfragerunde statt.

## **Aufbruch ins Bio-Versum – biotechnologischer Ausweg aus der Erdölfalle**

**Leiter: Dipl.-Chem. Hanswerner Mackwitz und Felix Vidensky**

Dipl.-Chem. Hanswerner Mackwitz absolvierte ein Studium der Chemie und politischer Philosophie in Basel. Seinen Praxisbezug erhielt er aus Klein-, Mittel-, und

Großbetrieben der chemischen Industrie. Nebenbei übte sich Hanswerner Mackwitz auch als Filmmacher, Sachbuchautor und Wissenschaftspublizist und wurde Vorstand von alchemia-nova, einem Institut für innovative Pflanzenforschung in Wien.

Felix Vidensky

Ablauf:

- ◆ Einige der folgenden Themen wurden angeschnitten, jedoch konnte im Zuge des Workshops nicht auf alle genauer eingegangen werden.
- ◆ Die fünf Ebenen der Weisheit
- ◆ C- Kreislauf
- ◆ Biokunststoffe
- ◆ Peak Oil
- ◆ Biogene Wende
- ◆ Kernkraft
- ◆ Magie des Biocascading
- ◆ Oleoropin

Ad 1. Die fünf Ebenen der Weisheit:

Das Schöne: basierend auf der Verzichts-ideologie der Natur, sie gibt, ohne an ein Nehmen zu denken.

Das Wahre: allgemein gültige Naturgesetze werden akzeptiert und können nicht kontrolliert werden. Sie bilden oft die Basis für Wissenschaft und Technik

Das Soziale: Die Ökosysteme existieren aufgrund eines Zusammenspiels von vielen physikalischen, meteorologischen und biologischen Prozessen. Organismen funktionieren zusammen und schaffen ein wunderschönes System.

Das Vorbildliche: Von den natürlichen Strukturen wie der Doppelhelixstruktur, dem Aufbau von Kristallen oder von Proteinen können wir Menschen viel lernen und staunen. Der goldene Schnitt beschreibt eine unglaubliche, vorbildliche, natürliche Symmetrie, wie in anthropogen hergestellten Materealien kaum gefunden wird.

Das Endliche: Jedes Leben ist endlich, um sich danach in seine einzelnen Bausteine wieder zu zersetzen und so neuem Leben Platz zu machen und sich dem Gesetz des ewigen Kreises des Lebens zu fügen.

#### Ad 2. Der Kohlenstoffkreislauf

Aus Kohlenstoff besteht das Baumaterial aller lebenden Organismen. Sie sind die Grundbausteine für Aminosäuren, diese für Peptide, diese für Proteine, diese für Organellen, diese für Organe und diese für den Körperaufbau.

Die jährliche Pflanzenproduktion beläuft sich auf 225 Milliarden Tonnen wobei sich die globale Nutzungsrate auf zwei bis drei % beschränkt.

#### Ad 3. Biokunststoffe

6,5 Millionen Tonnen Plastikmüll gelangen jährlich unkontrolliert in das Meer, wobei die Halbwertszeit 450 Jahre beträgt. Bioplastik hingegen besitzt eine Halbwertszeit von 4-5 Wochen. Erdölkunststoffe bestehen aus Polyvinylchlorid, Polyacryl, Nylon, Polyester.... Biokunststoffe bestehen aus Stärke, einem häufigen Polysaccharid, der Energieverbrauch bei der Herstellung ist geringer als jener bei der Synthese von Polystyrol, wobei Kartoffelstärke günstiger ist als Maisstärke.

#### Ad 4. Peak Oil

Da wir uns in einer Wegwerfwirtschaft befinden und Erdöl ein vielseitiger Rohstoff ist, haben wir unsere chemische-, Verkehrs-, textil-, pharma- und Lebensmittelindustrie weitgehend von Erdöl abhängig gemacht. Erdöl braucht für seinen Entstehungsprozess aber immerhin 350 Millionen Jahre und liegt nur begrenzt vor. Wir befinden uns in einer Zeit, in der wir Unmengen an diesem schwarzen Gold benötigen und somit Erdölförderungen sich auf dem gesamten Planeten ausbreiten. Da die weltweite Erdölproduktion derzeit seinen Höchstwert erreicht hat, wird dieses Phänomen als der „Peak of Oil“ bezeichnet, was so viel bedeutet wie ein langsames Erliegen der Erdölvorkommen aufgrund von einer zu hohen Nachfrage.

#### Ad 5. Biogene Wende

Produkte sollen nun sauber und sicher hergestellt werden. Dabei sollen Abfälle weitgehend vermieden werden, giftige und xenobiotische Reagenzien keine Verwendung mehr finden, auf Struktur und Wirkungsweisen geachtet werden, chemische Reaktionen kontrolliert entschärft werden, die neu produzierten Stoffe biologisch abbaubar sein und wirkungsvolle Katalysatoren eingesetzt werden.

Ad 6. Kernkraft

Obstkerne landen meistens im Biomüll und werden nicht weiter verarbeitet. In diesem scheinbaren Müllprodukten liegt jedoch ein großes Potential

## **Alter Flussbau – Neue Möglichkeiten**

**Leiter: Otmar Grober und Claude Bärtels**

Dieser Workshop erzeugte größeres Interesse als anzunehmen war. Das führte dazu dass er statt der angedachten 3 Stunden, nicht um 13 Uhr sondern erst gegen 18 Uhr beendet wurde.

An dieser Stelle einen herzlichen Dank an Claude und Othmar, das sie sich von der Begeisterung der Teilnehmer anstecken ließen und gern bereit waren ihre Vorträge „ein wenig“ zu verlängern.

Dieser Umstand führte jedoch dazu das ich leider nur dem ersten teil beiwohnen konnte und daher nur eine Zusammenfassung der ersten 3 stunden wiedergeben kann. Die beiden Vortragenden haben sich wunderbar ergänzt, da sie von 2 verschiedenen Standpunkten aus, ihren Fokus auf dasselbe Ziel richten.

Othmar Grober kommt aus dem praktischen Bereich der Anwendung und Ausführung. Er beschäftigt sich seit 3 Jahrzehnten mit Wasser im Allgemeinen und im speziellen mit Flussbau. Während Claude Bärtels aus dem wissenschaftlichen Bereich kommt und die nötigen Gerätschaften für Messungen und deren Auswertung mitbringt. So entstand eine Art Symbiose!

Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das am umfassendsten die Umwelt der Erde verändert und am heftigsten in den Haushalt der Erde eingegriffen hat. Ökologie bedeutet heute mehr als nur die Untersuchung der Wechselbeziehung zwischen den Lebewesen. Sie fragt auch nach dem Verhältnis zwischen Mensch und Natur, Gesellschaft und Technik.

Othmar Grober möchte die Ideen von Victor Schauberger in die heutige Zeit herüberbringen. Er tut dies indem er diese mit den Möglichkeiten der heutigen Wissenschaft und Technik umsetzt. Schauberger hat bereits zu seiner Zeit darauf

hingewiesen wo wir uns hinbewegen, wenn wir unsere Einstellung gegenüber der Natur nicht ändern. Er wurde jedoch nicht in dem Ausmaß verstanden wie es nötig ist!

Die wissenschaftliche Beschreibung von Wasser als H<sub>2</sub>O, ist veraltet. Denn es ist darin vieles verborgen, wovon bis heute einiges erahnt und nur wenig verstanden wurde. Die Bedeutung von Wasser muß verstanden werden. Der Mensch, die Pflanzen und die gesamte belebte Welt bestehen zu einem großen Prozentsatz aus Wasser. Sind dadurch Träger des Wassers.

Wenn wir Flussbau wirklich verstehen wollen, müssen wir im wahrsten Sinne des Wortes in andere Dimensionen schauen. Wenn wir den Mut dazu haben, wird sich uns eine andere Welt auf tun als wir sie heute erleben.

Unter der Annahme das die Landschaft das Bewusstsein seiner Gestalt widerspiegelt, ist es wesentlich, bei einer gestörten Landschaft den Glauben und die wissenschaftlichen Erkenntnisse ihrer Bewohner zu hinterfragen. Gesundheit hat mit Geist zu tun. Gesundes Wasser bedeutet gesunde Landschaft. Gesunde Landschaft bedeutet gesunde Menschen.

Wenn man innere Einsicht erlangt, wird man die Natur wiederfinden, wie sie wirklich ist. Wer in die Tiefe der Natur sehen kann, dem eröffnet sich ein ganz neues Weltbild vor den Augen. Mit dem einher verspürt man eine innere Freude und ein inneres Leuchten.

Das ist das was uns wahrscheinlich dorthin bringt, wovon alle 5 großen Weltreligionen reden. Und das sollte das Ziel sein.

## **Travel-around-discussion**

### **Inhalt: Gesellschaftliche Mechanismen und Gesetze der Natur**

Auf vier Stationen werden verschiedene gesellschaftliche Mechanismen und Naturgesetze erläutert und in Verbindung mit der heutigen Entwicklung gebracht. Das Wissen über diese Mechanismen ist Voraussetzung für jegliche adäquate, nachhaltige

Aktionssetzung. Dies wird den TeilnehmerInnen im Rahmen der Travel-around-discussion, einer ungewöhnlichen Diskussionsrunde, bewusst gemacht.

**ImpulsgeberInnen:**

Hermann Knoflacher: Entropie

Helga Kromp-Kolb: Ursache und Wirkung

Jürg Minsch: Wachstumszwang – stille Natur

Thomas Prohaska: Zyklus und Evolution in der Welt der Kausalketten

**Moderation:** Sabine Leyacker

## 2.Tag Globale Solidarität

Solidarität ist ein ethischer Wert, der versucht die Völker jenseits ihrer Nationalität, ihrer Rasse, Religion, ihres sozialen Status, etc. zu verbinden. Solidarität ist ein Ideal, das nach sozialer Gerechtigkeit und gegen die Ausbeutung natürlicher Ressourcen strebt. Um die Kluft zwischen Arm und Reich, Norden und Süden zu verringern, ist es notwendig, die herrschenden Strukturen in den Ländern des Nordens zu verändern. Wir alle müssen uns aufgefordert fühlen, zu handeln - hierbei steht die individuelle Verantwortung im Vordergrund. Eine andere Welt ist möglich, wenn wir sie möglich machen! Wie kann ich persönlich Handeln? Was kann ich tun?

### **„Was kann ich tun?“**

**LeiterInnen: Christian Felber und Attac**

Der Workshop mit dem Titel „Was kann ich tun?“ wurde von einer vierköpfigen Gruppe von NGO-Aktivist\*innen von Attac Österreich rund um Christian Felber geleitet. Im Rahmen ihrer Vorträge und Bücher präsentieren sie immer wieder Alternativen zum gegenwärtigen Wirtschafts- und Lebensstil. Doch waren die Resignation und das Gefühl der Machtlosigkeit nach Ende jedes Vortrages immer groß. Mit dem neuen Workshop-Konzept, das erstmals beim diesjährigen Symposium des Vereins Seivo angewandt wurde, will die Gruppe den Menschen Mut machen, das Potential das in jedem steckt aktivieren und das Ohnmachtsgefühl nehmen.

Kompakt, informativ und ermutigend präsentieren sie 10 Schritte, die von jeder und jedem sofort umgesetzt werden können und plädieren dafür, nicht auf die Revolution zu warten, sondern hier und jetzt dort zu beginnen, wo es jedem einzelnen möglich ist. Globalisierung ist kein Naturgesetz und kann und soll gestaltet werden. Sie ermutigen die 35 Zuhörer\*innen zu Offenheit, kritischem Medienkonsum, Änderung des Konsumverhaltens, Austausch in Kleingruppen, Unterstützung von NGOs und sozialen Bewegungen und Wahrnehmen der Rolle des aktiven Bürgers in der Demokratie. Die hoch interessierte Teilnehmerschar setzte sich aus allen Alters- und Gesellschaftsschichten zusammen. Auffällig war die hohe Anzahl an bereits aktiven Menschen, die in ihrer Tätigkeit immer wieder mit der Ohnmacht der Menschen

konfrontiert werden und sich bei diesem Workshop Wissen aneignen wollten, um dieses als Multiplikatoren weiterzugeben.

Eine unglaublich rege Diskussion zog sich durch den gesamten Ablauf und bereicherte die Ausführungen des sympathischen Vortragenden-Quartetts ungemein. Die einfach umsetzbaren Schritte, obwohl nicht chronologisch oder nach Relevanz gereiht, endeten mit der Aufforderung Alternativen (und derer gibt es, wie wir uns vergewissern durften, viele) zu leben und einzufordern – im privaten Bereich, in der Öffentlichkeit sowie in der Arbeitsstelle.

Mit ihrer Anleitung zur aktiven Mitgestaltung der Globalisierung durch jeden einzelnen machten die Aktivisten Mut und spendeten Freude und Motivation. Sie haben damit das Symposium sehr bereichert und werden mit diesem Workshop hoffentlich noch viele Menschen erreichen.

## **Sokratisches Forum - Bewusstsein & Ethik**

**Leiter: Manuel Arispe**

Der Workshop fand in SR 04 statt. Es waren 24 TeilnehmerInnen anwesend.

Der Vortragende, Mag. Manuel Arispe Barrionuevo war Universitätsdozent in Peru. Dort war er als akademischer Unternehmensberater mit Spezialisierung in Industriepsychologie tätig. Er hat 25 Jahre Erfahrung in Hilfe zur Selbsthilfe. Er ist aktiv als Referent zu folgenden Themen: Psychologie und Philosophie, Unternehmensberatung und Management, Motivation und Führungsqualitäten, Verkaufstechnik, Sozialpolitik, Geschichte und vergleichende Religionswissenschaften.

Die Inhalte umfassten die Grundzüge der klassischen Philosophie, Definitionen von Bewusstsein, Ethik und Moral und die Konsequenzen für den Menschen der heutigen Zeit.

Jeder Mensch operiert mit Konzepten über seine Umwelt. Diese müssen eigentlich auf die Suche nach Wahrheit ausgerichtet sein. Gerade in der heutigen Zeit bedarf es einer Überarbeitung der vorherrschenden Konzepte, da die alten Denkmuster zu den bekannten Umwelt- & Sozialproblemen führen. Deshalb braucht es neue Lösungen,

neue Konzepte und neue Denkmuster. Jedoch bedeutet dies keinen radikalen Bruch mit dem was bisher war, sondern eigentlich eine Rückbesinnung auf die Wahrheitssuchenden der vergangenen Zeiten.

Die klassische Philosophie, welche sich auf die Philosophen des alten Griechenlands beruft, versucht, Theorie und Praxis zu vereinen, mit dem Ziel zu einer praktischen und ethischen Lebenseinstellung zu gelangen. Der Vortragende machte eindeutig klar, dass es hier nicht um intellektuelle Abhandlungen und Gedankenspielerien geht, sondern um eine Transformation des Selbst. Das Vordringen zu den intuitiven Teilen unseres Selbst wird als wichtiger Teil dieser Transformation bezeichnet. Da unsere Gesellschaft jedoch einen Kult um den Intellekt errichtet hat und Logik & Vernunft als einzig wahrer Ansatz gehandelt werden, verschwenden wir viel von unserem Potenzial.

Bewusstsein wird von verschiedenen Blickwinkeln unterschiedlichste behandelt und, umfasst aber immer einen Anspruch an Gegenwärtigkeit bzw. Zielgerichtetheit. Die philosophische Definition geht stark in die Richtung, des „Herr über sich selbst sein“. Jedoch wird hieraus klar, dass ich, um „mich“ kontrollieren zu können, dieses „ich“ erst kennen bzw. erkennen muss. Somit ist die Selbsterkenntnis der erste Schritt zur Erlangung von Bewusstsein.

Weiters wurden Sorgen, Ängste und Schuldgefühle als Pandemie unserer Zeit bezeichnet. Diese lenken uns nämlich stetig vom „hier und jetzt“ ab und verhindern die Konzentration auf das Wesentliche, nämlich den Augenblick. Jedoch reicht eine alleinige Identifikation der Gründe bzw. Probleme nicht aus, diese müssen nämlich sorgsam integriert und verarbeitet werden damit sie wirklich als überwunden bezeichnet werden können.

Ethik und Moral, ein weiterer Schwerpunkt dieses Workshops, werden oft als Ein und das Selbe bezeichnet. Hier verwehrt sich der Referent und zeigte auf, dass Ethik eine zeitlose und ortsunabhängige Lehre des richtigen Verhaltens darstellt. Moral hingegen

ist zeitgebunden, orts- und glaubensspezifisch und vom gesellschaftlichen Zeitgeist abhängig.

Somit bedeutet eine ethische Lebensweise einen respektvollen und liebevollen Umgang mit allem Lebenden auf diesem Planeten. Die zerstörte Natur stellt weiters eine Manifestation des zerrütteten psychischen Zustandes des Menschen dar. Somit ist klar, dass die Arbeit am Menschen und Entwicklung jedes Einzelnen als vorrangiges Ziel zu betrachten ist, um die Probleme unserer Zeit zu lösen.

## **Clean Euro**

**Leiter: Erik Schnaitl**

Ablauf:

1. Vorstellung des Vortragenden
2. Vorstellung von SOL und einigen ihrer Projekte
3. Clean Euro Methode
4. Handlungsmöglichkeiten

Vorstellung des Vortragenden:

Erik Schnaitl absolvierte die HTL für Elektrotechnik und begann nach seinem Abschluss ein Sportstudium, welches er nie beendete. Er erkannte während seiner Zeit als Student, dass er eine Art Knecht eines Systems war, welches er weiterhin nicht mehr so stark unterstützen wollte. Daraufhin zog er auf das Land und begann sein Leben als Bauer und Wooffer der Landwirtschaft zu widmen. Seit ungefähr einem Jahr ist er schon Mitglied des Vereins SOL (Solidarität, Ökologie und Lebensstil) und war Mitbegründer des Vereins Fairkehr. Ab Februar wird er eine Pädagogikausbildung für alternative Schulen besuchen.

SOL:

Der Verein für Solidarität Ökologie und Lebensstil ist sehr aktiv und Präsent auf vielen Kongressen, Veranstaltungen und Vorträgen. Sie beschäftigen sich mit einer Vielzahl an Projekten und geben 4 Mal pro Jahr eine Zeitung heraus, wo mehr über sie und ihre Handlungen berichtet wird.

- Sol verkauft T-shirts um ihren Aufruf zu einem genussvollen, solidarischen und ökologischen Lebensstil noch besser der breiten Masse überbringen zu können. Die drei Slogans lauten: Nutzen statt besitzen, Gut statt viel und Arbeit und Wohlstand teilen.
- In jedem Jahr veranstaltet SOL ein Symposium in Markt Alhau, um weitere Menschen zu informieren, auch unter den Referenten eine Zusammenarbeit aufrecht zu erhalten und weitere Verknüpfungen zu gewährleisten
- Sie veranstalten internationale Jugendwanderungen um Jugendliche mit der Natur und anderen gleichaltrigen Leuten, unabhängig von Glauben, Herkunft und Geschlecht zusammenzuführen, um somit eine globale Solidarität im kleinen Maßstab anzustreben.
- Für die Landwirte wird ein Bauerngolf veranstaltet, bei dem jeder mitwirken kann.
- Um ein bewusstes und nachhaltiges Konsumverhalten in den Bürgern dieser Welt zu unterstützen, entwickelten sie die Clean Euro Methode. Hierbei kann mich trivialen Methoden jeder Konsumgüter bewertet werden.
- Das Projekt Fairkehr soll den Bürgern in ihr Bewusstsein rufen, wie viel Platz und mehr Recht Maschinen im Gegensatz zu den einfachen Menschen, den Fußgängern besitzen. Straßen werden immer breiter gebaut und verbrauchen eine Unmenge an Flächen, wobei der Fußgänger an den Rand auf den schmalen Gehsteig gedrängt wird. Dieses Projekt wurde 1975 von Hermann Knoflacher, einem Verkehrsplaner und Professor der TU-Wien erfunden. Er konstruierte ein Gehzeug, einen Holzrahmen mit Trageriemen, in der Größe eines Autos, hängte sich dieses auf die Schultern und ging damit auf der Straße spazieren. Gehzeug sichert den zu Fuß gehenden Menschen genauso viel individuellen Freiraum wie das Auto seinen Benützern. Gleiches Recht für alle, Gleichstellung des Menschen mit den Maschinen, verheißt das Gehzeug, Freigang für alle Bürgerinnen und Bürger!

### **Clean Euro:**

Im Mittelpunkt steht das Nachhaltigkeitsprinzip. Eine nachhaltige Entwicklung ist dann gewährleistet, wenn jeder Mensch seine eigenen Bedürfnisse befriedigt, ohne andere

Menschen zu gefährden oder einzuschränken. Das bedeutet, dass jeder Mensch gemäß nach einem Flächenbedarf von 1,4 Hektar lebt und handelt.

Um ein bewusstes Konsumverhalten zu erreichen, steht die Bewertung eines jeden Produktes nach den drei folgenden Kriterien im Mittelpunkt:

- FAIR (keine Ausbeutung von Menschen; aus wohlhabenden Ländern; Produkt eines fairen Handels und nicht tierischen Ursprungs. Jegliche Dienstleistungen von Österreichern für Österreicher sind hierbei FAIR.)
- BIO (Nicht überall wo BIO draufsteht ist BIO drinnen! Jeder Konsument sollte sich nach unterschiedlichen Siegel halten)
- NAHE (Wichtig ist der Treibstoffverbrauch für den Import des Produktes. Sollten Biotomaten aus Ägypten und nicht Biotomaten aus Österreich verglichen werden, so wäre die zweite Variante um einiges nachhaltiger.)

Um ein Gefühl für diese Methode zu entwickeln, können Sie folgende Beispiele nach diesen Kriterien beurteilen:

- ◆ Baumwollhose von dem Schneiderstüberl um die Ecke:
- ◆ Biodiesel:
- ◆ Bioorangen aus Argentinien:
- ◆ Rindsbraten von dem Heuriger Resitant:
- ◆ Fair Trade Kakao:

Jedes Ja wird zu 1/3 des Preises clean. Jeder sollte so Clean wie nur möglich konsumieren. Das soll aber nun keine Anleitung zu Mehrkonsum sein und ebenso wenig ein Patentrezept für ein ethisches Leben.

## **FIAN - Menschenrecht auf Nahrung**

**LeiterInnen: Brigitte Reisenberger, Isabella Tury, Sophie Veßel**

Recht auf Nahrung- ein Menschenrecht dessen Existenz in der Gesellschaft überwiegend unbekannt ist. Während die politischen und bürgerlichen Rechte inzwischen allgemein anerkannt sind, ist weniger bekannt, dass der Staat auch die Pflicht hat die Existenz eines jeden Menschen zu sichern. Verankert in Artikel 11 des

Paktes über wirtschaftliche, soziale und kulturelle Rechte (WSK-PAKT) ist das Recht auf Nahrung einer der grundlegendsten Menschenrechte, welches verwirklicht werden muss.

Im Workshop wurde uns die Bedeutung dieses Menschenrechtes in theoretischer sowie praktischer Weise durch Mitarbeiterinnen der Menschenrechtsorganisation FIAN vermittelt.

Neben einer kurzen Einführung über die Tätigkeit von FIAN wurden wir über Daten und Fakten, gesetzliche Grundlagen sowie die Pflichten der einzelnen Staaten aufgeklärt. Durch Rollenspiele und die Behandlung von konkreten Fallbeispielen gestalteten sich die drei Stunden sehr informativ und abwechslungsreich.

Der Workshop ermöglichte es uns einen Einblick in die Arbeit von FIAN sowie allgemein in die Thematik „Menschenrecht auf Nahrung“ zu gewinnen. Außerdem wurden wir dafür sensibilisiert, dass Hunger nicht ausschließlich durch Naturkatastrophen sondern hauptsächlich strukturell verursacht wird und daher vermeidbar ist.

## **"Human Consciencness and Mother Earth" & "Lack of Human Connection and Global Solidarity"**

**Impulsgeber: J. Reuben Silverbird**, Botschafter des Friedens, wurde als der Sohn eines Nedhni Apachen und einer Cherokee Indianerin geboren. Sein Vater war ein „Stammesweiser“ und seine Mutter eine „Medizinfrau“. Seine Eltern waren anerkannte Künstler und traten als Sänger in Arizona, New Mexico und Colorado auf. Silverbird hatte seinen ersten Bühnenauftritt mit 6 Jahren. Seitdem hatte er zahlreiche Auftritte im Film und Fernsehen in den USA, Europa und Asien. Er arbeitete mit Künstlern wie Diana Ross und Eartha Kit zusammen. Er spielt Gitarre, Flöte und komponiert seine Musik selbst. Silverbird arbeitet mit der UNO und NGO's zusammen um als „Botschafter des Friedens“ agieren zu können. In dieser Eigenschaft hält er auch immer wieder Vorträge an Universitäten auf der ganzen Welt (Columbia, Stanford...). Im

Rahmen seiner Arbeit hatte er auch die Gelegenheit mit Politikern wie Präsident Arafat, dem Dalai Lama und Bill Clinton zusammen zutreffen.

*J. Reuben Silverbird* spricht im Rahmen des Symposiums über das menschliche Bewusstsein, über Mutter Erde, wie alte Kulturen mit ihr umgingen sowie über das vernetzte Wirken miteinander und wie dies zu einer globalen Solidarität führen kann.

## **Zu Fuß nach Westen - zu Fuß nach Osten und mit der Sonne über den Atlantik**

Martin Georg Vosseler und Gregor Sieböck haben sich vor über vier Jahren in einem kleinen Dorf in Tirol getroffen. Martin pilgerte damals bis nach Jerusalem und Gregor war gerade zu Fuß nach Japan unterwegs. Seither wanderten beide tausende von Kilometer, um Schritt für Schritt nachhaltige Lebensstile in der Welt zu verbreiten. Letztes Jahr überquerte Martin auch noch mit dem Solarboot den Atlantik. Zum ersten Mal werden beide zusammen von ihren Erlebnissen berichten und bei eindrucksvollen Bildern und Geschichten Wege für ein bewussteres Leben entstehen lassen.

Hingehen, Sehen, Hören, Staunen.

## **Mondscheinwanderung**

**Leiterin: Diana Voigt**

Sinnliche Wahrnehmungsfähigkeit und somit Ganz-in-der-Welt-Sein sind in der Ökopsychologie Basisvoraussetzungen, um die Umwelt und ihren Zustand zu registrieren und daraus in ein mögliches Handeln zu kommen. Je sensitiver diese Wahrnehmung ist, je feiner unsere Kanäle sind, desto besser sind wir in der Lage, Stimmiges oder Unstimmiges in unserer Umwelt zu entdecken und auch emotional zu spüren. Diese Fähigkeit lässt sich am besten im direkten Kontakt zur Natur schulen. Eine Vollmondnacht draußen ist die ideale Umgebung, uns mit allen Sinnen mit Natur zu verbinden. Gehen, Meditation und ein paar Übungen aus der Ökopsychologie werden uns dabei unterstützen. Für den Moonwalk nicht vergessen: warme Kleidung, um ca. 2 Stunden draußen auszuhalten, gute Schuhe zum Rumwandern (Trekkingsschuhe), eine



Taschenlampe, etwas zum Draufsitzen, Haube, Handschuhe, eine Thermosflasche mit warmen Tee. Ort: Wienerwald, Sophienalpe

## **»Lebensquell & Glücksvogel« - Geschichten vom bewussten Leben im großen Ganzen**

**Märchenerzähler: Helmut Wittmann**

Einer der besten Märchen- und Geschichtenerzähler Österreichs, Helmut Wittmann, erzählt Märchen, Angela Stummer webt in die Erzählungen den Klang der Harfe hinein. Franz Bernegger spielt vor und zwischen den Erzählungen auf der Bockpfeife, der altösterreichischen Variante des Dudelsacks, auf. Der Abend steht unter dem Thema »Lebensquell & Glücksvogel« - Geschichten vom bewussten Leben im großen Ganzen und wenn es das Wetter erlaubt so wird er auch mit einer kurzen Wanderung verbunden sein.

### **3. Tag Zukunftsfähige Lebensstile**

Das Leben bietet so viele Möglichkeiten. Wir können nicht gleichgültig warten, bis sich die Welt verändert – verändern wir unsere eigene Welt! Die Nachhaltigkeit beginnt bei uns selbst. Wenn wir deren Ideal leben, gelangen wir zu einem zukunftsfähigen Lebensstil. Bei all' den Begegnungen des heutigen Tages, der den zukunftsfähigen Lebensstilen gewidmet ist, gibt es viele Ideen und Wegweiser für ein bewusstes Leben - im Einklang mit dem großen Ganzen und einem selbst.

#### **„Ökosophie“**

**LeiterIn: Petra Gruber und Anton Moser**

Die beiden Vortragenden Petra Gruber und Anton Moser führten in ihrem Workshop 31 Teilnehmer in die Weisheit der Natur ein.

Einführend skizzierten sie Probleme unserer Zeit und erläuterten warum eine andere Weltansicht notwendig ist, um dann zu zeigen was die Ökosophie dazu beitragen kann. Das mechanistische Weltbild prägt unsere Zeit. Die Ratio steht im Vordergrund. Das Wachstumsdogma brachte ein unglaubliches Wirtschaftswachstum und damit ein Ansteigen von Verteilungsproblemen und -konflikten, sowie wachsende Umweltprobleme mit sich. Eine nicht zu stoppende Bevölkerungsdynamik verstärkt diese Entwicklungen zusätzlich. Technologie alleine, so der Physiker und Universitätsprofessor Anton Moser, schafft es nicht, die wachsenden Herausforderungen zu bewältigen.

Die Ökosophie, also die Weisheit der Natur beruht darauf, an der Natur zu lernen, sich ein Beispiel zu nehmen. An die Stelle rationaler Denkmuster tritt Intuition, die schon Grundlage großer Errungenschaften wie Einsteins Relativitätstheorie war. Lebende Systeme können nicht mit Detailanalysen verstanden werden. In der Natur gibt es keine Hierarchie, nur Netzwerke, Wettbewerb und Symbiose.

Die Funktionsprinzipien der Natur dienen der Ökosophie als Vorbild für menschgeschaffene Strukturen. Diese Prinzipien sind u.a. Selbstorganisation, Vielfalt,

Schönheit, Effektivität und Vernetzung. Eine auf diesen Grundsätzen, also auf der Weisheit der Natur, erbaute Gesellschaft nennt Moser die Naturkultur.

Im nächsten Schritt erläuterte der Vortragende, was diese Naturkultur nun übertragen auf unsere Lebensbereiche heißt. Anhand von Bereichen wie Ethik, Bildung, Demokratie, Wirtschaft und Technik schilderte er den Umbau der Gesellschaft.

Anton Moser schloss damit ab, wie diese Vision zur Umsetzung geführt werden kann und fordert dazu jeden einzelnen auf, in seinem Bereich die Weisheit der Natur wahrzunehmen und zu berücksichtigen. Änderungen kommen von Innen. Man solle nicht gegen andere Ansichten ankämpfen, sondern an sich selbst und seinen Visionen arbeiten, und an deren Umsetzung.

## **Zusammenhänge zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein und die Auswirkungen auf den Körper**

**Leiter: Peter Paul King**

Der Workshop war gut besucht (an die 40-50 Leute) und lieferte einen Einblick in die täglichen Vorgänge und Muster von Bewusstsein und Unterbewusstsein.

Das Bewusstsein ist analytischer Natur und verantwortlich für Wertungen, Entscheidungen und Wissen. Hingegen ist das Unterbewusstsein emotionaler Natur und arbeitet mit Bildern, Gefühlen und kann nicht zwischen Wirklichkeit und Einbildung unterscheiden. Es ist wertfrei, greift aber auf das Erinnerungsbewusstsein zurück und speichert Situationen so mit negativen oder positiven Erfahrungen bzw. Wertungen ab. Durch die entstehenden Gefühle und Emotionen werden Signale an das Gehirn und weiters an unser Nervensystem und Organe geleitet, die versuchen, die Situation zu verarbeiten. Dies kann soweit gehen, dass wir z.B. bei Angstzuständen Herzklopfen, Atemnot, Bauchschmerzen etc. bekommen. Oft sind negativ gewertete Situationen aber nur Missverständnisse bzw. versucht das Unterbewusstsein mit einem „Spiegel“ unsere Aufmerksamkeit zu gewinnen. Eine Verdrängung der Situationen ins Unterbewusstsein kann daher zu schweren Neurosen führen. Diesen Teufelskreis gilt es zu durchbrechen und die negativen Wertungen wieder zu neutralisieren bzw. in positive Informationen umzuwandeln! Hierzu führte Herr King mit den Workshopteilnehmern eine Entspannungstechnik durch.

Im Schlaf ist vor allem unser Unterbewusstsein aktiv, daher ist es wichtig, welche Gedanken und Wertungen wir kurz vorm einschlafen haben. Denken sie zum Beispiel daran, wie sie eine Situation die in ihnen Unruhe erzeugt positiv meistern und nicht, dass sie versagen könnten, denn das Unterbewusstsein setzt „Wünsche“ (Befürchtungen, Ängste) um.

Wenn sie merken, dass sie in negative Wertungen verfallen, versuchen sie die Situation objektiv zu betrachten und negative Gefühle loszulassen. Sie können sich z.B. Bewusstsein und Unterbewusstsein als Personen auf zwei Stühlen vorstellen und über die Situation sprechen lassen.

Lernen sie anderen und vor allem sich selbst zu verzeihen (90-95% sind Selbstmitleid)! Ihr eigener Körper ist Austragungsgebiet, egal ob sie sich selber, oder jemand anderem etwas nicht verzeihen. Dazu wurde eine „Verzeihungsübung“ durchgeführt, bei der die Teilnehmer eine negative Erinnerung loslassen und mit (Selbst-)Liebe und Erfolgserlebnissen eine neue, positive Information programmieren.

Diverse Ängste (in der Kindheit geprägt) beeinflussen unser Verhalten und Denken. Wir müssen wieder lernen, unsere „Mitte zu finden“ und auf Situationen wertfrei zuzugehen. Sonst machen wir uns von äußeren Umständen abhängig und versuchen Dinge die uns fehlen zu kompensieren. Was wir anderen vorwerfen, ist ein Spiegel unserer selbst! Nur wenn ich mich selber liebe, kann ich anderen Menschen vorurteilsfrei begegnen.

Uns kann nur etwas zusetzen, von dem wir uns ein Feindbild geschaffen haben. Der Feind ist ein Selbstspiegel von außen, dies müssen wir erkennen und zur Heilung nutzen. Jeder ist seines Glückes Schmied.

## **Jonglierworkshop**

**Leiter: Stefan Damm**

Der Workshop wurde von Stefan Damm geleitet und ist trotz der eher geringen Teilnehmerzahl (in etwa 10 – 15 Personen) sehr positiv und mit voller Begeisterung aufgenommen worden. Ob Jung oder Alt, Anfänger oder Fortgeschrittene die verschiedensten Leute haben sich begeistern lassen und haben sich in die Welt des Jonglierens entführen lassen. Dabei war Stefan eine sehr große Hilfe da er sich für

jeden einzelnen Teilnehmer, mit viel Begeisterung an der Kunst und Geduld, Zeit genommen hat und jeden der interessiert war die verschiedensten Jongliergeräte erklärt und hilfreiche Tipps gegeben hat. Der Workshop selber war sehr gut ausgestattet. Es wurde mit Bällen, Devil-Sticks, Stäben und ähnlichem jongliert. Es war auf alle Fälle für jeden etwas dabei!

## **Workshop Selbsterfahrung Malen zum Thema: Altruismus und Egoismus**

**Leiterin: Irene Stoll**

Der Workshop fand in der Aula des Schwackhöfer-Hauses Statt. Es waren 6 TeilnehmerInnen anwesend.

Mag. Irene Stoll, Klinische- und Gesundheitspsychologin leitete den Workshop. Sie ist freiberuflich in den Bereichen Kinder- und Jugendpädagogik, körperliche und geistige Behinderung, Notfallpsychologie, Psychosomatik, Psychoonkologie sowie als Seminartrainerin und Vortragende tätig.

### Ablauf:

Mit einer Leinwand und Farben wurde nach anfänglicher Einleitung bzw. „warmwerden“ mit speziell ausgewählter Musik eine kreative Selbsterfahrung zum Thema Altruismus-Egoismus eingeleitet.

In der Mitte des Raumes wurde eine Leinwand als Freiraum zur Verfügung gestellt. Diverse Farben und Pinseln wurden zur Verfügung gestellt. Da der Raum der Leinwand begrenzt ist, gilt es für die Teilnehmer Kompromisse zu finden und eine Balance zwischen Egoismus und Altruismus zu erkennen. Da keinerlei direkte Kommunikation zwischen den Teilnehmern erwünscht war, sondern alles nur über die Leinwand und die Farben passieren sollte, waren spannende persönliche und Gruppenprozesse zu erwarten.

Themen die in dieser Erfahrung symbolisch behandelt wurden sind:

- Wie geht der Einzelne damit um, dass seine Lebensräume eingegrenzt werden?
- Wie setzt der Einzelne seine Anliegen durch?
- Habe ich Interesse am großen Ganzen oder stelle ich mich selbst vor alle anderen?

Dabei werden eigene Grenzen ausgelotet und das eigene Wertesystem kann erkannt und reflektiert werden. Durch die professionelle Anleitung und Reflexion im Anschluss können die Erfahrungen besprochen und im Gruppenprozess ausgelotet werden.

#### Hintergrund:

Der moderne Mensch bekommt vom Zeitgeist eingebläut, dass sein Heil im Egoismus liege. Der Homo oeconomicus sozusagen. Hingegen sei Altruismus dem Menschen wesensfern, ein vorprogrammierter Niedergang, sozusagen Sozialstaatlichkeit und somit Denken von gestern.

Jedoch muss ein guter und starker Mensch in beiden Bereichen stark sein. Eine Person wird krank, wenn sie in ihrem Leben nur noch Altruismus kennt, auch eine Gesellschaft wird krank, wenn das fürsorgliche Element überhand nimmt. Schlimmer noch: Eine derartige Krankheit ist ansteckend, dann, wenn sie das Objekt der Fürsorge hilflos macht.

Indes gilt auch das Gegenteil. Eine Person wird krank und macht andere krank, wenn sie keine Fähigkeit zur Empathie und Mitgefühl besitzt und ausübt, wenn sie ihre natürliche Hilfsbereitschaft verkümmern lässt, ihren altruistischen Anteil, wenn sie nur noch sich selbst kennt. Der Mensch als soziales Wesen und Teil seiner Gesellschaft muss eine Balance zwischen diesen beiden Extremen einschlagen um sich selbst nicht zu verlieren und genauso zum Wohl der Gruppe bzw. Gesellschaft beizutragen.

## **Workshop Spiritualität und Bewusstsein**

**Leiter: Alfred Strigl und Thomas Prohaska**

Der Workshop fand in SR 04 statt. Es waren 40 TeilnehmerInnen anwesend.

Die Workshop-Leiter, Alfred Strigl und Thomas Prohaska sind beide an der Universität für Bodenkultur tätig. Prof. Prohaska hat einen Lehrstuhl für analytische Chemie inne, Professor Strigl für Nachhaltige Wirtschaftsentwicklung.

Alle TeilnehmerInnen sowie die Workshopleiter setzten sich in einen gemeinsamen Kreis. Als Gruppe wurde versucht Spiritualität zu definieren und persönliche Einstellung zu identifizieren. Bald war klar, dass Spiritualität in Worten immer nur auf der intellektuellen Ebene verbleiben würde, dieses Thema jedoch viel mehr ausmacht. Es ist somit notwendig, in praktischere Bereiche zu kommen.

Somit wurde unter Anleitung von Prof. Prohaska meditiert, Mantras des Dalai Lamas gespielt, Yoga Übungen praktiziert und versucht, das Gesprochene in praktisches umzuwandeln. Dadurch soll der Übergang vom reinen Diskussionsthema zum Prozess der Selbsterkenntnis geschaffen werden und für all jene welche mit diesen angewandten Aspekten keine Erfahrung haben, erste Einblicke geschaffen werden.

## **Bewusst Ernährung – Gesundheitserreger „Nahrung“**

**Leiter: Paul Habison und Karl Lutschitsch**

Geleitet wurde der Workshop vom Ernährungswissenschaftler Paul Habison und Karl Lutschitsch. Eröffnet wurde der gut besuchte Workshop von Paul Habison. Ziel seines Vortrages war über die in Vergessenheit geratene oder unterschätzte Reichweite der richtigen Ernährung für Prävention und Heilung von Zivilisationskrankheiten sowie den Zusammenhang zwischen einer gesunden Dauerernährung und der Persönlichkeitsentwicklung und der psychischen Gesundheit zu sprechen bzw. darüber zu diskutieren.

Einleitend wurde über die momentane weltweite Ernährungssituation berichtet und es zeigte sich, dass ein weltweiter Anstieg an chronischen Erkrankungen (Herz-Kreislauf-Erkrankungen,...) zu verzeichnen ist. Dies hat mit der Veränderung der Lebensweise im Allgemeinen zu tun. Also nicht nur das Ernährungsverhalten sondern auch das Bewegungsverhalten und der Tabakkonsum sind für den Anstieg chronischer Erkrankungen verantwortlich. Kritisch hinterfragt wurde vor allem das Verhalten der Mediziner in Bezug auf chronische Erkrankungen die liebend gerne Medikamente verschreiben anstatt auf die Missstände in der Ernährung hinzuweisen die oft Auslöser für zum Beispiel überhöhtem Blutdruck ist. Nach Habison sollte mehr Offenheit zwischen der alternativen Medizin und der Schulmedizin herrschen.

Paul Habison ist auf Ernährungsversuche, die an Ratten durchgeführt wurden, eingegangen um so aufzuzeigen bzw. zu demonstrieren, dass das Ernährungsverhalten sehr wohl auf die körperliche und auch seelische Gesundheit Einfluss nimmt. Am Ende des Vortrages wurden noch einige Vorschläge für eine gesunderhaltende Dauerernährung gegeben. So soll zum Beispiel auf hochverarbeitete Lebensmittel verzichtet werden und Rohkosternährung ist empfohlen worden um chronischen Erkrankungen vorzubeugen.

Karl Lutschitsch hat den Vortrag damit begonnen indem er uns erzählt hat wie gut wir sind und das wir uns nichts anderes sagen lassen sollen. Karl Lutschitsch zeigte in diesem Workshop auf, dass die Qualität der Nahrung sich auf den Menschen auswirkt. Deshalb soll seiner Meinung nach darauf geachtet werden welche Lebensmittel wir zu uns nehmen und diese mit dem Herzen und nicht mit dem Verstand auswählen. Der Vortragende ist sehr schön auf die Pflanzen als lebende, fühlende und sprechende Organismen eingegangen welche Informationen aufnehmen und an uns weitergeben. Umso wichtiger ist es deshalb darauf zu achten von wo die Lebensmittel kommen da die Qualität vom Hersteller wesentlich beeinflusst wird. Vor allem sollte man Freude am Essen haben und sich dafür so viel Zeit als möglich nehmen! Dieser liebevolle und mit viel Engagement vorgetragene Workshop regte zur Diskussion an und man hatte das Gefühl, dass die Teilnehmer diesen mit einer positiven Einstellung verlassen haben. Der Workshop war ein idealer Abschluss und war Balsam für Seele und Geist!

## **Feuershow in Begleitung von SambAttac**

**Beschreibung:** Pompo zaubert Schmuck in den Himmel - eine Feuershow mit theatralischem Hintergrund, bei welcher Feuerinstallationen in wilden Flammen brennen, brennende Fackeln, Seile, Stöcke wie poetische Wirbelstürme Schmuck durch und in die Luft malen....der Boden, die Erde überraschende feurglitzernde Muster zeigen und pilzartige Feuerfontänen der Freude entflammen....

## **In' Vocata Weltmusik - Konzert im Tüwi**

Stilvoller (Akustik)-Gitarrensound sowie dynamische Bassklänge mischen sich unter flotte Thin-Whistle und erdige Didgeridooklänge! Eine Besonderheit ist unsere Percussion die mit einer Vielzahl an Schlagwerken wie Cajon, Djembe, Bongos, etc. auftrumpft und sich mit teils seltenen Musikinstrumenten, wie z.B. eine Fujara, verbindet! Eine eigene Worldbeat / Crossover Mischung, die mal afrikanischer Rhythmik und mal folkig ist, mal als Lied ohne Worte und mal wieder 4-stimmig sein kann, zudem lässt die 6-köpfige Band den fast ausgestorbenen Tango nicht in Vergessenheit geraten!

Gesang, Bass, Flöte, Percussion, Gitarre, Didgeridoo, Akkordeon, Geige, Keyboard, Gesang, Maultrommel, Bodhran, Fujara, Blues Harp...



gefördert durch die

Österreichische  
Entwicklungszusammenarbeit

