

# Im Wandel der Zeit

## Schule des Lebens

Initiative zur Entwicklung nachhaltiger Lebensweisen, Innovation, Vision & Spiritualität



Ausgabe Jänner 2013

### Medizin der Synthese

In Peru existiert neben dem staatlichen Gesundheitsdienst das „inoffizielle“ Traditionelle Gesundheitssystem, besonders in ländlichen Gebieten der Anden sowie im Amazonasgebiet und in manchen Teilen der Küstenregion Perus. Diese, in vielerlei Hinsicht stark gegensätzlichen und in Konkurrenz stehenden Gesundheitssysteme, vereint Dr. Manuel Ibarguen, Präsident von CIMT – Centro de Investigación de Medicina Tradicional, Medicina Cuantica y Trepanacion in beispielhafter Pionierarbeit seit vielen Jahren in der Zusammenarbeit von Völkern und Kulturen zu einer ganzheitlichen Sichtweise; ganz besonders hinsichtlich der Heilweisen für chronische Krankheiten, Krebs, Aids u.a.. Er entwickelte neue therapeutische Techniken und Behandlungs-Methoden, welche den biologischen Ressourcen und dem ur-alten Wissen der Indigenen Bevölkerung (Schamanen) mit ihrem großen Respekt, ihrer Ehrfurcht und Demut vor der Natur entspringt, angepasst an die finanziellen Möglichkeiten und dem handwerklich technischen Können der jeweiligen Bevölkerung. Sein Einsatz gilt seit jeher dem funktionierenden Miteinander beider Behandlungs-Systeme mit gegenseitiger Akzeptanz und der Entsprechung der Grundbedürfnisse der Menschen. Professor Erdheim (1984 p.85-95) spricht in diesem Zusammenhang die tief verwurzelten Zwiespälte peruanischer Identität zwischen spanisch-koloniale Erbe und präkolumbianisierter Tradition an, die er bis heute als nicht überwunden beschreibt. Heute sind es nicht mehr die Spanier und das Christentum, welche die eingeborene Bevölkerung aus ihrer Unzivilisiertheit „erlösen sollen“, sondern der Nationalstaat und der Kapitalismus, die sich auf das öffentliche Gesundheitswesen nicht gerade positiv auswirken.

Dr. Ibarguen versucht Zeit seines Lebens das Gesundheitsniveau Perus durch seinen unermüdlichen Einsatz in der Entwicklung wissenschaftlich humanistischer Ansätze zu erheben und eine Synthese zwischen Medizin – Natur und Geisteswissenschaften zu schaffen. Als Präsident von „Centro de Investigación de Medicina Tradicional – CIMT“ und Präsident



Dr. Ibarguen

der „Academia Peruana de Salud“ und durch die alle zwei Jahre stattfindenden Weltkongresse für „Traditionelle Medizin, Alternativ-, Komplementär- und Quanten-Medizin“ schafft er eine internationale Plattform des Austausches zwischen Schul-Medizin, Traditionellen Heilweisen und zukunftsorientierter Quanten-Medizin, beispielgebend für das bis heute in Konkurrenz stehende Gesundheitswesen im Europäischen Raum. Nur durch Entwicklung einer neuen humanistischen Kooperations-Kultur im nationalen und internationalen Gesundheitswesen kann ein menschenwürdiges medizinisches Versorgungs-System entstehen, welches den realen Bedürfnissen „aller Menschen“ in dieser Zeit gerecht wird.

### Bildungsrevolution

#### Schulfach „Herausforderung und Verantwortung“

Eine Schule in Berlin-Mitte erfand das Unterrichtsfach Verantwortung. Die Direktorin beschreibt in ihrem Buch „EduAction“, wie lernen auch anders geht. Sie will Mut machen für eine Bildungsrevolution und spricht darüber im „Zukunftsdialog Deutschland“ mit der Bundeskanzlerin. Erfahrungsorientiertes Lernen statt Büffeln. Eigene Fähigkeiten und Stärken entdecken, statt in Illusionen zu ertrinken. Im Vordergrund stehen individuelle Förderung,

Vermittlung von Werten, wie zum Beispiel Verantwortung, Solidarität, Wertschätzung, Anerkennung, u.a.. Die Schüler gehen für mehrere Stunden pro Woche „in die Gesellschaft“. Sie sind Spielplatzpaten, machen Hausunterricht, betreuen geistig behinderte Menschen und besuchen mit ihnen Veranstaltungen, geben Computerkurse für Senioren – kurz – sie bringen sich ein in die Gesellschaft. Margret Rasfeld: „Wir wollen keine Reparatur am alten System – noch einen Projekt-Unterricht mehr, noch ne Methode mehr, sondern einen grundsätzlichen Wandel im Denken. Wir haben in unserer Gesellschaft ein Handlungsdefizit – kein Wissensdefizit, was die großen gesellschaftlichen Herausforderungen angeht, sondern wir haben ein Handlungsdefizit. Und Handeln lerne ich durch Handeln! Die Kinder strahlen eine Klarheit aus. Auch Begeisterung. Sie haben eine Vision, aber sind sehr klar! Und deswegen glaub ich schon, dass wir etwas vermitteln, das sie klarer schauen lässt. Und sie erleben hier natürlich auch Erfolge. Lernerfolge. Sie werden geschätzt. Sie werden wertgeschätzt. Das versuchen wir ihnen mitzugeben.“

Aussagen der Kinder-Betreuer: „Die Lehrer sehen uns auch als Unterstützung. Und ich glaub, wir kommen manchmal auch ein bisschen besser ran an die Kinder als die Lehrer, weil wir einfach nicht so streng sind und wir sie nicht bewerten. Und ich glaub auch, die Kinder freuen sich bestimmt schon, wenn wir denn kommen und denn denken sie: Jäääh, die kommen wieder und helfen uns. Das ist einfach schön.“ „Wir sind einfach Freunde für die und die sind auch kleine Freunde für uns. Also, ich find das total süß, wenn die dann immer ankommen und jeder hat noch mal eine andere Art zu lernen und jeder seine Probleme und seine Stärken“. Diese Rückmeldungen berühren nicht nur die Herzen der Erwachsenen....? (<http://www.rbb-online.de>)

**Verantwortlich ist man  
nicht nur für das,  
was man tut,  
sondern auch für das,  
was man nicht tut.**

Laotse

## Gesamteuropäisches Spendenprojekt SEKEM

Mit einem persönlichen Brief wendet sich Dr. Ibrahim Abouleish, Gründer der SEKEM Initiative und Träger des Alternativen Nobelpreises, an alle SEKEM Freunde, spricht über die soziale Transformation Ägyptens und über die Neugestaltung nach Auflösung der alten Formen mit der Erklärung, dass durch die SEKEM Development Foundation bereits viele Aufgaben in den Gebieten des Wirtschafts-, Rechts- und Kulturlebens realisiert werden konnten und durch die Zusammenarbeit mit europäischen Banken, wie GLS oder Triodos Bank hat SEKEM als Vorbote der neuen Kultur wirtschaftlich investiert und expandiert.

Gemeinsam mit der Abouleish Foundation und der SEKEM Holding hat SEKEM Development Foundation die Heliopolis Universität für nachhaltige Entwicklung gegründet und im September 2012 wurden die ersten Studenten aufgenommen. Durch die Bürgschaft bei der GLS Bank wird ein besonderer Teil der Ausbildung im Studium Generale möglich. Die SEKEM Vereine zur Förderung des SEKEM Impulses in Ägypten und Österreich unterstützen diese Aufgabe und der große Dank des Dr. Abouleish geht an alle SEKEM Freunde, an alle Interessenten und Förderer der SEKEM Initiative. ([www.sekem.com](http://www.sekem.com))

## Neue WFC Studie Nichtnutzung erneuerbarer Energien kostet Milliarden

Auf der Hamburger Klimawoche präsentierte der World Future Council WFC eine Studie, die erstmals den Wertverlust beziffert, der durch die rein energetische Nutzung fossiler Rohstoffe entsteht. Solange endliche, fossile Rohstoffe bei der Energiegewinnung nicht durch Erneuerbare Energien ersetzt werden, schädigen sie nicht nur das Klima, sondern stehen auch für eine stoffliche Nutzung nicht mehr zur Verfügung. Zukünftigen Generationen entsteht so ein Verlust, der zu heutigen Marktpreisen bewertet rund sieben Milliarden Euro täglich beiträgt – das entspricht 2,5 Billionen Euro pro Jahr. Der WFC setzt sich für nachhaltiges Denken und Handeln im Interesse zukünftiger Generationen ein und informiert Politiker über zukunftsfähige Gesetze und berät sie bei der Einführung dieser „Best Policies“. Denn für die Probleme dieser Welt gibt es Lösungen! Der World Future Council und die Essl Stiftung veranstalten die zweite Zero Projekt Konferenz zum Thema „Beschäftigungsrechte von Menschen mit Behinderungen, Innovative Strategien und Praktiken“ in Zusammenarbeit mit der Internationalen Arbeitsorganisation ILO vom 18. bis 19. Februar 2013 in Wien.

([www.worldfuturecouncil.org](http://www.worldfuturecouncil.org))

## Korruption und Ignoranz

Es gibt – wie leider ersichtlich – bis heute keinen politischen Willen, die „Korruption“ schlechthin (Kriege, Waffen, Banken, Politik etc.) zu beenden. Die Regierungen dulden das Vorgehen der Rüstungs-Konzerne, das Spekulieren der Banken, und wie anzunehmen ist, sind sie selbst in diesen unethischen Strategien so tief verstrickt, dass eine klare und einfache Abänderung, ein Erwachen aus Verblendungen und Illusionen, die sowohl von zukunftsorientierten Politologen als auch Wirtschaftlern bestätigt werden, noch nicht absehbar sind. Klar ist: Es könnte unmittelbar eine sozial gerechte Umwandlung eingeleitet werden, sofern „man(n)“ wollte!

Überschriften in den Zeitungsmedien zum Ende des Jahres 2012 wie z.B. im Standard: „Spekulationsverlust: Salzburg lässt Banken ungeschoren“, Verletzungen der Sorgfaltpflichten etc. Es wird einfach nur mit der „Bekanntgabe“ (wahrscheinlich wird es dabei bleiben!?) für evtl. schärfere Regelungen gegen Spekulationen von Regierungsvertretern abgetan! Da muss man sich doch fragen: „Wie lange wir „ALLE“ (... und wir sind VIELE!) uns das noch gefallen lassen wollen...? Die Überschrift: „In Österreich ticken noch viele Zeitbomben“ klingt wie ein Aufruf an ALLE! Aber... Spekulations-Geschäfte der öffentlichen Hand haben in Österreich nicht nur Saison, nein, es hat sie auch zu Kaisers Zeiten schon gegeben! Und...es wird munter immer weiter gezockt! Kaum jemand will wahrhaben, dass Lug und Betrug nur zu einer Verschlechterung der Marktentwicklung führen können! Vielleicht nicht unmittelbar sichtbar, aber über kurz oder etwas länger (wie wir ja in den letzten Jahren sehen konnten) werden die Verluste – wie immer – auf den „kleinen Mann/Frau“, auf die brav arbeitenden und Steuer zahlenden Bürger abgeladen. Verdient haben die „Großen“ !

Intransparenz, Gemauschel auf Gemeindeebenen, Druckausübung auf Spekulations Partner ruft Banken zu Restrukturierungen auf, um Verluste zu kompensieren. Es wird auf immer mehr Risiko gesetzt, leichtfertig werden die (Steuer-) Gelder anderer verspielt..... Bitte: „Wie lange wollen wir ALLE das noch ignorieren? Das Weihnachtsgeschäft ist mehr als gut gelaufen...? Also wollen auch wir weiterhin brav kaufen und geduldig abwarten, wie lange wir dieses korrupte Miteinander noch aushalten? Schließlich geht es uns ja noch ganz gut...! Ignorieren wir einfach, dass es auch in Österreich viele Menschen an der Armutsgrenze gibt? Menschen, die ihre Wohnungen nicht mehr beheizen können, weil ihnen das Geld fehlt? LEIDEN werden wir ALLE darunter! Das ist sicher!

## "Ein Preis macht noch keinen Frieden"

### Vergabe des Friedens-Nobel- Preises im Dezember 2012

Christian Felber, er hat die Projekte Demokratische Bank und Gemeinwohl-Ökonomie initiiert, einer der mutigen und nachdenklichen Menschen dieser Welt, sagt: „Ein „Friedens-Projekt“ sieht anders aus“. Er spricht vielen Menschen aus dem Herzen, wenn er öffentlich kund tut, dass die Verleihung des „Friedens-Nobel-Preises“ an die EU am 10. Dezember 2012 in Oslo zum Nachdenken anregt, und ob die EU den Preis mehr als Verdienst oder als Warnung erhalten hat? Sieht so ein echtes Friedens-Projekt aus, das des Preises würdig ist?

Sollte sich ein wahrhaftes Friedens-Projekt nicht an Leitwerten wie: wahre Demokratie, Gerechtigkeit, Grundwerte und –rechte, sozialer Gerechtigkeit, ökologischer Nachhaltigkeit und globaler Solidarität messen?“

Ja, sollten wir nicht ALLE hinterfragen, warum es Demonstrationen in Oslo wegen der Vergabe des Friedens-Nobel-Preises an die EU gab? Wenn drei frühere Preisträger des Friedens-Nobel-Preises gegen die Verleihung an die EU protestieren: Bischoff Desmond Tutu aus Südafrika, die nordische Aktivistin Mairead Maguire und der argentinische Menschenrechtler Adolfo Pérez Esquivel und befinden, dass die EU „keine Vorreiterin für Frieden“ sei und auffordern, den Preis zu verweigern...?

Sollten wir ALLE uns da nicht auch Gedanken machen? Sind nicht tatsächlich erste Anzeichen eines Bürgerkrieges (vorerst in Griechenland...) erkennbar? Wie lange noch wird es möglich sein, derartige Ungerechtigkeiten zu ignorieren und die Augen zu verschließen?

Felber sagt: „Wenn Verträge von einem wahrhaft demokratischen Konvent geschrieben werden, dann sähen ihre Inhalte anders aus! Wenn Europa wirklich eigene Ideen und Werte hat, müssten sie dann nicht endlich – und wenn nötig zunächst mit Gesetzen, bis mehr Menschen nachdenklich werden, – ernst genommen und umgesetzt werden? Denn wodurch, wenn nicht durch verbindliche Grundrechte, Demokratie, einklagbare Friedens-Pflicht oder eben soziale und ökologische Konvergenz, sollte die EU ihre Identität bilden und internationales Vorbild sein! Wenn es keine fairen Spielregeln gibt, gibt es zu viele Verlierer und konsequente Krisen!“

Und die betreffen uns ALLE!  
Herzlichen Glückwunsch, Herr Felber, Sie haben die Gabe, genau die Punkte zu treffen, die einer tiefen Wahrheit entspringen!

([www.gemeinwohloekonomie.at](http://www.gemeinwohloekonomie.at))

## Die Zukunft der WELT - Gemeinschaft

Wenn wir über ein vorbestimmtes Ereignis sprechen, sehen wir seinen wahren Ursprung; doch wer nach den sichtbaren urteilt, wird rückständig in seinem Urteil sein. Wenn wir sagen – „Geht gegen das Beweismaterial“, meinen wir, „Verfällt nicht der Illusion vorübergehender Ereignisse“. Man muss die Vergangenheit deutlich von der Zukunft unterscheiden. Wahrhaftig, die Menschheit leidet an diesem Mangel an Urteilskraft und wirbelt in der Illusion von Wirkungen umher. Ein schöpferischer Funke ist im Verlauf eines Ereignisses enthalten, aber nicht in seinen Wirkungen. Da die Menschheit sich mit Wirkungen befasst, gleicht sie einem Blinden, der nur den Donner fühlen kann. Es ist möglich, einen Unterschied zu zeigen zwischen denen, die nach Ereignissen, und denjenigen, die nach Wirkungen urteilen. Sagt Euren Freunden, dass sie lernen sollten, das Wirkliche dem Ausbruch der Ereignisse gemäß zu beobachten. Sonst bleiben sie Leser einer Zeitung, die von einem Schurken herausgegeben wird. Spannt das Bewusstsein an, um den Ausgangspunkt von Ereignissen zu erfassen, wenn Ihr mit der Weltevolution verbunden sein wollt. (*Gem.77*)

Es ist notwendig, Klarheit des Denkens zu verstehen und sie auf die Zukunft anzuwenden – auf diese Weise ist es möglich, bei Handlungen schroffe Formen zu vermeiden. Man sollte andere nicht nachäffen. Jedes Körnchen Entschlossenheit ist kostbar. Sagt Euch selbst: „Ist es möglich, morgens zu streben und abends ein Papagei zu sein?“. (*Gem.80*)

Rastet auf dem Pfad nicht unter einem morschen Baum. Habt im Leben nichts mit Menschen mit erloschenem Bewusstsein zu tun. Ein unentwickeltes Bewusstsein ist nicht so ansteckend wie ein erloschenes. Das erloschene Bewusstsein ist ein Vampir. Es ist unmöglich den Schlund des unwissenden Bewusstseins von außen zu füllen. Wahrhaftig, diese Menschen absorbieren unsere Energie zwecklos. Als Folge des Zusammenseins mit ihnen fühlt man eine ungeheure Müdigkeit. Man muss sie wie einen üblen Geruch meiden, um den Weg zu den Sekretionen der Zersetzung zu versperren. Denkt an den Schatz des Bewusstseins. Das Beben der Substanz des Kosmos offenbart das Pulsieren des erwachten Bewusstseins. Wahrhaftig, der Regenbogen des Wissens entströmt dem Beben des Bewusstseins – ein sichtbarer Strom aus einer unsichtbaren Quelle. Durch alle Erfahrungen der Vergangenheit und alle Errungenschaften der Zukunft, denkt an das Bewusstsein. (*Gem.97*)



***Wir gehen mit  
dieser Welt um,  
als hätten wir noch  
eine zweite  
im Kofferraum.***

*Jane Fonda*

## Die Macht der virtuellen Technologie

Obwohl die Menschheit in den letzten zwei Generationen in das Zeitalter einer völlig neuen technischen Evolution eingetreten ist, scheinen selbst allgemein gut Gebildete nur die positiven Folgen im Bereich der Zivilisation zur Kenntnis zu nehmen! Aus spiritueller-kultureller Perspektive betrachtet – ohne auf die physischen Einbußen (Schwächung des Immunsystems einzugehen – ist die moderne Zivilisation bemüht, die in den letzten 100 Jahren geschaffenen Möglichkeiten gierig, süchtig, provokativ, leichtsinnig, ignorant und krankhaft vorwiegend im kommerziellen sowie waffen- und militärtechnischen Bereich einzusetzen. Die Marketing-Psychologen haben bestimmte Produkte und Techniken entwickelt, damit die Informations- (Computer-) Technologie ihren dominierenden Platz im Alltagsleben einnehmen kann und damit das „Kind im Manne (Menschen)“ seinen Spiel- und Kriegstrieb aktiv ausleben kann. Doch ist den Menschen nicht bewusst, dass das damit verbundene Wünschen, Fühlen, Denken und Handeln die Gesellschaft in Politik, Wirtschaft, Finanz und Wissenschaft widerspiegelt und umgekehrt seine Wirkung ausübt. Dies führt in zunehmende geistig-seelische Selbstschwächung und manifestiert sich in Herz- und Kreislaufversagen, Burnout-Syndromen sowie in der Zerstörung jener feinen und feinsten Bewusstseins- und Nervenzentren, die den Menschen erst zu einem geistig-sozialen Kulturmenschen machen! Die moderne virtuelle Technik dominiert bei „Groß und Klein“ das tägliche Geschehen, mehr oder weniger, und das Schreckliche daran: Trotz Löschung im Computer bleiben feinstofflich-energetisch belebte Strukturen bestehen und verfolgen alle Mitwirkenden und Betroffenen krankmachend bis in die Träume (der Kinder), schwächen und zerstören das Wertvollste Potenzial, die psychische Energie. Es ist höchste Zeit, dass sich geistig-kulturell noch Ansprechbare, gar Aktionsfähige und Aktionswillige gegen diese

Entartungen wehren und ihren Volksvertretern die Vollmacht für den Einsatz dieser missbrauchten Technologie, genannt „Spielzeug“ entziehen! Aus Spiel wird – wie wir heute leidvoll erfahren – sehr schnell ernst, wenn charakterlich unreife Individuen zu Staatspräsidenten, politischen Führern und dergleichen werden. (WA)

## Bio - Ethikcharta gegen Korruption

Prof. Dr. mult. Nikolaus Knoepffler leitet u.a. den ersten in Deutschland eingerichteten Lehrstuhl für angewandte Ethik und das von ihm gegründete Ethik-Zentrum der Universität Jena. Er begleitet Menschen bei der Suche nach dem Lebenssinn und hält Seminare zur Sinnorientierung zu Themen wie „Was wirklich zählt“, „10 Wege, um sicher unglücklich zu werden“, „Ist der Ehrliche der Dumme“, u.a.. Er hat Verhaltensregeln abgemahnt, die speziell für die Führungsebene von Unternehmen gelten. Er spricht über das „Maß ohne Grenzen“ und darüber, dass Geschäftemacherei frei sein muss von Gefälligkeiten, nur dann kann unsere Welt moralischer werden. Seiner Meinung nach sollten Politiker sich abwählen lassen zur Orientierung an Moral und Ethik, so, wie Unternehmer, die ohne Tricks erfolgreich sind, die keine Sozial- und Umweltstandards verletzen, sondern indem sie diese erfüllen, Besonderes leisten und erfolgreich sind. Dr. Knoepffler feilt mit Professoren aus aller Welt an einer globalen Ethikcharta, um diese in Politik und Wirtschaft zu verankern. „Ethik macht Moral verständlicher“, sagt Dr. Knoepffler, „sie macht klar, wie man zum Guten kommt. Regeln stehen dafür, dass es sich für jemanden nicht lohnt, sie zu brechen. Das ist das Neue in Österreich, dass Dinge, die jahrelang passiert sind, vor Gericht kommen. Dass die Mausehelei unter der Hand nicht mehr geht. Das Land hat durch seine Affären gezeigt, dass es anfällig ist. Nun kann es zeigen, dass es etwas dagegen tut.“ (*entn. Interview Kl.Zeitung Adolf Winkler*)

## Filmtipp!



### **PACHAKUTEK - Zeit des Wandels**

Der Weg des Inka-Sonnenpriesters für die Heilung des Herzens der Erde „Pachakútec“ steht in den Prophezeiungen der Inka für eine Zeit von großen, grundlegenden Veränderungen, die uns in ein neues Zeitalter führen werden. Für Naupany Puma, einen Sonnenpriester der alten Inkatradition, hat diese Energie der Zeitenwende in den letzten Jahren an Intensität gewonnen. Und so begab er sich 2007 auf einen Pilgerweg um die Welt, um seine von Geburt an bestimmte Aufgabe zu erfüllen: Erkenntnisse für diese Wendezeit zu sammeln und die Heilung des Herzens der Erde zu unterstützen. ([www.pachakutec.com](http://www.pachakutec.com))

***Aufruf an die UNESCO  
"Weltzukunftstag 21. Dezember"  
unter [www.schule-des-lebens.at](http://www.schule-des-lebens.at)***

### **Die Sprache des Herzens**

Fragt einen klugen Menschen, was ihn am häufigsten vor Gefahr warnte, ihn vor Irrtümern und Abschweifungen bewahrte? Ein ehrlicher Mensch wird sagen, das Herz. Er wird weder das Gehirn noch den Verstand nennen. Nur ein einfältiger Mensch wird auf herkömmliche, verstandesmäßige Schlussfolgerungen bauen. Das Herz ist vom Gefühlswissen durchdrungen. Wir haben diese Begriffsbestimmung vor langem erklärt, doch jetzt kehren wir auf einer anderen Spiralkurve zu ihr zurück. Wir haben die Disziplin des Herzens, die Hierarchie, erwogen und haben über die Unbegrenztheit nachgedacht. So erwies sich Gefühlswissen nicht als eine Art vage Intuition, sondern als Ergebnis geistiger Disziplin, mit dem Verstehen der Bedeutung des Herzens. Werft zuerst, als weitreichendes Netz, den notwendigen Begriff aus, dann zieht die Enden des Netzes vorsichtig ein, um jenes, was ihr sucht, völlig zu umgarnen. Nicht ohne Grund wird oft auf das Symbol des Fischers, der das Netz auswirft, hingewiesen! Das Herz ist nicht so leicht einzufangen! Es ist nicht leicht, die Sprache des Herzens als Wirklichkeit anzunehmen. Zeit, Hingabe und Streben sind erforderlich, um Verständnis für die Äußerung des Herzens zu erlangen. (*Herz 334*)

## **Verblendung und Illusion**

***...wie sie wirken, was sie bewirken und  
wie können wir sie überwinden?***

Jeder Mensch unterliegt Verblendungen und Illusionen, ob bewusst oder unbewusst, denn sie haben ihren Nährboden in der niederen Persönlichkeit und der Wunschnatur. Die meisten Menschen vergöttern sie, welche auch immer es sein mögen, sie werden als hart erkämpfter Besitz gesehen. Jede Anstrengung, sich von dieser Last zu befreien, lohnt sich! Verblendung und Illusion anzuschauen, sie als solche zu erkennen und ernsthaft an ihrer Überwindung zu arbeiten hilft, sich selbst besser kennenzulernen und das Leben in seiner realen Wirklichkeit wahrzunehmen. Wir alle wissen, dass es Verblendungen (emotionales Erleben der Illusion sowie das Fehlen des Zugangs zur Wahrheit, Fehlen an Licht, Erkenntnis, Bedeutung und Klarheit im Denken) und Illusion (Verblendung, mentale Vorstellung oder Idee ist eine Illusion) gibt; dennoch ist es schon viel, sie als solche zu erkennen. Leichter ist es, Verblendung und Illusion bei anderen Menschen wahrzunehmen.

Die größte aller Verblendungen, die Angst, könnte der Ursprung aller anderen Verblendungen sein, die tief sitzend eine verzerrende Wirkung auf das Denken und das gesamte Leben des Menschen ausüben. Fehleinschätzung und verzerrte Wahrnehmung führen zu Selbst-Überschätzung, Selbst-Lügen (Depressionen u.a. Krankheiten) und verhindern den geistigen Zustrom für ein klares Denken. Um Verblendung und Illusion zu erkennen, müssen wir die Fähigkeit der Intuition und ein Herz-Denken einsetzen. Doch bevor man Intuition einsetzen kann, muss man sie erst einmal haben. Intuition ist eine hochgeschätzte Fähigkeit des Herz-Denkens und für die kommende Welt mehr als NOT-wendig! Sie ist eine Fähigkeit der Seele, die Not in der Welt zu erkennen und bewusst zu lindern, um seiner Rolle als Hüter dieser Welt und Helfer der Menschheit mehr und mehr gerecht zu werden. Intuition bestärkt die Entwicklung von selbstloser Hingabe, edler Motivation und entwickelt ein starkes Gefühl von Gerechtigkeitssinn und Liebe für den Nächsten. Wenn das Herz-Denken und Liebe das Bewusstsein durchflutet verstärkt sich der Zustrom geistiger Energie, durchströmt die Träger (Körper, Geist-Denken) und schafft somit die Verbindung zum wahren Selbst, zur Seele, welche durch falsche Datendurchgabe (Selbstbetrug) des Mentalkörpers aufgrund der Illusion nicht wahrheitsgetreu reagieren kann. Auf ihrer eigenen Ebene beeinträchtigt es die Seele, die von ihren Vehikeln abhängig ist, nicht.

Jedoch ist das Wesen der Illusion, die Sicht der Seele zu verzerren. Das führt unweigerlich zur Seelenverstümmelung und deren Folgen, wie wir es heute in der Welt erleben. Dennoch müssen wir eine Seelenqualität einsetzen, um Verblendung und Illusion aufzulösen. Das klingt paradox, ist aber wahr und lebbar! Es tut niemandem gut in Verblendung und Illusion zu leben. Kurzfristig mag es sich einfach anfühlen, aber grundsätzlich schneiden wir uns immer mehr von der Wirklichkeit ab und leben in unseren „Träumen“. Manchmal ist es schwierig zwischen Wunschdenken und Intuition zu unterscheiden. Die Menschen ersinnen fortwährend Gedankenformen, sogenannte „fromme Wünsche“, die nur allzu oft einem „Drehbuch“ folgen, in dem der Wunsch wie in einem Traum erfüllt wird. Es ist wie Tagträumen. Wunschdenken erfüllt Träume, Sehnsucht und Verlangen. Wahre Intuition jedoch ist erhellend und immer klärend und aufschlussreich (für alle). Intuition ist die Arbeit der Seele, die der Welt etwas mitteilt. Sie kennt die Bedeutung von Gerechtigkeit und Liebe, ohne erst darüber nachdenken zu müssen. Sobald die Seele ungehindert durch die Persönlichkeit ihres Trägers wirken kann, nimmt auch die Intuition den Platz des Rationalisierens ein. Das kann jedoch erst geschehen, wenn ein Mensch bewusst an der Entwicklung seiner Persönlichkeit arbeitet, um seine Vehikel (Körper, Geist) für die Seele zu läutern und zu verfeinern. Je weiter ein Mensch entwickelt ist, desto besser funktioniert seine intuitive Fähigkeit und desto weniger muss er rationalisieren.

Jeder hat Illusionen. Sie lassen sich im Leben nicht vermeiden. Wir haben sie und wir müssen mit ihnen leben und arbeiten, um sie zu erlösen! Gedanken-Beobachtung und -kontrolle zum Erlernen der Unterscheidungsfähigkeit ist ein guter Beginn!

***Unsere Augen sehen nur den  
Dunst, hinter dem sich das  
Wesentliche verbirgt, das wir  
eigentlich wahrnehmen  
sollten, und unsere Ohren  
hören nur ein Rauschen, das  
alles übertönt, was wir  
eigentlich mit unserem  
Herzen verstehen sollten.***

*(Khalil Gibran)*

## Menschenrechte Frauen- und Kinderrechte

Frauen- und Kinderrechte sind Menschenrechte, aus der einfachen Tatsache heraus, weil sie menschliche Wesen sind. Leider können wir bis heute erkennen, dass sich viele Internationale Institutionen zum Schutz der menschenrechte vorrangig am „Mann“ orientieren. Frauenrechte erfordern die Schaffung eigener Gremien und spezifischer internationaler Konventionen. Der Platz der Frau als „Mensch zweiter Kategorie“ ist es, der Diskriminierung und Gewalt nährt. Selbst in den Staaten, in denen die Gleichberechtigung von Mann und Frau in der Verfassung verankert ist, ist die Umsetzung von Frauenrechten nicht ausreichend gewährleistet. Die Forderungen der Frauen nach Gleichberechtigung aufgrund von kulturell und religiös motivierten Vorstellungen findet noch keinen gebührenden Platz im Kontext der allgemeinen Menschenrechte. Ebenso müssen wir uns einmal die Frage stellen, warum denn – zusätzlich zu den allgemeinen Menschenrechten – noch Übereinkommen zu speziellen Rechten für Frauen und Kinder benötigt werden, wird doch auf den Anspruch von Mutter und Kind auf besondere Hilfe und Unterstützung bereits in der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte von 1948 ausdrücklich hingewiesen. Wie uns die Erfahrung jedoch lehrt, sind den belasteten Situationen und Schicksalen ganz besonders die Kinder unverschuldet ausgeliefert. In vielen Ländern sind Kinder als Soldaten im Einsatz, über 2 Millionen Kinder sind während der letzten 10 Jahre in Kriegen umgekommen, 30 Millionen Kinder leben in Kriegsgebieten, sie tragen als Kriegsfolge schwere psychische Schäden davon. Und das sind nur Zahlen! Wie sieht die Wirklichkeit tatsächlich aus? Und wie können wir, die wir im Überfluss nicht zufrieden sein können, weil Neid und Missgunst, Konkurrenz, Korruption und Wettbewerb uns krank machen, damit „glücklich“ sein (wollen)? Das ist eine der Fragen, die sich jeder von uns immer wieder stellen sollte, um zu inneren kraftvollen Entscheidungen zu finden, dem Leben mit all seinen Herausforderungen dankbar entgegen zu treten. Konflikte und Krisen müssen als Chance für Entwicklung und Wachstum gesehen werden, und vor allem auch für ganz einfache persönliche Veränderungen. Eine ehrliche und aufrichtige Überprüfung der eigenen Lebenseinstellung und Bewusstwerdung der Prioritäten, die das Leben erst wirklich lebenswert machen sind wohl unumgänglich?!|

***Gerechtigkeit gibt jedem das Seine, maß  
sich nicht Fremdes an und setzt den  
eigenen Vorteil zurück, wo es gilt, das  
Wohl des Ganzen zu wahren.***

Ambrosius

## Buchtipp!



### **JETZT retten wir Kinder die Welt Gemeinsam können wir viel erreichen!**

Stellt Euch nur mal vor, während der UNO-Gipfeltreffen, egal, ob es um das Klima, die Artenvielfalt oder andere Zukunftsthemen geht, ziehen Tausende Kinder in den Hauptstädten vor den Regierungssitz. Oder die Kinder treffen sich vor den Botschaften der für die Klimaverhandlungen wichtigsten Länder und pflanzen dort Bäume. Viele Bäume. Und wenn es nicht möglich ist, Bäume zu pflanzen, dann schwenken wir Pappbäume, wie die Kinder aus Berlin am 9. Dezember 2009 während des Klimagipfels in Kopenhagen vor dem Kanzleramt! Felix Finkbeiner und seine Freunde weltweit haben es sich mit „Plant-for-the-Planet“ zum Ziel gesetzt, in jedem Land der Erde Bäume zu pflanzen, insgesamt mindestens eine Milliarde. Dafür wollen sie andere davon überzeugen, dass wir die Erde retten können, wenn wir gemeinsam aktiv werden. Wie das geht, verrät das Buch „JETZT retten wir Kinder die Welt“ – Baum für Baum von Felix Finkbeiner, 13 Jahre, Fischer Verlag. „Reden allein stoppt das Schmelzen der Gletscher nicht: STOP TALKING: START PLANTING“ „Wir können die Gestaltung unserer Zukunft nicht den Erwachsenen alleine überlassen!“ – ruft Felix weltweit auf! ([www.plant-for-the-planet.org](http://www.plant-for-the-planet.org))

### **Anwalt der Natur Naturschutzbund**

Damit Naturschutz überhaupt funktioniert, sind die ehrenamtlichen Tätigkeiten vor Ort nicht wegzudenken! Die Wertigkeit der Natur gewinnt durch den persönlichen Einsatz dieser Menschen! Nicht zu vergessen: sie unterstützen mit ihrem Engagement die Bemühungen des amtlichen Naturschutzes. Sind Kinder und Jugendliche mit dabei, ist der Keim für das Interesse an den Vorgängen in der Natur gelegt. Unsere Mitglieder und ehrenamtlichen Mitarbeiter(innen) machen uns stark. Die einen leisten einen finanziellen Beitrag, die anderen packen an – sehr oft auch beides! Nur dadurch ist es möglich,

Moorflächen, Feuchtwiesen und Trockenrasen zu entbuschen, zu mähen, das Schnittgut zu entfernen – überhaupt Biotoppflege in großem Umfang auf über 12 Mio. m<sup>2</sup> wertvollen Naturschutzbund eigenen Flächen durchzuführen. Die vorliegende 4. Ausgabe des Naturschutzbundes „Natur und Land“ ist nun die letzte in diesem Design und bereits das Auftaktheft zum 100-Jahr-Jubiläum 2013. ([www.naturschutzbund.at](http://www.naturschutzbund.at))

### **Eu-Kommission fordert von Österreich 150 neue Natura-2000 Gebiete**

Wien, 9. Jänner 2013 (UWD). Kurz vor Weihnachten teilten die Dienststellen der Europäischen Kommission mit, dass die Vorstufe zu einem für die österreichischen Steuerzahler(innen) möglicherweise sehr teuren Vertragsverletzungs-Verfahren eingeleitet wurde. Grund: Das Umweltmusterland Österreich – im speziellen Falle die Bundesländer – hält nicht einmal die Mindeststandards für den Europäischen Naturschutz ein. „Wir sehen uns in unserer Auffassung bestätigt, dass Österreich in Sachen Naturschutz leider schon lange nicht nur finanziell, sondern auch fachlich das Zepter aus der Hand gegeben hat“, stellt Michael Proschek-Hauptmann, Geschäftsführer des Umweltdachverbandes (UWD), fest. „Wir haben der Europäischen Kommission im letzten Jahr unsere Bedenken hinsichtlich der Ordnungsmäßigkeit der österreichischen Natura 2000-Ausweisungen dargelegt und eine in Kooperation mit zahlreichen Expertinnen erarbeiteten Liste an nicht ausreichend geschützten Arten und Lebensräumen übermittelt. Nach intensiven Prüfungen durch die Kommissions-Dienststellen wurde diese Ansicht nun bestätigt. Es ist somit zu erwarten, dass Österreich an die 150 neue Natura 2000-Schutzgebiete auszuweisen hat – ohne die Entscheidung der Kommission vorwegnehmen zu wollen. Kommt es nun aufgrund der Prolongierung der Untätigkeit der österreichischen Bundesländer zu einem echten Vertragsverletzungs-Verfahren, kann dies teuer werden. Die EU Verträge sehen in derartigen Fällen Geldstrafen bis zu 60 Mio. Euro pro Jahr vor – Geld, das nicht nur der Naturschutz, die Grundeigentümer und die Behörden dringend brauchen würden.“ Michael Proschek-Hauptmann und der UWD appellieren daher an alle zuständigen Naturschutzlandesräte, sich endlich der ehrlichen Diskussion um Natura 2000 zu stellen und die derzeitige Situation nicht unnötig zu verschleppen. Dies würden die Steuerzahler(innen) doppelt bezahlen; nicht nur mit dem Verlust von Naturjuwelen, sondern auch mit dem Verlust echten Steuergeldes. ([www.umweltdachverband.at](http://www.umweltdachverband.at))

## Demut

Wer über Bescheidenheit und Demut nachdenkt, ist infolgedessen weder bescheiden noch demütig. Natürliche Tugenden erfordern keine forcierten Erwägungen.

Viel Selbstgefälligkeit ist aus solcher erzwungenen Pseudo-Bescheidenheit und Pseudo-Demut hervorgerufen worden. Bei allen Eigenschaften, die mit Feurigkeit verbunden sind, ist Unmittelbarkeit erforderlich. Wenn ein Mensch keine Ehrfurcht für die Hierarchie erlangt hat, kann kein Befehl ihn dazu veranlassen, die Schönheit dieses Strebens zu fühlen; äußere Umstände werden den Keim des Strebens vernichten. Es ist ein großer Irrtum, wenn Menschen, die begonnen haben, an das Höchste zu denken, nur ihre äußeren Lebensumstände ändern.

Ein Euch bekannter Schumacher hätte sein Handwerk aufgeben können, doch er zog es vor, sich in dem Rhythmus der Vergangenheit zu bestätigen, indem seine höchsten Gedanken hervorgebracht wurden. Dies ist keine Unbiegsamkeit, sondern eine gebührende Ehrerbietung für den bereits eingeführten kostbaren Rhythmus. Man kann beobachten, dass äußere Umstände dem Denken Anregung geben können. Während feuriger Errungenschaften ist diese Erwägung sehr nützlich.

Ein Musiker trennt sich, selbst wenn er verweist, nicht von seinem Instrument. Der Grund hierfür liegt nicht nur in mechanischer Technik, sondern der Virtuose bewahrt auf diese Weise, bewusst oder unbewusst, einen bereits eingeführten Rhythmus. Ein erfahrener Arbeiter denkt nicht über den Nutzen nach, den er von seiner Arbeit erlangt. Arbeit ist für ihn Nahrung; er kann nicht ohne sie leben. Lasst den Arzt Beispiele hierfür zitieren.

Im Zusammenhang mit Agni (Feuer) ist liederliche, unrythmische Arbeit besonders schädlich, und es ist notwendig, dass ein Rhythmus ohne Zwangsmaßnahmen zur Gewohnheit wird. Dann kann man erwarten, dass Agni tatsächlich eine selbsttätige Rüstung wird. Die Qualität von selbst in die Wege geleiteter Handlung ist eine feurige Errungenschaft. Sie kommt nicht von außen – sondern nur im Zusammenhang mit der Bewusstseins-Erweiterung. Ohne die Bestätigung des Bewusstseins kann keine selbst in die Wege geleitete Handlung verwirklicht werden.

Mut kommt nicht auf Befehl. Er wächst von innen und gibt die Empfindung, der innere Kern der Spirale zu sein. Wenn Mut einmal Wurzel fasst, kann nichts ihn ausrotten. Es ist schön, die Existenz eines Prozesses zu erkennen, durch den Eigenschaften erlangt werden können, die wie ein mächtiger Baum wachsen.

(*Feurige Welt 1,511*)

## „Bildung heißt in erster Linie sich bilden. Das gelingt weniger über Belehrung, sondern vor allem über Erlebnisse“

(Ernst Fritz-Schubert)

### Schulfach Glück

Ernst Fritz –Schubert, Begründer des Schulfachs „Glück“ in Deutschland, über Kinder, die wie Fässer mit Wissen befüllt werden, gejagtes und verjagtes Glück und das, was der Glücksunterricht mit den Schülern anstellt. Mit ihm sprach Lisa Nimmervoll vom Standard 14.Jänner 2013. Ernst Fritz-Schubert will Schüler lehren, die guten Gründe für Lebensfreude vom Ersatzglück zu unterscheiden. Er sagt in seinem Interview: „In einer technisierten, ökonomisch ausgerichteten Welt steht die Fehler- und Problem-Analyse an erster Stelle. Auch Schulen orientieren sich vorwiegend an den Defiziten statt an den Stärken der jungen Menschen. Je früher wir anfangen die Persönlichkeit der jungen Menschen durch Vermittlung von positiven Haltungen und Einstellungen zu stärken, desto größer ist die Chance, das von der Weltgesundheitsorganisation WHO für alle Menschen geforderte körperliche, seelische und soziale Wohlbefinden zu erlangen. Viele Probleme unserer Gesellschaft resultieren aus dem Fehlen einer Zugehörigkeit – der Mensch leidet dann seelischen Schmerz. Glückliche Schüler streiten weniger, sind kreativer, lernen leichter und wissen, worauf es im Leben wirklich ankommt. Sie können Erfahrungen eher in ein Lebenskonzept einordnen und empfinden weniger innere Widersprüche zwischen Fühlen, Denken und Handeln.“

"Der bekannt Wiener Psychologe Viktor E. Frankl gibt uns dazu folgende Antwort: "Je mehr der Mensch nach dem Glück jagt, desto mehr verjagt er es. Was er in Wirklichkeit sucht, ist ein Grund zum Glücklich-Sein, und wenn er ihn findet, stellt sich das Glück von alleine ein." Wir wollen deshalb den Kindern und Jugendlichen helfen, die guten Gründe für das Empfinden von Lebensfreude von den scheinbar guten Gründen, dem Ersatz Glück, zu unterscheiden. Sie sollen erkennen, dass ein glücklicher Mensch ein wirksamer Gestalter seines Lebens ist, der für sich Sinn gefunden hat und achtsam mit sich, seinen Mitmenschen und der Natur umgeht. Fritz-Schubert referierte an der Uni Wien im Rahmen der Vortragsreihe „Ethik vermitteln“, die vom Fachdidaktikzentrum in Kooperation mit dem Standard organisiert wird zum Thema: Schulfach Glück – Lebenskompetenz und Lebensfreude: Zielkategorien pädagogischen Handelns“. (*Alle Vorträge als Audiodatei unter <http://fdz-pp.univie.ac.at>*)

## Freude

Seid voller Freude, innerer Freude, denn Freude lässt das Licht herein und wo Freude ist, da ist wenig Raum für Verblendung und Missverständnis. Du kannst/musst Dich selbst darin ausbilden, jene Qualität der Freude einzubauen, welche für eine Persönlichkeit, die bewusst im Reiche der Seele verankert ist, charakteristisch ist. Für jene, die ringen, streben und ausharren, ist die Freude doppelt, wenn sich die (positive) Verwirklichung einstellt.

Ihr werdet die Freude des Gegensatzes erleben, denn da ihr die dunkle Vergangenheit kennt, werdet ihr im Licht der Seele erkennen. Die Freude geprüfter und erprobter Gemeinschaft wird Euch erfüllen, denn die Jahre werden Euch bewiesen haben, wer Eure erwählten Gefährten sind, und aus der Gemeinsamkeit des Leidens wird das stärkende Band erwachsen.

Die Freude des Friedens nach dem Sieg wird Euch erfüllen, denn für den müden Kämpfer sind die Früchte des Erfolgs eines Miteinanders und der Ruhe doppelt süß; ihr werdet Euch enger mit ihnen verbinden; ihr werdet die Freude erleben, dass ihr mitgeholfen habt, eine notleidende Welt zu trösten, dass ihr verdunkelten Seelen Licht gebracht und die alten Übel des weltweiten Elends bis zu einem gewissen Grad geheilt habt. Arbeitet also nicht wegen der Freude, sondern hin zu ihr, nicht um der Belohnung willen, sondern aus dem inneren Bedürfnis, dieser Welt oder dem Nächsten zu helfen, nicht um der Dankbarkeit willen, sondern aus dem Drang heraus, der entsteht, wenn ihr die geistige Vision erschaut und wenn ihr erkannt habt, welche Rolle ihr spielen müsst, um diese Vision auf die Erde zu bringen.

Es ist nützlich, zwischen physischem Glücksgefühl, seelischer Freude und der Seligkeit zu unterscheiden: Das Glücksgefühl hat seinen Sitz in der Sphäre der Emotionen und ist eine Reaktion der Persönlichkeit; wahre innere Freude ist eine Qualität der Seele und wird im Denken erkannt, wenn die innere Harmonie zustande kommt; die Seligkeit ist das Wesen des Geistes, Spekulationen darüber sind fruchtlos, solange die Seele ihr Einssein mit der Natur (Gott) noch nicht verwirklicht hat. Dieser Verwirklichung – die Aufgabe aller Menschen – geht ein Stadium voraus, in dem das persönliche Selbst eins wird mit der Seele.

Deshalb sind Vermutungen und Untersuchungen über das Wesen der Seligkeit nutzlos für den Durchschnittsmenschen, dessen Vorstellungen und Bezeichnungenswesen zwangsläufig persönlicher Art sind und sich auf die Sinnwelt beziehen. Bei wahrer inneren Freude muss es eine Wirkung des Gruppenbewusstseins, der Gruppensolidarität geben, des Einsseins mit allen Wesen dieses Universums. (AAB)

## Empfehlung:

### Heilmoor Schwanberg – das Gesundheitshotel

Die Wirkstoffe des einmaligen Hochmoores von Garanas im Schilcherland bilden den Mittelpunkt der Kuren und Therapien im Heilmoorbad Schwanberg. Bei klassischen Kuranwendungen liegt das Spezialgebiet in der Behandlung und Therapie von Beschwerden und Schmerzreduktion des Bewegungsapparates. Sehr empfehlenswert auch zur Unterstützung der Leber, Entgiftung, Gewichtsreduktion und Regeneration (bei Burnout)! Eine nachhaltige Methode zum Erhalt des Moores ist gegeben. ([www.heilmoorbad.at](http://www.heilmoorbad.at))



Thema: Gesundheit !

Wieder im Fluss:

Körper – Seele – Geist

## Atem

„Gereiztheit ist gewiss der größte Schaden für die Feuer. Es wird geraten, bei Anzeichen von Gereiztheit zehnmal tief Atem zu holen. Das Einatmen von Prana hat nicht nur eine psychische, sondern auch eine chemische Bedeutung, denn Prana ist segensreich für die Feuer und erstickt Gereiztheit“ (*Hier.,272*)

„Wer vom Mangel an Beweiskraft bei Experimenten mit psychischer Energie spricht, der hat über ihr Vorhandensein überhaupt nicht nachgedacht. Beschränkte Unwissenheit trägt zur Vergiftung der Atmosphäre bei. Das muss in des Wortes genauer Bedeutung verstanden werden. Reiner Atem wird nicht mittels Medikamenten erlangt. Die Grundlage zur Reinigung des Atems ist die psychische Energie.“ (*Aum,339*)

„Jede Sekretabsonderung und jedes Ausatmen enthalten Ausstrahlungen psychischer Energie. Jeder Mensch sättigt verschwenderisch den Raum, weshalb er verpflichtet ist, um eine bessere Beschaffenheit der psychischen Energie besorgt zu sein. Würden die Menschen begreifen, dass jeder Atemzug für den Raum Bedeutung hat, sie würden um die Reinigung ihres Atems bemüht sein. Mit dem einfachsten Apparat können die Ausstrahlungen der psychischen Energie bewiesen werden. Aus den Schwankungen des Lebenspendels kann man ersehen, dass die Energie dauernd vibriert. Die gleiche Methode zeigt die Ausstrahlungen der sogenannten Aura an, das heißt: unaufhörlich werden Teilchen der Aura in den Raum gesandt, und die psychische Energie webt ständig ein neues Spernetz.“ (*Aum, 339*)

Die Winterzeit, Zeit der „inneren Einkehr“ und der Innenschau, lädt uns ein, unsere Lebenseinstellung und unsere Gewohnheiten zu hinterfragen, so eine Art Inventur, um vor dem Frühjahr Altes und Überholtes loszulassen und zu entsorgen.

Müdigkeit, Trägheit und fehlende Kreativität, die so genannte „Frühjahrs Müdigkeit“, sind heutzutage wohl keine Folge von Vitaminmangel, sondern entstehen durch Übersäuerung im Körper. Durch negative Gedanken, Schuld und Angst, schlechte Atmung, Bewegungsarmut, ungesunde Ernährung, Feinstaub, Umweltgifte und Elektrosmog werden wir im wahrsten Sinne des Wortes „sauer“. Diese sauren Stoffwechselschlacken und -gifte lagern sich vor allem im Bindegewebe ab. Viele chronische Erkrankungen, Entzündungsprozesse und Autoimmunerkrankungen haben hier ihren Ausgangspunkt. Unser Bindegewebe ist wohl das größte den Organismus in seiner Gesamtheit durchziehende Organ und seine Beschaffenheit ob schlaff, ob verhärtet oder in „gesunder Spannung“ spiegelt unsere Persönlichkeit. Es hält die Zellen und Organe zusammen, verbindet, gibt Struktur und Form und ist durch seinen hohen Wassergehalt ein wichtiges Medium der Informationsausbreitung und Regulation (Hormone, Botenstoffe etc).

Hier findet auch die Ernährung und Entgiftung der Zellen statt. Die gelartige Flüssigkeitsmatrix dieses „Organs“ funktioniert wie ein feines Sieb und wenn die Poren durch saure Stoffwechselschlacken verstopft sind, können die Zellen und Organe nicht ausreichend versorgt werden.

Klärung der Gedanken und Gefühle, gute

Atmung, Bewegung, ausreichendes Wassertrinken, basenbildende Ernährung und Mineralstoffe sind erste Schritte der Entsäuerung, um unser System behutsam aus der Starre zu lösen. Besonderer Aufmerksamkeit bedarf die Leber, unser Hauptentgiftungs- aber auch Synthese- und Aufbauorgan. Mariendistel, Leberwickel und Heilmoorbehandlungen unterstützen ihre Tätigkeit und Regeneration. „Wird die Leber durch tiefe und rhythmische Atmung optimal mit Sauerstoff versorgt, kann sie 50 mal mehr Säuren eliminieren als die Nieren. Wir sehen, dass sie Atemregulation der Dreh- und Angelpunkt des Säure-Basen-Gleichgewichts ist.“ (*R. Sonnenschmidt, Über Gewicht*).

*„Ein wichtiger Baustein für das Verständnis und das Erreichen umfassender Gesundheit ist die Ganzheit. Zum Beispiel die Sonnenblume... sie ist ein gutes Symbol für das Zusammenwirken von Körper, Seele und Geist: sie besteht aus Materie (Körper), sie ist schön und berührt uns innerlich (Seele) und sie hat einen ausgeklügelten Bauplan (Geist). Auch beim Menschen müssen Körper, Seele und Geist zusammenwirken. Der Mensch hat allerdings durch sein Bewusstsein und seine Möglichkeit der Selbstbeeinflussung auch die Gefahr in sich, dieses natürliche Gleichgewicht zu stören. Dann leidet die Seele oder der Körper oder der Geist ...“* (*Franz Sedlak, Seele-Körper-Geist, Ganzheit und Gleichgewicht als Grundlagen psychosomatischen Verständnisses*)

Worauf es also ankommt ist, aktiv die Verantwortung für unsere Gesundheit zu übernehmen und Körper – Seele – Geist wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

[ganzheitsmed.praxis@aon.at](mailto:ganzheitsmed.praxis@aon.at)

**„Es sollten keine Bemühungen unternommen werden,  
den Körper ohne die Seele zu kurieren.  
Wenn Kopf und Körper wieder gesunden sollen,  
so muss man zuerst den Geist behandeln.“**

Plato

## Freikauf für unsere Erde



Die Schule des Lebens gemeinsam mit dem „Verein zur Förderung des Erlernens eines achtsamen Umganges mit Mensch, Tier und Natur“ konnten in den letzten 20 Jahren ca. 10 Hektar stark genutzte Flächen „durch Freikauf der Erde zurückgeben“. Diese nun seit vielen Jahren betreuten (Öpul) und renaturierten Flächen sind heute ein Paradies für Pflanzen, Wild- und Kleintiere, Insekten und Bodengebiet. Mager- und Feuchtwiesen mit reichlicher Kräuter-Vielfalt haben zur Regeneration des Boden- und Pflanzenklimas beigetragen (Biodiversitäts-Monitoring mit Landwirtinnen-

ein Österreich weites Beobachtungs-Netzwerk) und wieder seltene Vogelarten angelockt (6. Jänner, Stunde der Wintervögel, Bird Life Österreich), ebenso wie nur mehr selten vorzufindende Libellen, Schmetterlinge (Biotope und Naturteich) und andere Kleintiere. Bunt- und Grünspechte haben ihre Familien gegründet, genießen sichtlich das gemeinschaftliche Leben und die Nähe der Menschen. Das viele Maus- und Froschgeetier lockt Bussarde, Habichte und Störche an. In dem Wunderwerk Natur findet alles seinen natürlichen Platz.

### Plant for the Planet

Am 20. April 2013 veranstaltet die Schule des Lebens auf dem ca. 10ha großen Areal eine „Plant-for-the-Planet Akademie“ – Schülerinnen und Schüler setzen sich für weltweite Klimagerechtigkeit ein. Ziele der Akademie sind: Kinder lernen von Kindern. Bereits ausgebildete „Kinder- Botschafter“, begeistern Akademie-Teilnehmer. Heute machen bereits Kinder aus über 100 Ländern bei „Plant-for-the-Planet“, mit - „...denn als großes Netzwerk von Weltbürgern können wir gemeinsam viel erreichen!“

**Anmeldung:** <http://www.plant-for-the-planet.org/de/academy/event>, Teilnahme und Verpflegung sind kostenlos. Kontakte: Marion Spielmann, Schule des Lebens mobil: 0043 664 4623105 und Juliane Krüger, Plant-for-the-Planet, mobil: 0043 699 18295777. Spendenkonto: Plant-for-the-Planet Foundation, Sozialbank/Kto. Nr. 200 000/BLZ 700 20 500 IBAN: DE13700205000000200000/BIC: BFSWDE33MUE Betreff: Akademie Weiz, Schule des Lebens

### Aktivitäten der Schule des Lebens

- Seminare zur Nachhaltigen Lebenskultur
- Kreativ Workshops
- in Zusammenarbeit mit der Natur
- Studiengruppen über:
  - universelle Gesetzmäßigkeiten
- Vorträge u. Seminare - Gesundheit u. Selbstverantwortung
- Umweltprojekte zum Thema:
  - Biodiversität u. Klimawandel
- Bildungs-Gruppenreisen auf die SEKEM-Farm Ägypten

### Kontakte & Vernetzungen

[www.worldfuturecouncil.org](http://www.worldfuturecouncil.org)  
[www.plant-for-the-planet.org](http://www.plant-for-the-planet.org)  
[www.sekem.com](http://www.sekem.com)  
[www.cimtpe.com](http://www.cimtpe.com)  
[www.friedendurchkultur.org](http://www.friedendurchkultur.org)  
[www.unesco.com](http://www.unesco.com)  
[www.umweltpaedagogik.ac.at](http://www.umweltpaedagogik.ac.at)  
[www.schareinternational-de.org](http://www.schareinternational-de.org)  
[www.denkwerkzukunft.de](http://www.denkwerkzukunft.de)  
[www.jungbibliothek.at](http://www.jungbibliothek.at)  
[www.umweltdachverband.at](http://www.umweltdachverband.at)  
[www.klimabuendnis.at](http://www.klimabuendnis.at)  
[www.naturschutzbund.at](http://www.naturschutzbund.at)  
[www.gemeinwohloekonomie.at](http://www.gemeinwohloekonomie.at)  
[www.grundeinkommen.at](http://www.grundeinkommen.at)  
[www.janegodall.at](http://www.janegodall.at)  
[www.archenoah.at](http://www.archenoah.at)  
[www.wirfüruns.at](http://www.wirfüruns.at)

### Impressum

1. Auflage  
Herausgeber:  
Schule des Lebens  
Initiative zur Entwicklung nachhaltiger  
Lebensweisen, Innovation, Vision & Spiritualität  
[schule\\_des\\_lebens@aon.at](mailto:schule_des_lebens@aon.at)  
[www.schule-des-lebens.at](http://www.schule-des-lebens.at)



### Bodenverbrauch nimmt zu

In Österreich verschwinden jeden Tag 20 Hektar. Welche Strategien und Maßnahmen zu einer Trendumkehr beim Flächenverbrauch führen könnten, wurde bei einer Fach-Tagung in der LK Österreich in Wien aufgezeigt und diskutiert. In den vergangenen 50 Jahren sind die landwirtschaftlich genutzten Flächen in Österreich um 20% zurückgegangen. Laut Umweltbundesamt gehen pro Tag in Österreich durchschnittlich rund 20 Hektar landwirtschaftliche Fläche durch Verbauung verloren. Dies entspricht der Größe von 28 Fußballfeldern pro Tag! Oder über 10 000 Fußballplätze pro Jahr. Bei Ackerflächen sind dies jährlich rund 300 000 ha, die der

Grünland umfassen die Flächenverluste pro Jahr 570 000 ha. Dabei handelt es sich nahezu ausschließlich um besonders hochwertige landwirtschaftliche Böden in Gunstlagen. Experten aus Politik, Wissenschaft, Verwaltung, Wirtschaft und Raumordnung diskutierten über neue Wege zur Reduktion dieser „schleichenden Umweltbelastung und deren Auswirkungen sowohl auf die Lebensmittel-Produktion als auch auf die Klimaschutzfunktionen des Bodens.“ „Ein Maßnahmenkatalog, der eine Trendumkehr in die Wege leitet, ist daher unser vorrangiges Ziel“, erklärte Gerhard Wlodkowski, Präsident der LK Österreich. (ent. Landwirtschaftliche Mitteilungen – Bauernjournal Jänner 2013)