

# LERNTRÄUME

Herausgeber: Brigitte Foppa, Günther Schlemmer

## IMPRESSUM

Herausgegeben von der Autonomen Provinz Bozen-Südtirol

Abt. Deutsche Kultur, Amt für Weiterbildung

Dokumentation zum Projekt „Träumen Räume geben“, koordiniert von Martin Peer

Redaktion: Brigitte Foppa

Grafik, Gestaltung und Fotos: Günther Schlemmer

Mit Texten von Alfred Mitterer, Arno Teutsch, Brigitte Foppa, Christina Lechner, Günther Schlemmer,  
Martin Peer, Mirjam Insam, Monica Margoni, Paul Zingerle, Regina Derleth, Ulrike Hermine Buttazzoni und Werner Puff

Bozen, im September 2014



# TRÄUMEN RÄUME GEBEN

Gemeinsame Annäherung  
an eine Bildung  
für nachhaltige Entwicklung

*„Die Zukunft, die wir wollen,  
muss erfunden werden,  
sonst bekommen wir eine,  
die wir nicht wollen.“*

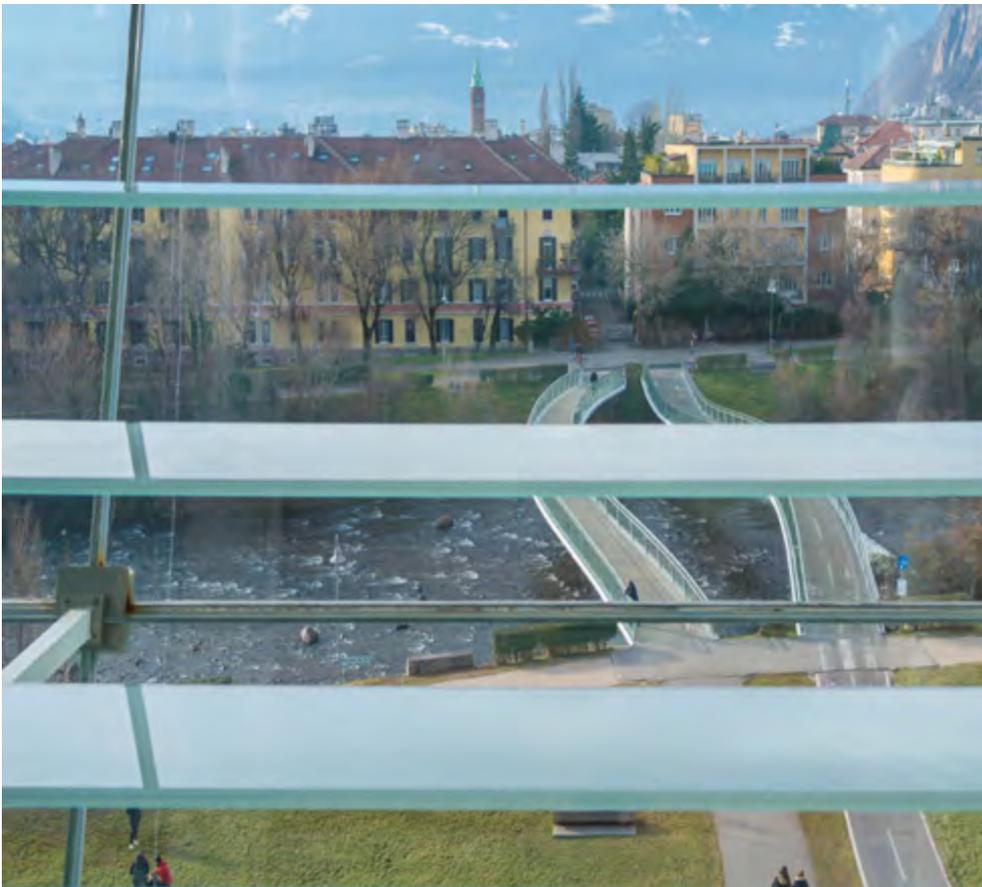
(Joseph Beuys)

## TRÄUMEN RÄUME GEBEN

### Werken in Denkstätten

Jahre schon hatte uns der Begriff der Nachhaltigkeit in seinen Bann gezogen und im Amt für Weiterbildung suchten wir seit Langem nach Wegen, die Bildung dorthin zu gestalten. Wir riefen das Gea\*-Projekt ins Leben, das wir weiter hinten noch genauer beschreiben, und das als Erstes uns selber die Sinne geöffnet hatte zu dem, was Bildung für eine nachhaltige Entwicklung (kurz BNE) brauchen könnte oder leisten müsste.

Wir stellten fest, dass konventionelle Bildungsarbeit immer noch zu wenig Offenheit bietet, wenn vorher Un-Gedachtes neu entwickelt werden soll – denn so verstehen wir BNE. Zu leicht ist die Verführung des Lehrplanes, der Trennung zwischen Lehrenden und Lernenden, der innere Zwang zur Abfrage und Sicherung (es ist immer nur eine vermeintliche Sicherung) des Gelernten. Wir alle stammen eben, und wir als Bildungsfachleute auch noch doppelt geprägt, aus Bildungssystemen, die auf Reproduktion, ja im besten Fall auf Kompetenz-„Vermittlung“, setzen. Gerade deshalb reizte uns, am Ende der UNESCO-Dekade der Bildung für eine nachhaltige Entwicklung, ein ganz neuer Versuch. Wir schufen die Voraussetzung für einen Lehrgang ohne Lehrplan, eine Reihe von Treffen, in denen das gemein-



same Denken von Träumen im Mittelpunkt stand. Zwischen Mitte 2013 und Sommer 2014 trafen sich zwölf Menschen sechs Mal zu ein- bzw. eineinhalbtägigen Treffen. Gearbeitet wurde in Form einer Denkwerkstatt.

Das heißt, das von- und miteinander Lernen-Lehren stand im Zentrum. In diesem Sinne waren alle TeilnehmerInnen Lernende und Lehrende und übernahmen Verantwortung für den gemeinsamen Lernprozess. Es gab keine ReferentInnen; kurze Inputs wurden von Gästen aus Südtirol gehalten.

Diese Form des Arbeitens, des Lernens und Lehrens beruht auf der Überzeugung, dass das Neue, das gebraucht wird, weithin noch nicht bekannt, sondern vielfach erst zu entwickeln, zu erarbeiten und zu erfinden ist. Auch im Bildungsprozess selber, natürlich! Es kann also nicht ohne weiteres in Gestalt von „Lernzielen“ oder „Lerninhalten“ bestimmt werden. Vielmehr gilt es, in der Bildung für eine nachhaltige Entwicklung Lernen in einer Weise zu gestalten und zu fördern, die zukunftsorientiert im Sinne von zukunfts offen ist.

Eine solche Lernkultur im Sinne der Offenheit und auch Unbestimmtheit war in diesem „Lehrgang“ nicht nur ein Lippenbekenntnis, sondern wurde radikal, d.h. ohne Kompromisse praktiziert. Dies war ein Experiment, das auch schief gehen konnte.

Im Zentrum der Überlegungen stand der kulturelle Aspekt der Nachhaltigkeit. Also nicht „wie können wir z.B. die Energieproblematik mittels des technischen Fortschritts und der Steigerung der Effizienz entschärfen?“, sondern Fragen wie „Was ist für mich das Gute Leben?“, „Welche Welt möchte ich für meine (Enkel)-Kinder haben?“ oder auch, gerade im Ausforschen der Bildungsprozesse, „Was waren für mich Erlebnisse, die meinen Weg geprägt oder umgelenkt haben?“ Das Erzählen, das Zuhören, das Zehren von den Erfahrungen der anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer war dabei etwas vom Kostbarsten, das wir alle in unseren Bildungsbiografien erlebt haben. Denn gerade daraus entwickelten wir immer wieder neue Erkenntnisse.

Am Ende der Gea\*-Dekade stand somit die Bestätigung dessen, was ein Arbeitstisch bei einem Kongress zu deren Beginn als These aufgestellt hatte, nämlich, dass der Ausweg aus Angst und Fremdheit das Geschichten-Erzählen ist. Geschichten erzählen, Träume austauschen, Gedanken teilen – das sind (eigentlich von der Menschheit schon seit Urzeiten gepflegte) Schlüsselpraktiken, um die Welt, das Wissen, die Kultur den Nachfahren zu erhalten.

Teil dieser langen Kette zu sein, berührte uns und hat uns lernen lassen.

(Martin und Brigitte)



## GEA\* - DAS SÜDTIROLER PROJEKT ZUR DEKADE „BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG“

Im Rahmen der von der Unesco ausgerufenen Dekade „Bildung für nachhaltige Entwicklung 2005-2014“ wurde 2004 auf Anregung von Arno Teutsch von den beiden Ämtern für Weiterbildung der Landesabteilungen für deutsche und für italienische Kultur das Projekt „gea\*Bildung zur nachhaltigen Entwicklung“ konzipiert. Die Grundidee war, für die Thematik der „nachhaltigen Entwicklung“ zu sensibilisieren und einen entsprechenden Bewusstseins- und Lernprozess zu unterstützen.

### **Dies sollte erreicht werden durch:**

-  Vernetzung und Bekanntmachung des breit gefächerten Bildungsangebotes der verschiedenen privaten und öffentlichen Anbieter zur Thematik der Nachhaltigkeit,
-  Kampagnen der Öffentlichkeitsarbeit,

 den gea\*Bildungsweg. Da der kulturelle Aspekt der nachhaltigen Entwicklung ja vor allem im vernetzten Denken liegt, d. h. dass „Umwelt“, „Wirtschaft“ und „Soziales/Gesellschaft“ immer zusammen betrachtet werden sollen, wurden Bildungsangebote aus diesen Bereichen gesammelt. Als vierter Bereich kam „Persönlichkeit“ hinzu, in dem es um ein Nachdenken über Werte und Einstellungen, über Lebensstile und Verhaltensmuster ging. Der gea\*-Bildungsweg bestand darin, dass Menschen motiviert wurden, einen persönlichen Weg durch diese vier Bereiche zu gehen.

Die Erfahrung mit dem gea\*Bildungsweg zeigt, dass das Ziel des vernetzten Denkens nicht so leicht zu erreichen ist. Menschen bewegen sich gerne in ihren gewohnten Gewässern, für einige ist dies der Umweltbereich, für andere das soziale Engagement usw.

Diese Schwierigkeit ändert aber nichts daran, dass „vernetztes Denken“ einerseits und „Mitgestaltung – in Frage stellen des Bestehenden“ andererseits die zwei übergeordneten Ziele der Bildung für eine nachhaltige Entwicklung sind.



Nun beispielhaft einige Themenaspekte der Bildung für eine nachhaltige Entwicklung in Südtirol:



### **Regionale Wirtschaftskreisläufe, Selbstversorgung, Reparatur- statt Wegwerfgesellschaft (und Beziehung zur Natur/Umwelt).**

Das Thema Regionale Wirtschaftskreisläufe/Selbstversorgung zeigt schön, dass Themen, wenn sie konkret werden sollen, Wissen und Erfahrungen aus einer Vielzahl von Disziplinen/Fachbereichen enthalten müssen. Für denjenigen, der keine Beziehung zur Umwelt und Natur hat, der also ganz konkret nicht weiß, wann bestimmte Obst- oder Gemüsesorten bei uns wachsen und ob z. B. Gurken wachsen oder in der Fabrik hergestellt werden, für den ist „regionale Wirtschaftskreisläufe“ bestenfalls ein theoretisches Fachwissen, das aber ohne Leben ist und deshalb auch keine Auswirkungen haben kann. Andererseits bleibt alles Wissen über die Natur und die Umwelt steril, wenn die Wechselwirkungen zwischen Kultur und Natur und damit zwischen Gesellschaft, Wirtschaft und Natur nicht mitgesehen und mitbedacht werden. Gut sichtbar wurde dies beim gea\*Projekt „Lasst tausend Gärten sprießen“.



## **Partizipation, interkulturelle Bildung, politische Bildung und „Persönlichkeit“ - Nachdenken über Werte, Lebensstile und Verhaltensmuster.**

Eine Frage, die sich hier stellt und die auch allgemein verschiedentlich in der Weiterbildungsszene diskutiert wird, ist, „ob die Weiterbildung nicht oft zu brav sei und ob sie nicht „politischer“ sein solle“. Anders ausgedrückt: Sollen Bildung allgemein und Weiterbildung im Speziellen „nur“ eine Anpassungsleistung an die Anforderungen unserer Gesellschaft leisten oder sollen sie mehr und klarer auch den Widerstand und den Willen zur Veränderung fördern?

Ein Beispiel ist das gea\*Projekt „ZukunftHeimat-FuturoDauni“. In verschiedenen Veranstaltungen und Veranstaltungsformen, welche von verschiedenen Einrichtungen organisiert wurden, ging es um die Frage „In welcher Welt (Heimat) wollt/möchtet ihr leben?“.

Dies führt zur Frage, wie es nun schließlich mit der Bildung für eine nachhaltige Entwicklung in Südtirol steht. Wenn wir von der Akzeptanz ausgehen, welche die nachhaltige Entwicklung allgemein und die Bildung dafür im Besonderen genießen, dann könnten wir auf den ersten Blick sagen: „sehr gut“. Aber ist diese Akzeptanz mehr als ein Lippenbekenntnis? Manchmal scheint es, dass trotz der vielen Sensibilisierungskam-

pagnen gar einige nicht wirklich verstanden haben, was „nachhaltig“ bedeutet, denn z. B. Aussagen wie „Wir wollen ein nachhaltiges Wachstum“ sind, zumindest in unserer westlichen Welt, im Sinne der nachhaltigen Entwicklung ein Nonsens.

### **Ist das Glas nun also halbvoll oder halbleer?**

Meine persönliche Einschätzung ist, dass es „halbvoll“ ist. Die Idee der „nachhaltigen Entwicklung“ ist eine „optimistische“ Vision. Sie geht davon aus, dass die Menschen grundsätzlich im Einklang mit der Natur und mit den Menschen (aller Regionen und Zeiten) leben wollen und so ihr Glück finden. Der mächtigste Widersacher dagegen ist die Angst, die in Intoleranz und Fremdenfeindlichkeit mündet und die auch durch noch so viel Konsum und alle Versicherungspolizen nicht behoben werden kann. Theoretisch könnte man die Macht der Angst, die Angst z. B. vor der Umweltkatastrophe, auch für die Bildung für eine nachhaltige Entwicklung nutzen. Aber dies wäre der falsche Weg. Wir müssen im Gegenteil mehr als bisher versuchen, die nachhaltige Entwicklung mit positiven Bedeutungen wie z.B. „Genuss“, „Lust“, „Frieden“, „Begegnung“ usw. zu verknüpfen. Die Geschichte, auch die der letzten Jahre und Monate zeigt weiters, dass Veränderungen sich oft unsichtbar unter der Oberfläche abspielen, um dann plötzlich und für alle unerwartet ans Tageslicht zu treten.

(Martin)

# VOM TRÄUMEN



## Am Anfang stand der Traum

*„Die Welt wird durch eure Träume erschaffen. Ihr habt von riesigen Fabriken geträumt, von hohen Gebäuden, von so vielen Autos, wie es Wassertropfen in diesem Fluss gibt. Jetzt beginnt ihr zu erkennen, dass eurer Traum ein Albtraum ist.“*

*„Unsere Träume schaffen Energie, die sich wie Luft überall hin verbreitet. Lehre Dein Kind, einen neuen Traum zu träumen, den Traum vom Eins-Sein mit der Welt. Schrei ihn laut, diesen Traum, teile ihn der Erde mit und dem Himmel, den Wolken, der Sonne und dem Mond und allen Pflanzen, Tieren und Steinen der Erde. Leih ihm eine Stimme und ein Lied“*

(Numi – Schamane in Ecuador)

Der Traum, in der Wortbedeutung von Sehnsucht, Vision, Leitbild, hat seit Beginn meines gesellschafts-politischen Engagements in Gewerkschaften, Umweltverbänden, Politik und Kultur immer eine wichtige Rolle gespielt.

Der Traum von einer besseren Welt - wobei die Vorstellung von „besser“ jeweils an meine persönliche Entwicklung und Weitsicht gekoppelt war. „Imagine“, der Song von John Lennon aus den Siebziger Jahren hat mich tief berührt und meine Traumkultur geprägt.



Erst ab den Neunziger Jahren habe ich mich wissenschaftlich mit den Träumen beschäftigt, angeregt durch die Begegnung mit der schamanischen Welt Ecuadors.

Unser Traum von Welt, die Visionen und Wunschvorstellungen, die wir haben, bilden den Boden, auf den wir bauen. Individuelle Träume und kollektive Leitbilder, die diesen Träumen erwachsen, prägen das kulturelle Korsett, in dem sich eine Gemeinschaft bewegt.

Zweierlei habe ich in diesen Jahren gelernt:

Einmal die Erkenntnis, dass unterschiedliche Träume verschiedene Gesellschaftsmodelle bilden. Der Traum vom „immer weiter, schneller und höher...“ hatte jene Folgen, die wir heute vor Augen haben. Wenn der Traum in eine andere Richtung geht, wie etwa der Traum der Indianer oder Aborigenes, entwickeln sich andere Welten. Wobei es dabei nicht unbedingt um eine Frage des „besser“ oder „schlechter“ geht.

Die zweite Erkenntnis, schwieriger zu verstehen und zu vermitteln, betrifft die schöpferische Qualität der Träume bei der Schaffung von Realität. So haben beispielsweise die Physiker Albert Einstein und Nils Bohr wichtige Impulse aus ihrer Traumwelt erhalten. Quantenphysik und Psychologie erkennen, dass dem Greifbaren ein metaphysisches Kontinuum zu Grunde liegt, das auch in der Traumwelt zum Ausdruck kommt.

**Was braucht es also?**

**Räume für Träume? Oder: Träume für Räume?**

Gibt es in unserer Gesellschaft einen starken Traum von einer besseren Welt im Einklang und in Frieden mit Natur und Mitwelt? Oder sind die Bestrebungen in Richtung Nachhaltigkeit eher Ausdruck von Angst und Besorgnis, dass die Natur uns „bestrafen“ könnte, wenn wir es nicht anders machen?

Unbestreitbar ist, dass es weltweit unzählige kleine und große Träume zu einer ökologischen Wende gibt. Dennoch sind Gesellschaft, Wirtschaft und Politik immer noch von einer Kultur des Wachstums, der Beschleunigung des (auch rücksichtslosen) Wettbewerbs geprägt.

„Träumen Räume schaffen“ bedeutet daher eine explizite Einladung, die vielen kleinen Träume öffentlich zu machen; Wege und Pfade in Richtung Nachhaltigkeit zu stärken, um, in Einstellungen und Verhaltensweisen, eine kulturelle Wende zu fördern.

Gleichzeitig aber stellt sich mir die Frage, ob es wirklich noch genügend kraftvolle und überzeugte Träume gibt, mit denen offene politische und gesellschaftliche Räume gefüllt werden können.

Mein Eindruck ist, dass es neben vielen Quellen kreativer Phantasie auch große Resignation gibt, dass unter dem Druck der vielen Krisen in unserem gesellschaftlichen Umfeld, die Fähigkeit zum Träumen verloren gegangen ist. Ein Zustand, der für den Einzelnen, die Einzelne wie auch für die gesamte Gesellschaft irreparable Schäden bewirkt.

Daher braucht es auch – so glaube ich – eine gesellschaftliche Aufwertung der Traumkultur.

(Arno)



Mein Traum:

### Recht bekommen

Ich träume jede Nacht, und meistens weiß ich am Morgen noch ein Weilchen, was ich geträumt habe. Einige Träume verfolgen mich schon das ganze Leben lang, andere kommen aus dem ganz aktuellen Alltag und zeigen mir, wie sehr mich das, was ich tagsüber erlebe, in den Tiefen meines Unterbewusstens beschäftigt.

Wir alle träumen aber auch mit offenen Augen, auch ich. Wobei dieses Träumen ein wenig ein Wünschen ist, aber es sind eben Wünsche, die sich nur schwer umsetzen lassen. Und so träum ich manchmal, wie es wäre, wenn mir plötzlich alle recht geben würden. Denn der Widerspruch zu dem, was ich sage und vorschlage, begleitet mich nämlich ebenso schon das ganze Leben lang, gleich wie die oben genannten Träume. Ich weiß nicht, warum das so ist, aber ich leide darunter, immer wieder so sehr darum kämpfen (oder lange warten) zu müssen, bis die anderen von der Sinnhaftigkeit meiner Gedanken überzeugt sind. In meinem Traum hingegen, da ist der erste Impuls meiner GesprächspartnerInnen nicht der Widerspruch, sondern das Vertrauen und die Neugier. Und das Neue, das ich mir ausgedacht habe, darf passieren und alle freuen sich darüber, dass wir es als Erste gemeinsam erdacht und erträumt haben und dass es dann auch eintritt.

So einfach könnte es sein – aber es ist vielleicht meine Bestimmung, immer wieder einen Schritt zurück zu gehen, meine Vorschläge der Realität und dem Tempo der anderen anzupassen. Und das gilt vermutlich auch für meine Träume. Wohl auch für jenen Traum, in dem mir immer alle recht geben.

(Brigitte)





Il mio sogno:

## Coesistere

I sogni vanno coltivati... un'espressione che rende bene l'idea della fatica, della perseveranza, della cura che servono ma anche della gioia, dello slancio e dell'entusiasmo che scaturiscono quando si sogna. Sogno che gli esseri umani considerino la Terra non come una risorsa da sfruttare ma come una realtà con cui mettersi in relazione, cercando di comprendere le leggi che ne regolano la vita da milioni di anni. Che le relazioni tra i popoli non siano segnate da violenze, conflitti, sopraffazioni, ma dall'incontro autentico, rispettoso, fraterno. Che ogni cosa abbia il giusto prezzo, senza che a farne le spese siano sempre l'ambiente e le persone del sud del mondo, ma che si possa anche vivere con lo scambio di beni, con l'autosussistenza, con i circuiti locali. Sogno che nel mondo della formazione ci siano spazi dove le persone che hanno sogni, visioni, ideali possano

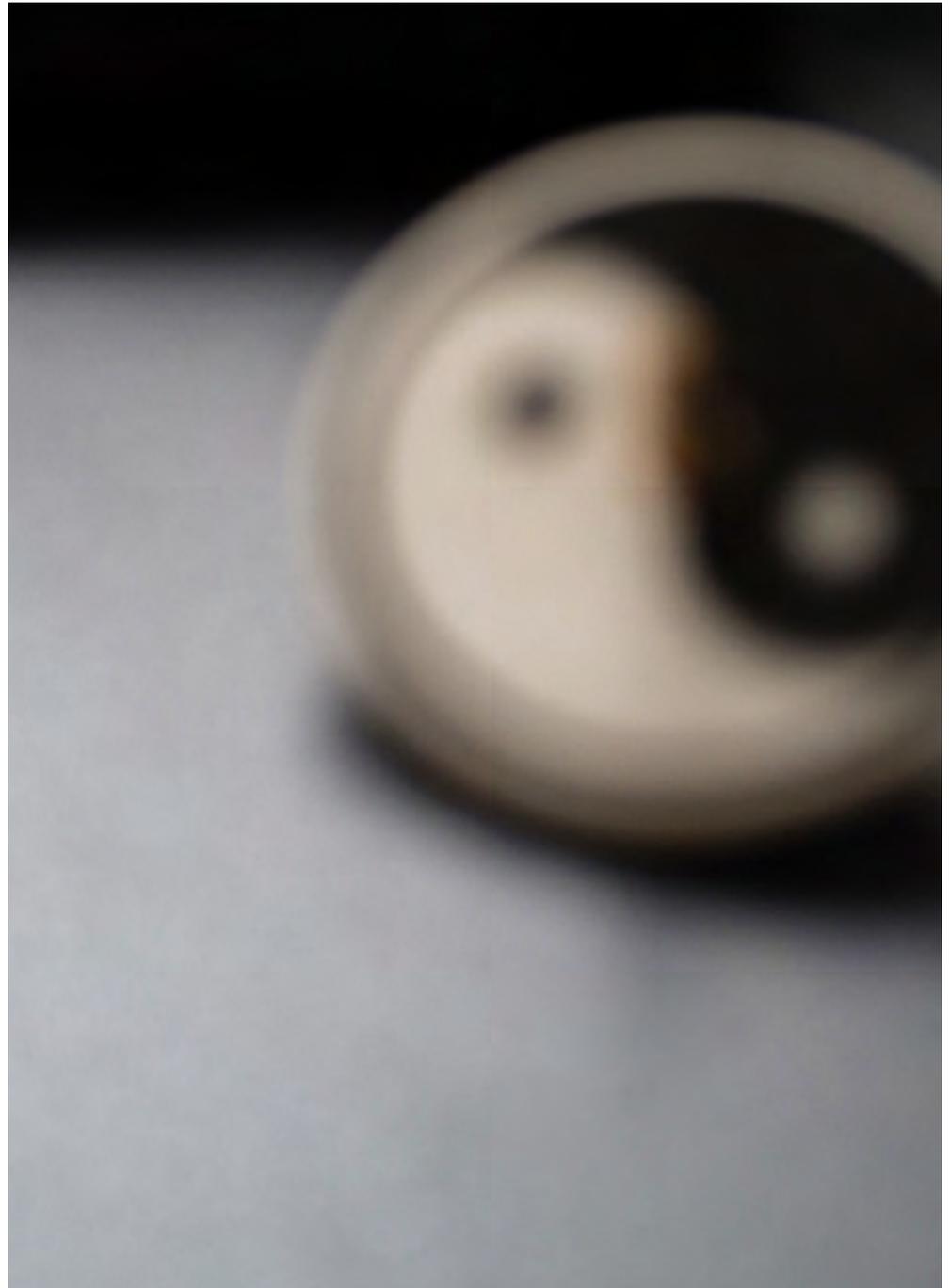
mettersi insieme per coltivarli, co-crearli e metterli a disposizione di tutti. È mio grande desiderio che cittadini e amministratori trovino nuove modalità per ideare e progettare la vita collettiva, con metodi basati sul confronto, sulla partecipazione, sul consenso. Che i mezzi di comunicazione raccontino storie di persone che possano ispirare altri a vivere in modo positivo il cambiamento. Che a reggere le sorti della nostra vita sia la felicità, non basata sull'accumulo di beni ma sulle relazioni interpersonali. Sogno che l'umano coesista col divino, la materia con lo spirito, la natura con l'umanità e che il mondo siano uno spazio dove poter essere profondamente se stessi e stare nell'insieme, al contempo.

(Monica)

## TraumDimensionen

Mein Traum erzählt von einer Ur-Heimat. Wir wissen alle: Unzählige Farben, Formen, Düfte, Töne umgeben uns. Tausende Sprachen erzählen von der Präsenz vieler Kulturen und noch mehr Symbole prägen die Kraft von Religionen, Annahmen und Alltäglichem. Ich träume, dass im Bewusstsein der Menschheit ein großer, beeindruckender Evolutionsprung geschieht. Ich träume einen großen Traum, dass ALLE Menschen erkennen, dass die Erde für alle in gleichem Maße fruchtbar ist und von allen in gleichem Maße geliebt und respektiert wird. Ich träume davon, dass alle Sprachen und Kulturen frei und dennoch verbunden sind, weil die „Religion der Liebe“ nun zählt. Ich träume davon, dass jedeR die Qualität des Friedens in sich selbst entdeckt und ausstrahlt und damit einen sehr wesentlichen Beitrag zum Weltfrieden gibt. Ich träume davon, dass jedeR (wieder) die Stimme der Intuition hört und das Ego gesund im Dienste von Körperempfindungen, Geistesvisionen und Seelenwegen steht. Ja, ich träume davon, dass sich die Menschen eines Tages wirklich zufriedene Geschichten erzählen, weil wahre Wunder geschehen.

(Christina)



Mein Traum:

## Das Unmögliche träumen

Ist es verwunderlich, wenn ein Kind von einem neuen Spielzeug träumt, ein Teenager von einer Karriere als Model oder ein beruflich gestresster Endvierziger vom Wochenende am ruhigen See? Und träumt der chronisch Kranke nicht davon, seine Krankheit überwinden zu können, der Angestellte nicht etwa von einer Gehaltserhöhung oder die verkehrsgeplagte Gemeinde nicht von einer Umfahrungsstraße? Ob Traumpartner, Traumurlaub oder Traumhaus, fast jedes Wort lässt sich mit Traum in Verbindung bringen. So unterschiedlich der Inhalt der Träume und die Motivation, aus der der Traum entspringt, auch sein mögen, eines ist all diesen Träumen gemeinsam: Zum jeweiligen Zeitpunkt ist dieser Traum noch nicht Wirklichkeit und gerade deshalb geht eine unglaublich große, schöpferische Kraft und bewegende Energie davon aus. Aus dem Unmöglichen das Wirkliche zu schaffen, aktiver Gestalter eines Schöpfungsaktes zu sein, hat etwas Heiliges und Geheimnisvolles an sich.

Schon allein deswegen braucht es meiner Überzeugung nach eine Aufwertung des Träumens und viel mehr Räume zum gemeinsamen Träumen. Die Welt ist in Bewegung, weil und solange Menschen träumen.

Auch ich träume ganz unterschiedliche Träume, z.B. davon wieder auf eigenen Beinen barfuß laufen zu können. Selbst wenn das nicht mehr zutreffen wird, steckt in diesem Traum eine derartige Wirkung, dass ich daraus für viele tägliche Situationen und für neue Beziehungen Kraft schöpfen kann.

(Alfred)

*Die Arbeit läuft nicht davon,  
während du deinem Kind  
einen Regenbogen zeigst,  
aber der Regenbogen wartet  
nicht, bis du mit der Arbeit  
fertig bist.*

(aus China)







Ein Gegenstand, ein Bild, ein Satz ..., welcher meine Wurzeln (in der Vergangenheit oder Zukunft) symbolisiert, andeutet, weshalb ich hier bin, weshalb ich mich zu Nachhaltigkeit, zu Bildung für Nachhaltigkeit auf einen Prozess des Austausches und der Vertiefung einlassen möchte.

Raum 1:

## DER RAUM IN MIR

## Die Alchemie der Veränderung

Kleine, bunte Schmetterlinge aus leichtem Balsaholz sind mein Eintrittsgeschenk an die Gruppe.

Ein wichtiges Symbol für mich, nicht nur weil sie mich mit den vielen Projekten zum Schutz der tropischen Regenwälder verbinden.

Schmetterlinge sind kraftvolle Symbole der Transformation. Die gefräßige Raupe wird auf molekularer Ebene aufgelöst und wandelt sich von innen heraus zu einem leichten und geflügelten Wesen. Der Traum vom Fliegen gibt in Form eines Lichtblitzes den Impuls zur Neuordnung der aufgelösten Moleküle.

Ähnlich wie im Schmelztiegel der Alchemisten, in dem sich Blei in Gold verwandelt, wird in der Dunkelheit und Wärme der Chrysalis ein edles Wesen geschaffen. Kann es ein treffenderes Bild für die Seele der Menschen geben, die sich von ihrem bleiernen Zustand befreit? In manchen Kulturen sind die Bezeichnungen für Seele und Schmetterling identisch.

Eine ökologische Wende bedarf der Auflösung vieler eingefahrener Verhaltens- und Denkmuster. Wir können keine leichtfüßige Gesellschaft schaffen, wenn in uns die Schwere existenzieller und sozialer Ängste liegt.

Schmetterlinge sind Meister der Resilienz, der Widerstandskraft. Und diese Eigenschaft ist gefragt denn je.

(Arno)



## Der Frosch und der Würfel

Bei meiner Beschäftigung mit „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ sind für mich in den letzten Jahren zwei Blickwinkel zunehmend bedeutend geworden.



Erstens der Gedanke der Gerechtigkeit: Eine zukunftsfähige Entwicklung ist nicht denkbar ohne Gerechtigkeit zwischen den Generationen und zwischen den Völkern und Regionen unserer Erde. Vor einigen Jahren habe ich bei einem Lehrgang für ErwachsenenbilderInnen das „Schicksalspiel“ gelernt. JedeR würfelt drei Mal. 1. Würfel: die Welt, in die ich geboren werde (1., 2., 3. ...). 2. Würfel: die Schicht des Landes, in dem ich mich wiederfinde. 3. Würfel: meine Begabungen.

Zweitens, dass Transdisziplinarität und Querdenken, Flexibilität, also die Bereitschaft, nicht auf einer angeblichen Wahrheit zu beharren, sondern sie immer wieder in Frage zu stellen, nach neuen Wegen zu suchen, selbst dann, wenn einer, der gangbar ist, schon gefunden wurde, die zentralen positiven Bildungsmerkmale sind. Wir machen leicht den Fehler, in schwarz-weiß-Kategorien zu denken. Die Welt ist aber nicht schwarz-weiß. Und dies zeigt uns der Frosch. Er muss sich nicht entscheiden, ob er auf dem Land oder im Wasser leben will; er ist ein Amphibium. Er kann uns lehren, dass es zwischen dem trockenen Land und dem nassen Wasser einen ganzen eigenen Lebensraum gibt.

(Martin)

## Der Frosch

Mein Symbol für Bildung zur Nachhaltigkeit ist der Frosch. Er lebt amphibisch, das heißt, zum Teil im Wasser, zum Teil am Land – und für beide Lebensräume ist er gerüstet.

(Das Beispiel stammt von Peter Finke, der uns bei einer Tagung vor Jahren einen denkwürdigen Vortrag gehalten hat).



Sein wie ein Frosch heißt für mich, in verschiedenen Welten daheim sein zu können. Gewissheiten beiseite lassen und Fragen bevorzugen. Quer, umgekehrt, verkreuzt denken. Vielleicht hilft mir dabei die Tatsache, dass ich eine so genannte Kreuzdominanz habe. Das bedeutet, dass ich, so sagte mir mein Optiker, meine Augen und Ohren mit der rechten Gehirnhälfte steuere, Hände und Füße aber mit der linken. Das könnte mit ein Grund sein, warum ich es schon als Kind so liebte, anders zu sein, Neues zu entdecken. Grenzen auszukosten, zu überschreiten und sie von der anderen Seite zu betrachten. Unbekanntes vertraut werden lassen, mich im Neuland einrichten, es mir immer neu zurecht legen. Das tu ich immer noch alles liebend gern. Nichts lieber als ein neues Handy meines werden lassen, neue Gewürze ausprobieren, mein Bett verstellen, meinen Platz am Tisch wechseln. Dafür habe ich es nie recht gelernt Gleichförmigkeit zu ertragen. Ein gutes amphibisches Sein würde wohl auch dafür kompetent sein. Mein eigener Weg Richtung Bildung für nachhaltige Entwicklung ist es daher vermutlich, das Aushalten von Wiederholung und Gleichheit zu üben. Ich denke, ich werde im Garten damit anfangen und die Langweiligkeit des Jätens als Bildungsprozess abbuchen.

(Brigitte)

## Der SpiralenRing

Eine Spirale kann ich in den Sand zeichnen und in ihren Spuren (m)einen Weg erkunden. Ich kann sie mit Steinen bauen und mit (m)einer Feuerkraft beleben – als Ritual. Ich kann von Außen nach Innen wandern und von Innen nach Außen. In der Mitte kann ich sein. Sie bewegt in mir Vergangenes, Gegenwärtiges und Zukünftiges. Erdig und bodenständig begegnet sie mir in der Natur – als Form, als Kraft. Die Spirale ist für mich besonders, vergänglich und doch ewig. Respektvoll. Empfundener wie eine immer wiederkehrende und fortwährende Welle des Lebens. Die Weisheit der Spirale trägt mich und ich sie - seit Jahren in wechselseitiger Beziehung, bewusst und nachhaltig. Symbolisch erinnert mich mein „SpiralenRing“ an meine Beziehungswelt persönlicher und beruflicher Natur, an Nähe und Distanz, Innen und Außen, an Ernsthaftes und Spielerisches, an Wege, die sich schließen und dann wieder neu auf tun.

(Christina)



LERNTRÄUME

## Der Elefant

Der Elefant ist seit vielen, vielen Jahren mein Leittier, das mich immer fasziniert hat. Warum?

Der Elefant steht auf starken, kräftigen Beinen – man kann ihn nicht leicht umwerfen. Er ist nicht nur langsam, er kann auch schnell sein. Er „hört“ sich mit den großen Ohren vieles an – und geht dann vielleicht auch nur davon. Er hat eine dicke Haut, da rinnt vieles ab.

Er ist stark, trägt Schweres, zieht Schwieriges und kann auch etwas niedertreten. Ich erlebe ihn aber auch sprunghaft, schnell und lebendig. Er kann auch spucken und mit dem Rüssel einiges wegschieben oder etwas zuwerfen.

Er ist oft auch eine beschützende „Vaterfigur“, der für die Seinen einsteht.

Das Elefantenbild stand Jahre lang auf meinem Schreibtisch und ich habe oft versucht, Situationen mit seinem Bild und Verhalten zu erläutern. Ich habe auch viele Elefantenfiguren geschenkt bekommen und mein Abschiedsgeschenk an das Team war ein Elefant.

(Paul)



## Die Postkarte

(Alfred)



## Danke!

Du bist mir in  
schwierigen Zeiten  
nahe gewesen.

Ich fühle mich beschenkt.

Das Leben rollt weiter

## Karteikarte: Der Dialog

Der Dialog ist ein Weg zu einer anderen Form des Miteinanders. Ziel des Dialoges ist es, gemeinsam ein neues Verständnis zu erreichen, einen gemeinsamen Sinn zu entdecken, der über die bereits bekannten, schon oft gedachten Gedanken und Konzepte sowie die automatisierten Gefühlsreaktionen hinaus geht.

### Man kann den Dialog von der Diskussion unterscheiden.

Im Dialog versuchen wir ein Thema, einen Sachverhalt zu erkunden, also die verschiedenen Facetten und Vorstellungen darüber aufzuzeigen. In der Diskussion steht die Argumentation im Vordergrund: Nur eine Sichtweise kann die richtige sein, die anderen sind falsch. Anschaulich gesprochen geht es in der Diskussion darum, dass sich eine Vorstellung durchsetzt und die anderen verlieren, während es im Dialog darum geht, verschiedene Vorstellungen nebeneinander bestehen zu lassen und zu entfalten. In der Diskussion fließen Bäche und Nebenflüsse in einen Strom, der alles mitreißt, im Dialog geht es um Vielfalt, die sich wie die Krone eines Baumes aus einem Stamm herausentwickelt.



## Kernfähigkeiten nach Freeman Dhority

- 1. Die Haltung eines Lernalers, einer Lernerin verkörpern**  
Neugierig sein auf das, was andere denken und sagen, nicht glauben, schon alles zu wissen.
- 2. Radikaler Respekt**  
Respekt ist mehr als Toleranz: Ich bemühe mich darum, die Welt aus der Perspektive des Anderen zu betrachten.
- 3. Offenheit**  
Offen sein für neue Ideen, andere Perspektiven, offen dafür, eigene Annahmen in Frage zu stellen.
- 4. Sprich von Herzen**  
Von dem sprechen, was mir wirklich wichtig ist, mich wesentlich angeht. Ich rede nicht, um zu brillieren, zu theoretisieren, einen Vortrag zu halten. Ich fasse mich kurz.
- 5. Zuhören**  
Hier geht es um qualitatives Zuhören: das heißt, ich lausche den Anderen so vorbehaltlos wie möglich.
- 6. Verlangsamung**  
Im Dialog wollen wir unseren automatischen gedanklichen und emotionalen Reaktionen auf die Schliche kommen. Ohne Verlangsamungsprozess sind wir dazu kaum in der Lage.
- 7. Annahmen und Bewertungen "suspendieren"**  
Im Dialog üben wir, unsere Annahmen und Bewertungen offenzulegen und in der Schwebe zu halten.
- 8. Produktives Plädieren**  
Dies ist eine Einladung dazu, die Wurzeln meines Denkens und Fühlens auszusprechen.
- 9. Eine erkundende Haltung üben**  
Ich gebe meine Rolle als Wissende/r auf und entwickle echtes Interesse an dem, was anders ist, als ich es bereits kenne.
- 10. Den Beobachter, die Beobachterin beobachten**  
Dies bedeutet, dass ich mich im Dialogprozess selbst beobachte und mich darum bemühe, mir meiner eigenen Denk-, Gefühls-, und Reaktionsmuster bewusst zu werden.

(Martin)

## Literatur:

David Bohm: Der Dialog. Das offene Gespräch am Ende der Diskussion; Verlag Klett-Cotta

Martin Buber: Das dialogische Prinzip; Gütersloher Verlagshaus

Martina und Johannes F. Hartkemeyer, L. Freeman Dhority: Miteinander denken. Das Geheimnis des Dialogs; Verlag Klett-Cotta

Johannes F. & Martina Hartkemeyer: Die Kunst des Dialogs. Kreative Kommunikation entdecken; Verlag Klett-Cotta



Raum 2

# UNSERE GRUPPE SCHAFFT DENKRÄUME



## Zur Kraft der Beziehungen

### *Schaffen wir es, alleine zu lernen oder brauchen wir die anderen?*

**Alleine lernen wir nicht.** Alleine, im Sinne von ohne ein Gegenüber, können wir gar nicht lernen, davon bin ich überzeugt. Ich habe einmal gelesen, dass die Spiegelneuronen belegen, dass wir alles Erste durch Nachahmen lernen, also indem wir unsere Bezugsperson sehen und imitieren. Für mich ist das sehr schlüssig. Immer dann, wenn wir etwas lernen, ist ein anderes Wesen im Spiel, das uns eine Lernumgebung vorbereitet hat, das uns etwas vormacht, das seine Erfahrung mit uns teilt, das uns etwas offenbart, das in uns eine Erkenntnis auslöst. In uns selbst erschöpft sich die Möglichkeit des Erkennens bald, wird rational und abstrakt, letztlich unfruchtbar.

(Brigitte)

**Lernen ist eine Wechselbeziehung** zwischen mir und allem, was mich umgibt. Im Raum zwischen uns entsteht Austausch, wächst Neues, verändert sich Altes. Gemeinsam beleben wir Zeit und Raum, Vergangenes, Gegenwärtiges, Zukünftiges.

(Christina)

**Das Lernen ist eine der vielen Fähigkeiten** des Menschen und nimmt meist den ganzen Menschen in Anspruch. Auch wenn es nicht immer offensichtlich ist, dass wir von anderen, zusammen mit anderen, in einem bestimmten kulturellen Kontext und in einer gegebenen zeitlichen Konstellation lernen, ist in meinen Augen ein allein auf sich selbst bezogenes Lernen auf Dauer nicht sinnvoll und auch nicht möglich. Natürlich ziehe auch ich mich manchmal gerne zurück, um allein, ungestört und konzentriert lernen zu können, und gar einige großartige Erkenntnisse und Entdeckungen der Menschheit sind in der Einsiedelei entstanden, aber selbst dort findet Vieles in inneren Dialogen statt.



Schließlich brauche ich andere oft einfach als Motivation oder als Motivatoren zum Lernen.

(Alfred)

### *Wie beeinflusst die zwischenmenschliche Beziehung unser Lernen?*

**Was lerne ich, wenn ich dir in die Augen schaue?**

Sehe ich dich oder sehe ich mich?

Wir können im Spiegelbild, das uns andere vorhalten, eine Menge lernen; was uns bei anderen irritiert, was uns stört, was uns anregt und Freude macht ist letztlich Ausdruck von dem, was gerade in uns ist.

Was lernen wir also? Bringt uns das Wohl-fühlen in der Begegnung mit dem Anderen zum Lernen? Oder lernen wir mehr, wenn unser Komfort und unsere Sicherheiten in Frage gestellt werden?

Vielfach verstricken wir uns in den Fäden des sozialen Bewusstseins, das letztlich Veränderungen verhindert. Der Weg zur Selbstmächtigkeit, zu einem frei denkenden und frei fühlenden Individuum ist oft deshalb anstrengend, weil er die Auflösung von Beziehungen voraussetzt.

Die Geborgenheit im sozialen Beziehungsnetz tut gut und ist wichtig.

Wir brauchen aus meiner Sicht in erster Linie aber das Vertrauen zu uns selbst, das frei sein kann von Unsicherheit und Angst, die Unabhängigkeit vom Urteil der anderen. Wenn die Mitwelt uns liebt, uns in unserer Eigenheit anerkennt, wird es uns stärken; wenn wir davon abhängig sind, werden wir uns nicht frei in die Lüfte entfalten können.

(Arno)

**Der Rhythmus**, sagt Göran Bregovic im Film „I giorni dell'abbandono“, entsteht nicht durch den Takt, sondern im Raum zwischen den Takten. Parallel dazu entsteht das Lernen nicht im einzelnen Menschen,

sondern im Raum zwischen den Menschen, im Beziehungsraum. Ich weiß aus meiner Unterrichts- und Erwachsenenbildungspraxis, dass Menschen nur lernen, wenn sie (einander oder auch sich selbst) fühlen oder zumindest spüren. Alles andere ist ein kurzes Zur Kenntnis Nehmen, das vielleicht auch in einer Abfrage wieder gegeben werden kann, aber mit Lernen hat das nichts zu tun.

(Brigitte)

**An sich** sagt schon das Wort „zwischenmenschlich“, dass sich in der Beziehung zum anderen eine neue Welt auftut, etwas vorher Unbekanntes. Möglicherweise stellen zwischenmenschliche Beziehungen vorhandene Lernmuster und Lerninhalte in Frage. In diesem Spannungsfeld kann Lernen stark emotionsgebunden sein, sehr lustvoll oder sehr schmerzhaft, aber meist sehr prägend. Wer sich darauf einlässt, das eigene Ich im Spiegel des anderen zu reflektieren und zu ergründen und gleichzeitig Spiegel für sein Gegenüber ist, der hat eine dankbare, fast unerschöpfliche Quelle für sein Lernen.

(Alfred)

**Zwischenmenschliches**  
das zwischen uns weilt  
im Zwischenraum einlädt  
menschlich offen zu sein  
damit Lernen zwischen Menschen wachsen kann.

(Christina)

### *Wie stark und tief stehen Erfahrung mit Lernen in Verbindung?*

Erfahrung ist Lernen mit den Sinnen, damit Sinneslernen erfahrbar ist. Lernen ist Erfahrung. Letztlich sind Erfahrung und Lernen eins.

(Christina)

Ermöglichen Erfahrungen ein tieferes Lernen? Ja, weil sie Wissen in Körperchemie umwandeln und dadurch Körper und Wissen eine Einheit bilden. Bringen Erfahrungen daher Veränderungen mit sich? Nicht unbedingt. Sondern erst dann, wenn wir uns die Weisheit der Erfahrungen aneignen und keine emotionale Abhängigkeit mehr haben.

(Arno)

**Da ist eine gewisse Paradoxie** nicht ganz von der Hand zu weisen. Es scheint, dass mit zunehmendem Alter die Lernfähigkeit, vor allem für das kognitive Lernen abnimmt, wenn ich beobachte, um wie viel es mir schwerer fällt, mit neuen Technologien umzugehen im Vergleich zu jungen Menschen. Grundsätzlich eröffnet mir aber jede neue Erfahrung auch neue Wege und neue Verknüpfungen.

(Alfred)



*Inwieweit ist Vertrauen nötig, um das Denken frei und offen und Veränderung möglich zu machen?*

**Sich trauen**, vertraut frei zu denken, vertraulich erdig Veränderung zu bewegen und gefühlt Vertrauen wurzeln.

(Christina)

**Bohr ein Loch in den Sand,  
sprich ein Wort hinein,  
sei leise.**

**Vielleicht wächst dein kleines Vertrauen  
irgendwann groß in die Sonne.**

Dieses Gedicht von Konstantin Wecker hab ich über Jahre meinen Schülerinnen und Schülern in ihre Poesialben geschrieben, als Mitgebsel von ihrer Lehrerin. Den eigentlichen Wert von Vertrauen hab ich aber erst erfasst, als ich meine ersten Schritte in der politischen Welt machte und erkennen musste, dass Vertrauen in der Politik zwar ein wichtiges Wort ist (nicht umsonst steht die Vertrauensfrage am Scheidepunkt einer Regierung), in Wirklichkeit aber nicht existiert. In der Politik gibt es kein echtes Vertrauen. Die Kanten zwischen Mehrheit und Opposition können sich nicht verhaken, man misstraut einander, hat dieses Misstrauen regelrecht professionalisiert. Nur naive Politneulinge glauben in das Gute und dafür werden sie vom Establishment verlacht oder zumindest belächelt. Vielleicht mit ein Grund, weswegen Politik so selten imstande ist, Neues zu schaffen.

Nur die Menschlichkeit kann diese Praxis besiegen, dessen bin ich mir gewiss und daher zweifle ich auch daran, ob ich wirklich meine Unsicherheiten und Verletzlichkeiten, die ich noch so stark spüre, ablegen will. Ohne sie wäre mein Alltag zwar sehr viel leichter, aber ich fürchte auch, dass damit die Chance der Veränderung, die kleine Chance, die ich möglicherweise in mir trage, definitiv nicht in die Sonne wachsen könnte.

(Brigitte)

**Lernen** – wenn es nicht nur um das Aneignen von reinem Wissen geht, sondern auch unsere ganz eigenen Art, die Welt zu sehen und zu verstehen, um unsere Werte und unser Verhalten – ist immer Folge und/oder Auslöser einer Krise meiner selbst. Ich muss meine Gewissheiten, meine Komfortzone zumindest einmal probenhalber verlassen. Dies erzeugt Angst. Und warum sollte ich das überhaupt machen? Wenn die Angst zu groß wird, dann verschließen wir uns notgedrungen, dann wird Lernen und damit Veränderung unmöglich.

Echtes Lernen braucht deshalb Zeit. Und es braucht einen Raum und Menschen, in und mit denen ich ohne (große) Angst Altes verlassen und Neues erproben kann. Ich brauche also Vertrauen in mich selbst, dass ich es schaffen werde, aber auch Vertrauen in die mich dabei begleitenden Menschen, dass sie mir grundsätzlich wohl gesinnt sind und dass wir uns gemeinsam auf eine Reise begeben, ohne uns zu be- und verurteilen.

Wenn ich dies einmal erlebt habe, dann werde ich auch in Zukunft offen sein und darauf vertrauen, dass es gut geht, vielleicht sogar spannend sein kann.

(Martin)

Die Fragen stellte Monica.

## Wie wir Gruppe wurden

Wer schon einmal als Neuling in eine Gruppe eingegangen ist, ohne genau zu wissen, wen und was er dort antreffen wird, der kennt dieses erwartungsvolle Gefühl und dieses Bedürfnis nach einem vorsichtigen Abtasten. Mir ist es nicht anders gegangen, als ich im Frühjahr 2013 der Einladung gefolgt bin, bei der Werkstatt „Träumen Räume geben“ mitzuarbeiten.

Gut, dass ich doch einige schon kannte; das Erstaunliche aber war, dass in dieser Arbeitsgruppe, die sich in dieser Zusammensetzung nie vorher getroffen hatte, sehr rasch eine bindende und verbindende Atmosphäre entstanden ist. Drei Dinge waren meines Erachtens dafür ausschlaggebend: einmal die große gegenseitige Wertschätzung der Teilnehmer, zweitens die Bereitschaft, sich mit den ganz persönlichen Lebens- und Lernerfahrungen einzubringen und schließlich die Einstellung, sich auf ein ergebnisoffenes Abenteuer einzulassen.

Mit anderen Worten, jedoch mit derselben Aussagekraft, darf ich ein paar andere Teilnehmende zitieren, die rückblickend die Entstehung und erfolgreiche Entwicklung der Gruppe betrachten. Brigitte drückt es so aus: „Die Stimmung hat sich durch das gegenseitige Erzählen und Zuhören schnell verdichtet“; Erfahrungen mit anderen zu teilen erzeugt ein tiefes

Vertrauen und eine Intensität des Kooperierens. Eine typische Dialogsituation hat sich entwickelt.

Monica sieht in der bunten Vielfalt der Themen und der Methoden den Erfolgsschlüssel. „Große Themen und wichtige Lebensfragen wie z.B. Nachhaltigkeit und Glück, standen gleich zu Beginn im Raum“, globale Fragen, die mit den persönlichen Fragen in Verbindung gebracht wurden, und zwar in einer Art, die nicht eine Antwort als die alleinige Wahrheit zulässt, sondern offen ist für die erwähnte Vielfalt.

Noch konkreter sieht es Christine. „Da ich für Rituale und Symbole sehr zugänglich bin, hat sich für mich sofort eine Tür geöffnet, weil wir uns mit Hilfe von Symbolen, die jeder mitgebracht hat, sehr persönlich präsentiert haben. Ich hatte zunehmend das Gefühl, mich öffnen, mich verbinden und wachsen zu können und jederzeit auch zu überprüfen, wie ich mich dabei fühle.“ Diese gespürte Verbundenheit und die ideale Mischung aus Struktur (so wenig wie unbedingt notwendig) und Freiheit (so viel wie nur möglich) hat Platz geschaffen für ein neugieriges und erfolgreiches Arbeiten.

Was vormals als Lehrgang konzipiert war, musste in ein neues Konzept umgedacht werden. Martin hat diesen Schritt initiiert und den neuen Prozess eingeleitet. „Primär in diesem Experiment war, dem Bedürfnis Raum zu geben, dass sich Menschen tref-

fen und vor allem voneinander lernen; die Inhalte sind dabei sekundär. Natürlich hätte das Ganze auch scheitern können, dass es aber gelungen ist, verdanken wir dem Mix aus Ähnlichkeit und Diversität der einzelnen Teilnehmer.“ Die Lust, dem anderen zuzuhören und die Disponibilität, sich einzubringen und auszutauschen, gleichzeitig aber auch diese Spannung auszuhalten, waren ein wichtiger Schlüssel für die positiven Dynamiken dieser Werkstatt.

Aus der Faszination dieser fast einmaligen Arbeitsatmosphäre sind in dieser Gruppe manche Träume gewachsen, andere gestärkt worden und andere werden noch geboren werden.

(Alfred)



Raum 3

# NAHRUNG



# NACHHALTIGKEIT UND ESSEN

Eine Sammlung von Fragen zur Reflexion und Bewusstwerdung zum Thema Essen

## Ethik

Wie viel Fleisch esse ich?  
Welches Fleisch esse ich?  
Woher kommen meine Lebensmittel?  
Wer produziert meine Lebensmittel?  
Welchen Fisch esse ich?

## Kultur

Welcher Esskultur gehöre ich an?  
Welche Esskulturen kenne ich?

## Welche Einstellung habe ich zum Essen?

Was bedeutet für mich Genuss?  
Was sind meine Lieblings Speisen?  
Wo esse ich am liebsten?  
Mit wem esse ich am liebsten?  
Wie oft esse ich?

## LebensMittel

Wo kaufe ich ein?  
Was kaufe ich ein?  
Wie viel gebe ich für Lebensmittel aus?  
Was ist ein Lebensmittel ?

## Gesundheit

Hat Essen für mich einen gesundheitlichen Wert?  
Darf ich alle Lebensmittel essen?  
Wie viel darf ich essen?  
Welche Lebensmittel tun mir gut?  
Bei welchen Lebensmitteln habe ich Verdauungsprobleme?

## Handwerk

Wer kocht für mich?  
Wo koche ich?

## Glück

Welche Speisen machen mich glücklich?

## Sex

Kenne ich aphrodisierende Lebensmittel?  
Habe ich die schon probiert?

(Ulrike)

## Karteikarte: Kreatives Schreiben

Kreativität, so glaube ich zumindest, entsteht nicht aus Freiheit, sondern aus Eingrenzung. So kann auch beim Schreiben die Kreativität fließen, wenn wir eine bestimmte Eingrenzung erhalten. Unsere Gedanken, die sonst frei und ungebunden fließen, werden durch „Grenzen“ in Schienen gelenkt, sie sortieren sich, sie ordnen sich der gestellten Grenze entlang – und werden damit nachvollziehbar, überprüfbar, erzählbar. Es ist ein wunderbarer Mechanismus, der in Gang kommt etwa wenn wir, ganz banal, eine Themenstellung erhalten (z.B. das Thema beim Schulaufsatz), wir können uns aber auch von formalen Grenzgebungen inspirieren lassen. Eine Möglichkeit ist es, von den Gattungen auszugehen. Die klassischen Gattungen in der Literatur sind die drei von Aristoteles vorgegebenen – Drama, Prosa und Lyrik - und sie halten sich seit Tausenden von Jahren, unglaublich, eigentlich!

Bei unserer Übung wird also das große Überthema, in unserem Fall „Nahrung“, durch formale Vorgaben eingegrenzt. Die Teilnehmenden werden aufgefordert, sich mit dem Thema in einer der drei literarischen Gattungen Lyrik-Prosa-Drama auseinanderzusetzen.

LYRIK	PROSA	DRAMA
(a) PAARREIME aa bb cc	(a) 4x Essen wird zur Geschichte □ □ □ □	(a) DIALOG Am Mittagstisch
(b) SONETT abab cdcd efee gggf	(b) der kulinarische Weg zu mir selbst	(b) POLYLOG Obama, Merkel, Hollande, zu Gast in Äthiopiens Regierungssitz, zur Welternährung
(c) #AIKU-SENRYŪ 5 4 5	(c) Erlebnis-erzählung „Als ich einmal Hunger hatte“	(c) VOLKSSTÜCK Der Hons verliert sich in a Vegana
(d) Alliteration		

Für die Lyrik gebe ich als Anleitende 4 Möglichkeiten vor, in unserem Fall sind das (man kann variieren):

- Gedicht im Paarreim (aa bb cc ...);
- Sonett (14 Verse im Reimschema abab cdcd eef ggf)
- Haiku/Senryū (Dreizeiler mit unterschiedlicher Silbenzahl: 5-7-5);
- Gedicht mit der germanischen Reimform der Alliteration (Stabreim: die Worte beginnen mit demselben Laut, z.B. Kochen kostet Kraft...).

Drei Auswahlmöglichkeiten gebe ich für jene, die die Prosa wählen:

- Eine Geschichte zum Rahmenthema „Nahrung“ wird geschrieben, indem 4 zuerst gewählte Begriffe eingebaut werden müssen;
- Biografisches Schreiben/Tagebuch/Brief: „Der kulinarische Weg zu mir selbst“;
- Erlebniszerzählung „Als ich einmal Hunger hatte“.

Und drei für die dramatische Umsetzung:

- Dialog: „Am Mittagstisch“;
- Polylog: „Obama, Merkel, Hollande zu Gast in Äthiopiens Regierungssitz beim Gipfel zur Welternährung“;
- Volksstück: „Der Hons hot sich in a Veganerin verliabt“.

Zu den Eingrenzungsmechanismen gehört auch ein wenig Zeitdruck, folglich wird nur 1 Stunde Zeit gegeben. Die Texte, die entstehen, sind als Rohfassungen zu verstehen, an denen weiter gearbeitet werden kann und die auf jeden Fall noch editiert, meist auch redigiert werden müssen.

(Brigitte)

In der Folge einige der entstandenen Texte.



### Ritorno alle origini

Tornano spesso i ricordi dell'orto e dei campi, nel piccolo paese di montagna, nei quali con i genitori si coltivava la terra, quei sapori gustosi e profumati dei pomodori, dei fagiolini, del pane di patate della nonna. Poi lo studio in città, la distanza da quel mondo in cui tutto sembra reggersi da sé, la vicinanza degli scaffali dei supermercati. Patate e melanzane perfette, pulite e senza macchie, che sembrano uscite da uno studio di design più che dalla terra. Da amici scopro che c'è chi, un ponte tra mondo rurale e città, o meglio, tra noi e la natura, l'ha già creato. Mettendosi in contatto con piccoli produttori che lavorano nel rispetto delle persone e dell'ambiente e che hanno bisogno di un sostegno, per reggere le sfide del mercato, spesso senza regole. E non è mero acquisto diretto di alimenti, è

entrare nella visione di uomini e donne che vivono e lavorano in modo diverso, che hanno la natura come maestra, che sono da esempio per altri, che si mettono in rete per un'economia solidale. Sento che il cibo non è più solo un qualcosa da consumare, è un mettersi in relazione con il mondo da cui proviene, è ricevere energia vitale, è conoscere storia, tradizioni e ispirazioni delle persone che lo producono, evitando il più possibile di interferire nel delicato equilibrio della natura. Io e il cibo, due mondi che si incontrano e che si donano a vicenda. Un ritorno alla terra, un ritorno alle origini.

(Monica)

## Der Mann mit den zwei Hühnern

Müde sitze ich in einem Bus, bereit für eine stundenlange Fahrt durch die Landschaft im fernen Land, im Süden der Welt. Mein Gepäck, eine große Flasche Wasser und etwas Geld fürs Essen, sind immer dabei. Und neben mir weilt ein lieber Freund. Darüber hinaus umgeben mich viele neue, mir noch unbekannte Gesichter. Gesichter, deren Spuren, deren Emotionen, deren Augen spannende Lebensgeschichten erzählen. Wirklich spannend, was ich da alles sehe.

Da kommt ein Mann zur Tür herein. Wir sehen uns, schauen uns in die Augen. Dann sehe ich seine beiden Hühner, die er dabei hat. Es irritiert mich. Ich denke unmittelbar an den Sinn dieser Hühner und an das begehrte „Hühnchen-Fleisch“, das für die Menschen hier nicht wirklich „Fleisch“ ist, sondern eben „Hühnchen“.

Meine Gedanken kreisen. Ich schaue zu den Hühnern, sie scheinen ruhig, vielleicht auch geschwächt. Der Mann setzt sich hin, zwei Sitzplätze neben mir, die Hühner auf seinem Schoß. Unsere Blicke treffen sich erneut. Und wir lächeln, lachen, lachen laut. Das entspannt meine Gedanken und ich freue mich über die neue Situation.



Ich schaue mich um, sehe schöne Seelen, eine Buntheit an Charakteren, ich sehe Männer und Frauen, einige Kinder, ein paar Grauhaarige. Ich bleibe an einem Gesicht hängen, weil ich Hunger dahinter spüre, Hunger nach „Essbarem“. Ich denke an meinen Freund, auch bei ihm kann ich manchmal einen leisen Hunger spüren, den wir im Westen der Welt nicht kennen.

Ich spüre Trauer in mir, noch tiefer gibt es einen mutigen Schmerz. Ich sinne nach, über meinen Hunger, über unseren Hunger in der Welt. Wieviel Sinnvolles und Sinnloses prägt die Welt, wieviel „noch mehr“ und „noch schneller“ brauchen wir, um endlich satt zu werden? In mir vernehme ich einen lautlosen Schrei: „Keine Ausbeutung mehr, weder da, noch dort, weder bei dir noch bei mir!“

Dann beobachte ich den Mann mit den Hühnern, er füttert sie mit Krümeln, er gibt ihnen zu trinken: Wasser, reines Wasser. Er überrascht mich mit seinen Hühnern auf dem Schoß. Sie weilen ruhig dort auf seinem Schoß, erstaunlich ruhig auf der sechsstündigen Fahrt durch die Landschaft.

Die Hühner und der Mann lösen in mir etwas Menschliches aus, vielleicht Liebe?

Ja, es ist eine Brise von Liebe, die ich zwischen dem Mann und seinen beiden Hühnern fühle. Es ist eine Qualität, die nährt, eine Nährquelle mitten im Bus zwischen vielen anderen Gesichtern, die ein „Satt Sein“ ausstrahlt. Die meisten Gesichter sind satt im Innern, zufrieden und ruhig, genährt auf eine andere Weise. Und die sechsstündige Busfahrt wird zu einem Miteinander, einem Teilen von Geschichten, von Liebe, Wasser und Nahrung. Und ich fühle mich zu Hause, zugehörig, zweiheimatlich daheim – so nah in der Ferne des Landes.

(Christina)

## Volksstück:

### Der Hans verliabt sich in a Veganerin

#### Ort der Szene:

Bauernhaus in einem Dorf in Südtirol - Wohnküche

#### Handelnde Personen:

Hansi – Zimmerlehrling, 18 Jahre alt

Mutter (Mamma) – Hausfrau und Arbeitende am Hof

Vater – Kleinbauer

Eva – Schwester von Hansi, 16 Jahre alt

#### 1. Mutter ist dabei das Abendessen zu kochen.

#### Hansi kommt von der Arbeit in die Küche.

Hansi: Griaßti Mamma (schaut in die Töpfe) – hon i an Hunger!

Mamma: Hoila, olles guat gongen bei dr Orbet? In a holben Stundn kimb dr Voter, donn tian mor essen. Pünktlich sein gell!

Hansi: (Ist dabei rauszugehen, verlangsamt seine Schritte, scheint nachzudenken. Dreht sich, schon die Klinke in der Hand, um).

Du Mamma ....

Mamma: (schaut hin, nach ein zwei Sekunden). Isch eppes?

Hansi: Na ... Jo

Mamma: Wos ischn?

Hansi: Na, nix, jo – du du woasch jo, i triff mi ietz ef-ters mit a por Leit .. de wos sich zem im Pub treffn ...

Mamma: (schaut fragend).

Jo und? Du, in a holbn Stund miaß mor essn ...

Hansi: I richt mi glei her. Du, eine zem isch die Nadja und i hon mor gdenkt (Pause) ...

Mamma: (entnervt). Wos ischn?

Hansi: ... Kannt i sie morgn afnocht zum Essen einladen?

Mamma: Jo logisch, ober wieso frogsch? Du nimmsch jo schunsch a eifers jemend mit .... (Ihr Gesicht erhellt sich)

... Des trifft sich guat.

Morgen moch i an Schweinsbrotten.

Hansi: Zögernd Jo super .... ober .....

Mamma: Wos ischn? Und dazua gibs an Salot mit Speck ... und stell dir vor, die Nandl bring morgn den guaten Kaskuchen. Guat gell .... Ober i muass mi iatz schleinen.



## 2. Abendessen, alle sind am Tisch.

Mamma: Morgn bring der Hansi a Freindin mit  
(*erwartungsvoll lächelnd*). Es gib Schweinsbrotn ...

Hansi: Wisst es eigentlich ...

Es gib Leit, de essen koan Fleisch ..

**Vater: Spinner hots ollm geben.**

Hansi: Jo ... ober wenn iatz so jemend zu ins kemmen tat ...?

Mamma: A guats Omllet mit viel Goggelen, a wia an Kas und Tunfisch kant i olm no mochen.

**Vater: Ober mindestens a wia an Speck brauchtschun.**

**Eva: Na, des kann i mir schun a vorstellen. Milch, Kas, Goggelen – de Sochn hon i am liabstn.**

**Vater: Spinner!**

### Kurzes Schweigen

Hansi: Ober wenn iatz zum Beispiel jemend zu ins kemmen tat, der koan Fleisch isst, und überhaupt nix, was von an Vieh isch, also a kuan Butter ....

**Vater: Nor schick mor ihn in den Stodl. Hai kann er essen – oder? ... Ober was soll des überhaupt?**

## 3. Hansi und Mutter.

Mamma: ... Du Hansi ... wegen morgen, di Nadja ... isch des epper so oane? Und ... bisch du epper verliebt in de? Wia stellst dir des vor? Wia soll des morgen gian?

Hansi: Mir kannn so tian. Der Herd – es Rohr isch verstopft ... nor kemmer nix kochen.

Der Strom isch ausgefallen ... olle Sochn im Eiskosten sein letz gworden.

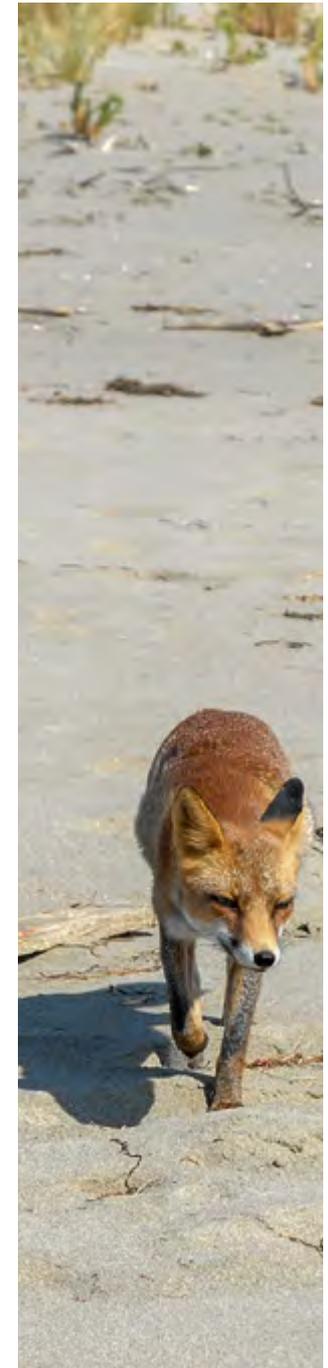
Der Fuchs isch kemmen und hot olle Goggelen und iberhaupt olles gessen.

In der Speis isch a Mausinvasion gwesen.

Es Auto geat nimmer, deswegen kemmer nirgends hin fohren.

Und iberhaupt ... mir kannn in Voter sogn, dass a gefährlicher Virus ummer isch ... iberall, außer im Salot. Was sogsch?

(Martin)





Im Laufrad des Lebens wir alle rennen,  
ohne Besinnung und Pausen zu kennen –  
und bleiben wir an einer Stelle stehen,  
haben wir verlernt das Schöne zu sehen.  
Wie ist es schön, zum Fortschritt sich zu bekennen.  
(Günther)

Auf Erdbeeren hatte Lia Lust im Jänner,  
sie hatte gelesen ein Rezept für Kenner  
doch da lacht ein roter Apfel sie an,  
dem sie geschmort schnell zugetan  
und Bratapfel ward fortan ihr Renner.  
(Günther)



Jetzt gibt's schon wieder „Vogelfutter“,  
brat doch Fleisch wie meine Mutter,  
mault der Hans bei seiner liebsten Kathi  
und kaut mit Verachtung an seinem Radi.  
Dass er darauf den Berg beschwingt erklimmt,  
hat ihn dann doch nachdenklicher gestimmt.  
(Günther)

## Limericks

Mit Butter und Schmalz füttert Karl sein Cholesterin,  
ganz anders hält es Karl Valentin  
Er hat für sich natives Olivenöl entdeckt,  
denn in ihm sind keine Dickmacher versteckt  
und sein Speck schmilzt seither dahin.  
(Günther)

## Die verliebte Kartoffel

Ihr habt noch eine verliebte Kartoffel gesehen? Wirklich nicht? Aber gewiss schon mal eine stolze Zwiebel oder ein einsames Stück Fleisch, ein Rindfleisch. Auch nicht?

Dann fragt euch, wo der Weg endet, wenn sich diese drei auf die Reise machen, auf der Suche nach dem gemeinsamen Glück, vielleicht auch nach einem vierten Freund.

Ich will es euch verraten, was aus den drei geworden ist.

Eine Kartoffel, schön rund und mit roter Schale, entdeckte eines Tages, dass es nicht nur Kartoffeln, wenn auch in verschiedenster Größe und Farbe, gibt, sondern auch anderes Gemüse, gar sonderbare Gestalten. Die einen haben grünen Wuschelkopf, nennen sich Salat und wachsen wohl über der Erde im Sonnenlicht - die anderen sind gelb und lang und heißen wohl gelbe Rüben. Aber die Kartoffel verliebte sich in eine Zwiebel.

Und wie es bei Verliebten so ist, sie sind neugierig und gehen auf Entdeckungsreise. Was haben wir gemeinsam, was hat die andere, was ich nicht habe, und so weiter. Daher lag es an der Kartoffel, sich für die Zwiebel bemerkbar zu machen, sich ihr anzunähern, mit ihr ins Gespräch zu kommen.

„Ich bin ein bisschen größer“, dachte sich die Kartoffel, „aber irgendwie rund sind wir beide. Ganz neugierig bin ich aber, was sich unter der braunen Zwiebelschale versteckt!“ Also dauerte es nicht lange und es gelang der Kartoffel, mit verführerischem Blick die stolze Zwiebel zu überreden, das goldbraune Kleid, die schützende Schale auszuziehen. Oh! Die Kartoffel war überrascht. „Die hat ja noch eine Schale und noch eine und noch eine...“ Um die Kartoffel war es schon geschehen. Sie wollte auch aus der Haut fahren, konnte es aber nicht. „Ich muss zuerst gekocht werden!“, wurde ihr voller Ungeduld bewusst. Und während die Kartoffel sich ins heiße Wasser legte, wartete die Zwiebel halbnackt und doch noch in ihrer runden Pracht. Bis unverhofft ein kleines Stück Rindfleisch daher spazierte, einsam und untröstlich, weil es in Richtung Suppentopf verschwinden musste.



Es dauerte jedoch nicht lange, bis die Kartoffel - jetzt weich und weiß - zu den beiden zurückkehrte. „Lasst uns was gemeinsam unternehmen“, sagte die Kartoffel, „ich glaube, aus uns kann noch was Köstliches werden.“ „Was soll aus mir schon werden?“, meinte das kleine Stück Fleisch. „Wir sollten uns zusammenschließen!“, rief spontan die Zwiebel dazwischen. Die drei versuchten also, sich näher zu kommen. Die verliebte Kartoffel hatte es gleich auf die saftige Zwiebel abgesehen, sie rollte auf sie zu und rollte auch schon wieder zurück. „So kommen wir uns nie näher!“, jammerte die Kartoffel enttäuscht, „wir sind einfach zu rund!“. „Wir müssen uns klein machen“, suchte die erfinderische Zwiebel nach einer Lösung.

Das hörte ein junger Kochlehrling, der des Weges kam und die drei beobachtet hatte. „Ich kann euch gern behilflich sein und mache euch klein, geschnitten und gewürfelt.“ Er nahm sein frisch geschliffenes Messer und begann mit viel Liebe und Freude, die Kartoffel in dünne Scheiben zu schneiden. „Wartet nur ab, ihr kommt auch noch dran“, sagte er zur stolzen Zwiebel und dem nicht mehr so einsamen Stück Fleisch. Wie von Zauberhand berührt wanderten so die drei Freunde in eine heiße Pfanne mit zerfließender Butter. Dort ließen sich von allen Seiten anbraten, bis die Kartoffel goldgelb aus der Pfanne lachte und die Zwiebel vor Wonne schwitzte. Das Rindfleisch seinerseits errötete zart in der Pfannenhitze.



Nicht jeder kennt diese Geschichte, aber die meisten von uns kennen das „Gröstl“, manchmal als Tiroler Gröstl bekannt, manchmal als Herrengröstl angeboten.

Ja, ihr müsst euch nur mal Zeit und die Muße nehmen und einer Kartoffel, einer Karotte oder einem Karfiol zuhören, was diese uns so alles zu erzählen haben!

(Alfred)

## Buchstabenwanderung durch den Garten

- 
- A** Alte Amsel angelt alternde Ameisen
- B** Bianco Balsamico braucht buschigen Basilikum
- C**
- D** Düstere Distel dient denkendem Drachen
- E** Emsige Eichhörnchen essen erdige Erdbeeren
- F** Flinker Fenchel fängt faulen Fadenwurm
- G** Großer Grünkohl genießt gute Gedanken
- H** Helle Hummel hängt hungrig in der Hölle
- I**
- J**
- K** Kichernde Kinder kauen krustige Kartoffeln -  
Klebriger Klee klaut keimende Knolle
- L** Laut lacht lustiger Lavendel
- M** Magere Motten mögen mehlig Melanzane -  
Mutiger Maulwurf mag mehlig Maden
- N** Nöhlende Nüsse nörgeln an niedrigem  
Nussbaum
- O**
- P** Pflügende Pfauenaugen pflegen  
Pfeffer-Pflanzen
- Q**
- R** Rasender Regenwurm reinigt riesigen Rasen -  
Riechender Rosmarin ruft rasende Raupe -  
Runde Radieschen grasen rings der Rosen
- S** Siedender Salbe stillt stechende Schmerzen -  
Sonnengereifter Salat sucht schneidigen  
Schnittlauch
- T** Tote Tomaten trüben tragendes Tafelobst
- U** Unter Ulmen unken urige Uhus
- V**
- W** Wütende Wasseramseln wollen  
winden Würmer
- X**
- Y**
- Z** Zarte Zucchini zehren von zimtiger  
Zitronenmelisse

(Regina)

**Einige Erkenntnisse aus dem Gespräch  
mit der Direktorin der Fachschule Salern,  
Juliane Gasser Pellegrini**

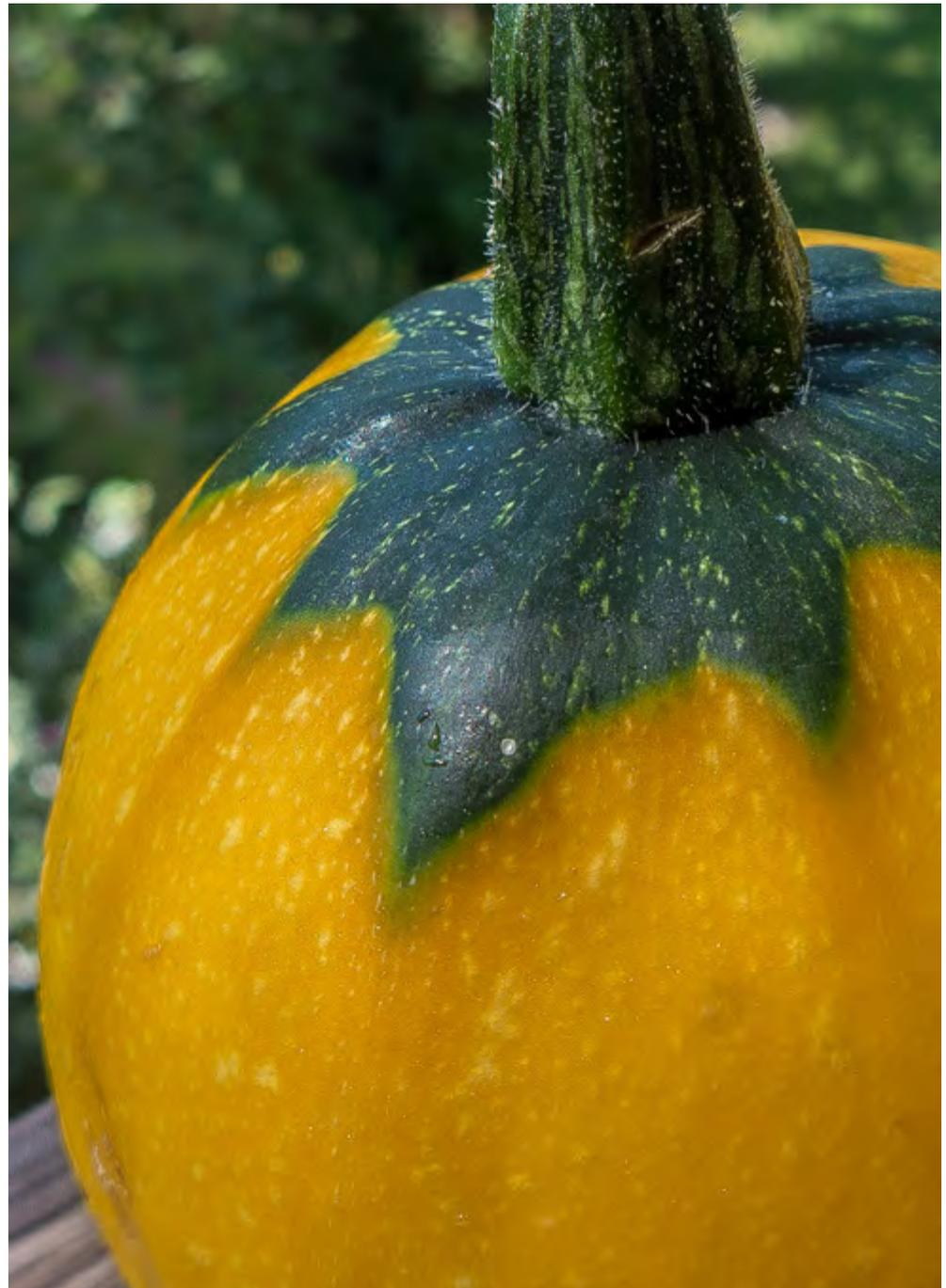
„Das Wirtschaften muss wieder ins Zentrum! Es ist wesentlich, dass die Bergbauern wirtschaftlich auf starken Füßen stehen, sonst wird über Kurz oder Lang die Bergbauernwirtschaft aussterben.“

„Die Erhaltung des Arbeitsplatzes Bauernhof ist ein gesellschaftliches Problem.“

„Da gehen die Leute ins Schnellrestaurant und bestellen sich ein Wienerschnitzel um 5 Euro! Was kann das für ein Fleisch sein?“

„Das Neue auf den Bergbauernhöfen kommt immer von den Frauen.“

(Brigitte)



## Nahrungsbiografien

So wie wir alle eine allgemeine Biografie haben, oder eine Bildungsbiografie, so haben wir auch eine Nahrungsbiografie. Was wir als Kinder mochten und nicht mochten, wonach wir uns sehnten und welche Regeln beim Essen in der Familie galten, wie wir begannen, uns selber zu versorgen, wie die Partnerschaft vielleicht die Liebe auch durch den Magen gehen lässt, worauf wir beim „Füttern“ unserer Kinder achten... das alles ist Teil unserer Nahrungsbiografie, die wir zeichnerisch, im Gespräch und zum Teil auch textlich erarbeitet haben.

Es war ein spannendes Nachzeichnen und Nachspüren, wie uns Nahrung hat wachsen lassen, wie gut sie uns tut und welchen Wert sie in unserem alltäglichen Leben und Fühlen einnimmt.





## Meine Nahrungsbiografie

Es war der Anfang des Friedens, aber es war keine leichte Zeit, kurz nach dem Ende des zweiten Weltkriegs in einer Kleinstadt, eher einem Dorf in der südwestdeutschen Provinz. Statt Butter gab es Margarine, statt Wurst und Käse Marmelade aus selbst gepflückten Waldbeeren oder Kunsthonig, jeder freie Flecken wurde als Garten genutzt. Und dennoch hatten wir Hunger. Wir, das waren meine Eltern, mein Großvater und wir drei Brüder. Aber sie schmeckten, die Brote ohne Butter oder Margarine aber mit köstlichem Zwetschgenmus, in der Pfalz „Latwersch“ genannt.

Es gab auch kulinarische Highlights. Ich erinnere mich noch, ich war vielleicht zwei Jahre alt, als bei uns amerikanische Offiziere einquartiert wurden. Einer von ihnen, farbig, in meiner Erinnerung ein Riese, öffnete seine Tasche und gab uns Kindern ein Stück Schokolade. So etwas Köstliches hatten wir noch nie genossen. Ich erinnere mich an meinen 4. oder 5. Geburtstag, zu dem ich mir die Rinde eines Graubrottes mit Butter gewünscht und bekommen habe. Noch heute ist Vollkornbrot mit Butter eine meiner Lieblingsspeisen.

Mit diesen Erfahrungen lernte ich den Wert von Lebensmitteln schätzen, und heute, über 60 Jahre später, fällt es mir immer noch schwer, Brot und andere Lebensmittel wegzuerwerfen.

Ich war sechs, unterernährt mit ersten Anzeichen von Rachitis, als ich zum „Nudelessen“ für 6 Wochen in eine italienische „Kolonie“ der Region Brescia in Cesenatico „verschickt“ wurde. Das heißt, man hat mir ein Schild um den Hals gehängt und mich in den Zug gesetzt. Freundliche Schaffner haben mein Umsteigen organisiert und ich bin, unkundig der Sprache, in Rimini von dem Arzt des Heimes abgeholt worden. Es war für mich das Paradies, auch wenn ich anfänglich die Sprache nicht verstanden habe, es waren das Meer, die PASTA, die phantastischen Pfirsiche, die „Cioccolatini“ und die „Dick und Doof“-Filme unter dem Sternenhimmel.

Wenn meine Frau heute fragt, was es zum Essen geben soll, weiß sie bereits die Antwort: „Pasta!“

Im Laufe meines Lebens haben mich Umweltkatastrophen und Lebensmittelskandale (Tschernobyl, Glykol, BSE, EHEC usw.) zu einem überzeugten Verfechter natürlich hergestellter Lebensmittel gemacht. Als junger Mann habe ich, auch den Gewohnheiten meiner alten Heimat folgend, große Fleischportionen bevorzugt. Heute bin auf dem Weg zum Vegetarier. Ich weiß das Gemüse aus dem eigenen Garten oder aus dem Bioladen hoch zu schätzen. Als leidenschaftlicher Koch und Genießer habe ich schon immer alle Speisen frisch zubereitet, Mayonnaise selbst gerührt, Marmeladen gekocht ...

Während dies früher nur kulinarische Gründe hatte, ist heute auch die Achtsamkeit für meine Gesundheit, die Umwelt, die Nachhaltigkeit, die regionalen Kreisläufe gewachsen.

(Günther)

LERNTRÄUME

## Im Land der Sinne

Stille im Raum. Menschen liegen weich eingehüllt in Decken am Boden und warten gespannt auf die Reise durch das Land der Sinne.

Leise ertönt die zarte Musik einer Flöte im Raum. Ein Lauschen der Klänge. Dann ertönen Rassel und Trommel, kraftvollere Klänge bewegen die Sinne. Gleichauf ziehen köstliche Duftöle an der Nase vorbei, die Wohltun, die die eine und andere wertvolle Erinnerung auslösen. Mit verbundenen Augen erspüren die Teilnehmenden verschiedene Gegenstände wie einen Stein, ein Kuscheltier, eine Kartoffel, eine Schüssel, eine Haarbürste, einen Ball. ... Der Tastsinn erfühlt dadurch Kalt und Warm, Weich und Hart. Im Wechsel von Laut und Leise ertönen im Hintergrund Lieder diverser CD's. Stimmungen entstehen. Spannend ist die Erfahrung des Geschmackssinns: Schüttelbrot, Bananenchips, Apfelstücke und Käsecken wandern Richtung Mund.

JedeR entscheidet, was überrascht, was gewollt ist und was nicht. Dann ertönt ein Gong, erst zart, dann laut bis zum Ausklingen.

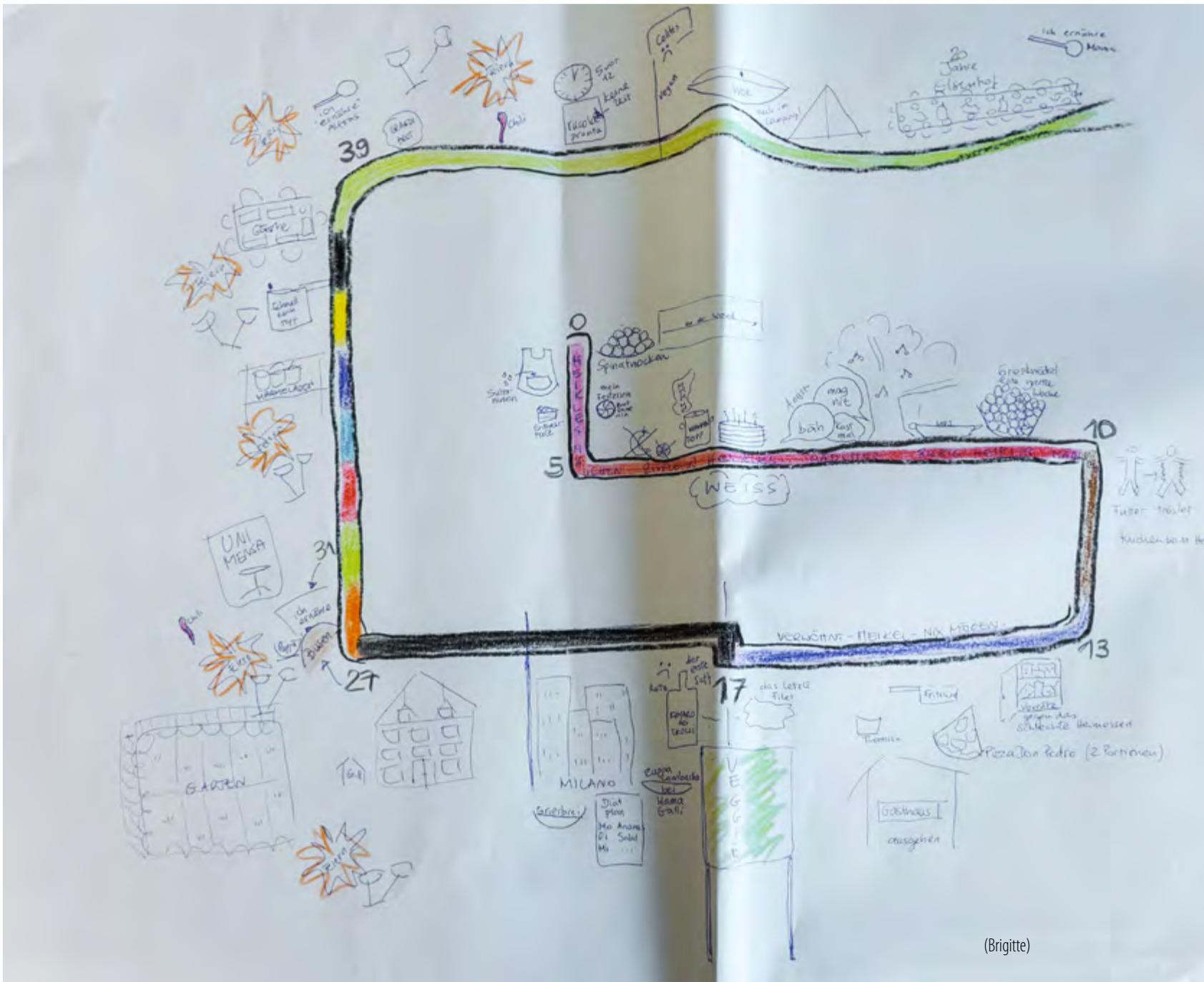
Letztlich erlebt JedeR für sich ein anderes Land der Sinne, weil wir einzigartig sind. Es ist eine Reise mit allen Sinnen, ein Erleben von Erinnerungen und eine Erfahrung neugierig frisch zu ertasten, zu hören, zu schmecken und zu riechen.

(Christina)



Christina hat uns zuerst die Augen verbunden, wir machten es uns auf Matten gemütlich und dann hat sie uns mit Musik, Düften, Essen und Tastproben überrascht. Dabei hat sie uns ganz neue Welten eröffnet. Irgendwann haben wir auch unabgesprochen und vorübergehend blind, ein kleines Orchester gebildet und uns dem gemeinsamen Rhythmus hingegeben.

Danke, Christina!



(Brigitte)

## Von der Achtsamkeit zur Via Campesina

### Ein Alphabet des Essens

„Du bist, was du isst“ oder in einer erweiterten Fassung: „Die Gesellschaft ist das Spiegelbild von dem, was und wie gegessen wird“.

Was isst Südtirol? Was und wie isst die Welt?

Was haben Essen und Nahrung mit zukunftsfähiger Entwicklung zu tun? Wie kann diese Frage in der Weiterbildung eingesetzt und bearbeitet werden, um zu einem verantwortungsbewussten Lebensstil anzuregen?

Ausgehend von dieser Fragestellung hat sich das Spiel mit dem ABC des Essens entrollt. Die Arbeit an der ersten Fassung hat mir persönlich viel Spaß gemacht.

Die Stichworte starten mit dem „Abfall“ und der „Achtsamkeit“, streifen in alphabetischer Reihenfolge Biodiversität, Gentechnik, Genuss, Hauswirtschaft, Landflucht, Nietzsche, Platon, um nur einige Beispiele zu nennen und enden schließlich mit „Ya basta!“, dem Protestschrei der Zapatistenbewegung.

Ein kunterbuntes Allerlei, wobei es mir darum ging, unterschiedliche Aspekte zum Thema zusammenzuführen und dadurch einen transdisziplinären Ansatz zu verdeutlichen. Wirtschaft, Umwelt, Philosophie, Literatur, Gastrosophie, Religion, Spiritualität

und andere Betrachtungsweisen sollten dabei in relativ leicht nachvollziehbarer Form verbunden werden.

Das Essen hat eine individuelle Dimension aber auch ein brisant politische. Nahrungssicherheit und Ernährungssouveränität gehören zu den wichtigsten Punkten auf der politischen Agenda zur nachhaltigen Entwicklung, so ist beispielsweise die Mailänder Expo im Jahre 2015 ausschließlich diesem Thema gewidmet. Dennoch spielt das Essen in seiner ganzheitlichen Dimension in Schul- und Weiterbildung keine besondere Rolle.

Im Spiel mit den Buchstaben und der Zuordnung von Begriffen und Konzepten rund um das Essen sollte die politische/gesellschaftliche Dimension mit dem persönlichen/spirituellen Handlungsweg verbunden werden. Dabei können Zusammenhänge und Querverbindungen erkannt, ohne von der Vielfalt plattgedrückt zu werden.

So wird dieses „Alphabet des Essens“ zu einem kreativen Spiel, in dem Mitdenken und Mitschreiben gefragt sind. Die erste Fassung dieses ABC's ist im Anhang des Büchleins zu finden. Einige Stichworte habe ich ausführlicher behandelt, andere überhaupt nicht, was nicht heißt, dass sie für mich nicht relevant sind.

(Arno)

Die Auseinandersetzung mit diesem Alphabet hat in unserer Gruppe einen tiefgreifenden Dialog provoziert. Vor allem jene Begriffe mit einer religiösen bzw. spirituellen Prägung (Tischgebet, Segnung) haben anfänglich irritiert, letztlich aber dazu geführt, die tiefere Bedeutung der Begriffe und die persönliche Reaktion darauf zu hinterfragen. In der Folge wurde von der Gruppe auch die Entscheidung getroffen, dem Thema der Spiritualität ein eigenes Treffen zu widmen.



(Markus)

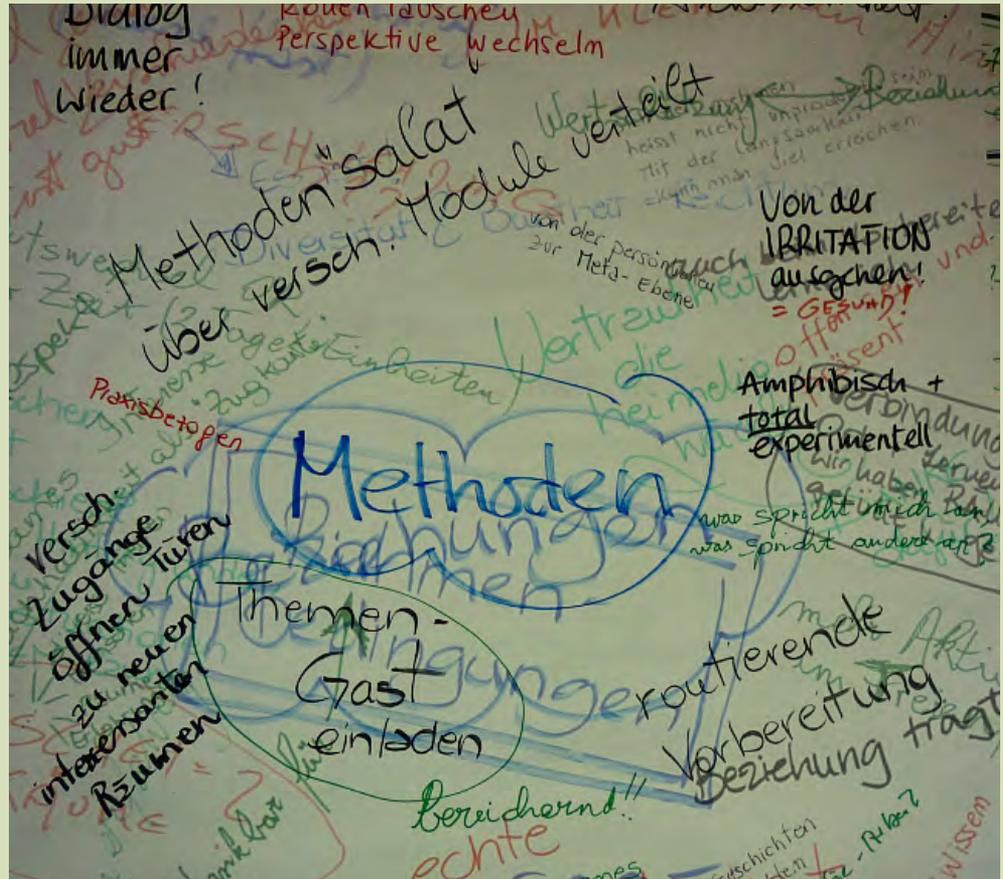
## Radikal experimentelles Arbeiten:

Z.B. Ausgehen vom maximalen Reizthema

Eineinhalb Tage intensives Arbeiten gehen zu Ende. Vieles wurde besprochen, vieles ist auch noch offen. Aufbruchstimmung wird spürbar. Aber etwas muss noch getan werden. Das Thema für das nächste Treffen muss festgelegt werden. Wir haben nämlich entschieden, dass dies nicht von „oben“, von einer Lehrgangsführung o.ä. gemacht wird, sondern dass wir das jeweils gemeinsam machen wollen.

Zuerst einmal sammeln: Welche neuen Themen sind in diesen Tagen aufgetaucht, sollten vertieft werden? Woran würde ich schon lange gerne zusammen mit anderen arbeiten? Im Nu stehen 15 bis 20 Vorschläge an der Pinwand.

Und nun? Im Laufe der Treffen haben wir eine Entscheidungsmethode entwickelt. Wir punkten. Aber nicht die Themen, die uns am meisten ansprechen, sondern jene, die uns irritieren, wo wir Widerstand spüren, wo wir auch – oft ohne dies erklären zu können – ein Unbehagen spüren. Und das Thema oder die Themen mit den meisten Punkten, jenes mit dem größten „Irritationsfaktor“ wählen wir aus.



In unseren Treffen hat sich diese Methode bewährt. Denn so vermeiden wir ein Problem, das in der Weiterbildung bekannt ist: Meist wählen Menschen, sei es in der persönlichen als auch vor allem in der beruflichen Weiterbildung jene Themen/Kurse, bei denen sie sich schon gut auskennen, die ihnen nahe sind. So kommen wir hingegen wirklich zu den Themen, die interessant sind im Sinne, dass sie diskussionswürdig sind, weil sie etwas enthalten, das für uns noch nicht klar ist.

(Martin)



Raum 4:

# SPIRITUALITÄT



Aus der „maximalen Irritation“ des letzten Workshops entstand der Denkraum „Spiritualität“.

Im Bildungshaus Kloster Neustift gingen wir diesem Thema nach. Behilflich dabei war der geistliche Rektor des Bildungshauses Dr. Artur Schmitt.

## Was ist Spiritualität?

Zunächst ist Spiritualität nichts, auf das man mit dem Finger zeigen kann und ausruft: „hier ist sie“ oder „da könnt ihr sie sehen“. Spiritualität ist in erster Linie eine Grundhaltung des suchenden Menschen. Spiritualität möchte uns über die oftmals engen Grenzen unseres irdischen Daseins hinausführen. Spirituelle Menschen spüren und begreifen, dass menschliches Leben und Leben überhaupt mehr ist als materielle Existenz. Ohne diese Grundhaltung ist Spiritualität undenkbar und eben diese Grundhaltung ist allen spirituellen Richtungen, gleich welcher Religion oder Weltanschauung, gemeinsam.

Warum sind spirituelle Menschen für unsere Welt so wichtig? Eigentlich verbietet sich im Zusammenhang mit Spiritualität die Frage nach einem wie auch immer gearteten „Nutzen“ dieser selbst. Spiritualität fragt nicht nach dem Gewinn, sondern sie ist selbst Gewinn. Doch ergibt sich aus einer spirituellen Grundhaltung heraus auch eine konkrete Lebenshaltung: Wer über die Grenzen seines eigenen Daseins hinausstrebt, der muss nicht alles ins Hier und Jetzt hinein packen und trägt damit zu einem wirklich nachhaltigen Lebensstil bei.

(Artur Schmitt)



## Werden Sie ein guter Mensch!

Dieser Satz und diese Aufforderung von Bischof Dr. Joseph Gargitter im Februar 1967 ist in meinem Leben zu einem Leitspruch geworden. Die kurze persönliche Geschichte dazu:

Ich bin 1965 mit dem Abschluss der Matura im Vincentinum, die damals noch keine staatliche Anerkennung und Gleichstellung hatte, ins Priesterseminar eingetreten und fühlte mich unter den 17 neuen Seminaristen und Jahrgangskollegen sehr wohl. Im zweiten Seminarjahr fing ich aber an zu stolpern und zu zweifeln, ob ich wohl auf dem richtigen Weg sei. Ich blieb morgens oft liegen und besuchte nicht die täglich verpflichtenden Gottesdienste. Und da half auch nicht das Geklopfe und Geläute an der Zimmertür von Seiten des Herrn Regens. Die Aussprache mit ihm und dem Subregens war kühl und bestimmend, und meine Zweifel wurden nicht angenommen. Sie schickten mich daher zum Diözesanbischof Dr. Joseph Gargitter. Ihm sagte ich, dass ich Zweifel hätte, ob ich wohl nur im Priesterseminar sei, weil ich kein staatlich anerkanntes Maturadiplom hätte. Er hörte mich an, blieb ganz ruhig und sagte dann: „Wenn es so ist, dann gehen Sie jetzt und machen die staatliche Maturaprüfung. Und wenn Sie mögen, dann kommen Sie wieder und sonst werden Sie ein guter Mensch!“

Dieser wohlwollende, väterliche Kontakt hat mich geprägt und ich bin heute noch dankbar für diese positiv menschliche Beziehung. Für mich ist das ein nachhaltiges Erlebnis, das sich in meinem Leben ausgewirkt hat.

(Paul)



## Mein Kirchgang

Ich bin in einer Großfamilie mit meinen Eltern, zwei Brüdern, der Oma und dem Opa auf einem Bauernhof aufgewachsen. Der Hof liegt alleine auf einem Berg(Hügel) in Kärnten. Meine Oma war „Friulanerin“ aus Udine, aus gutem Hause und katholisch erzogen. Mein Opa, ebenfalls katholisch erzogen, war ein Mann mit viel Lebenserfahrung, von ihm habe ich genießen gelernt. Meine Mutter hingegen stammt aus einer Bauernfamilie und ist Atheistin. Meine Brüder, einer um ein Jahr älter und einer um ein Jahr jünger als ich, haben damals mit der Religion nichts anzufangen gewusst.

Mit 10 Jahren hatte ich einen Religionslehrer, der die Geschichte von Jesus für mich interessant erzählte (vielleicht interessanter, als ich jetzt meine Geschichte Ihnen erzähle), er erzählte von einem Jesus, der Revolutionär war, mutig und furchtlos, das gefiel mir. Darum beschloss ich auch, mir eine Messe am Sonntag anhören zu gehen.

In meiner Kirchengemeinde wirkte damals ein Priester (vielleicht heute auch noch, den kenn ich jetzt ja nicht mehr), der verstand das Wort Gottes in der Predigt so zu erläutern, das jeder Einzelne (ich) die darin liegende Lebenshilfe verstand, sie nicht als Zwang oder Dogma, sondern als freie Entscheidung empfand. Jedenfalls, das Interesse blieb.

Ich ging damals jeden Sonntag eine Stunde zu Fuß hin und eine Stunde zurück zur Kirche, als einzige der Familie. Meine Mutter meinte, lassen wir sie halt gehen, wenn sie immer zu Fuß geht, wird das schon vergehen. Meine Mutter hat die Einstellung, die Menschen sollten im Leben lieber gut sein als „in die Kirche laufen“. Meinen Vater dagegen hat es gefreut, ebenso meine Oma. Meine Brüder lästerten über mich, sie verstanden es nicht.

War ich erst einmal auf dem Weg zur Kirche (er verlief die halbe Strecke durch einen Wald) genoss ich am Wegrand die Blumen, die kleinen Tiere, die Entwicklung der Natur. Bei der Messe erfreute mich das gemeinsame Singen und die Geschichten über Jesus. Beim Nachhausegehen dachte ich über die Worte nach. Es war wie eine Meditation.

Zu Hause angekommen, forderte mein Vater mich meistens auf, am Mittagstisch während des Essens zu erzählen, was bei der Messe und Predigt gesagt worden war, es kam oft vor, dass wir als Familie dann darüber diskutierten. Das fand ich immer spannend, weil jeder seine eigene Meinung dazu hatte.

Wenn ich jetzt so zurückdenke, bin ich stolz auf meine Familie, weil die Charaktere so vielfältig sind. Meine Mutter hat noch immer die gleiche Meinung - sie ist für mich einer der christlichsten Menschen, die ich kenne, weil sie ehrlich und hilfsbereit ist, ohne Kompromisse. Mein älterer Bruder hat sich vom Atheisten zum Katholik entwickelt. Ja, und wir anderen aus meiner Familie nutzen die Riten des katholischen Glaubens, um zusammenzukommen, zu feiern und und und...

Was ich mir von damals behalten habe, ist die Erkenntnis der wunderbaren Schöpfung allen Lebens auf der Welt. Das ist ein Gefühl, das mich jeden Tag berührt. Dafür bin ich Gott dankbar.

(Ulrike)

## Ein Sehnen nach Großartigkeit

Fragen:

*Wer bin ich? Warum bin ich hier? Welche ist meine Bestimmung? Wohin geht meine Sehnsucht? Wo finde ich Sinn? Was freut mich im Leben wirklich?*

Einsichten:

*Es gibt mehr, als das Auge sehen kann. Es gibt Dinge, die mit dem Verstand allein nicht erfassbar sind und dennoch mein Leben entscheidend prägen. Es gibt in mir ein Sehnen nach Großartigkeit, nach Erfüllung, nach Einklang...*

Diese Frage und Einsichten sind Teil meiner Spiritualität. „Spiro“ – ich atme - und jenseits von dem, was physikalisch im Lebensatem messbar ist, liegt der Dialog mit dem Unergründlichen und gleichzeitig weltweit Verbindenden.

Der Weg zu einer ökologischen Wende ist für mich ohne Spiritualität nicht denkbar. Mag jeder für sich entscheiden, ob er diese Suche an eine Religion bindet oder nicht. Ob er sie unter alten Bäumen, an Quellen, im Garten oder in der Wüste findet. Was sich hinter den Regalen der Kaufhäuser verbirgt, kann nur jeder Einzelne für sich entdecken und erfahren.



(Nachtrag, die Bildung betreffend:  
Braucht es weniger Worte  
und dafür mehr Räume der Stille?)  
(Arno)

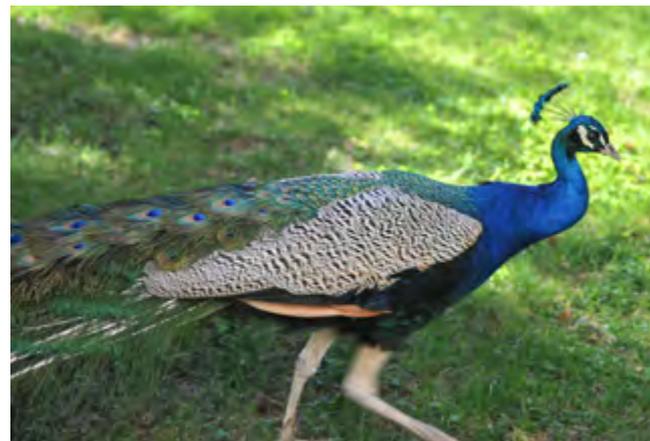
LERNTÄUME



## Der Pfau und das Schöne

Lange Zeit empfand ich im Hinblick auf Spiritualität eine starke Irritation. In jungen Jahren habe ich den Glauben an Gott verloren und seitdem nicht wieder gefunden. Kirchen waren mir als Symbol alten Machtmissbrauchs ein Gräuel und ich mied von der Kapelle bis zur Kathedrale sämtliche so genannten Gotteshäuser, auch die berühmtesten.

Seit einiger Zeit habe ich diese Abneigung ein wenig überwunden, kann sie zumindest in bestimmten Orten auch ablegen und die Ausstrahlung tiefer, oft jahrhundertealter Spiritualität auch in mich einlassen. Meist aber spüre ich die spirituelle Dimension des Seins in der Natur. Ich erkenne sie am besten im Schönen. Das Schöne geht oft weit über das Zweckmäßige hinaus und ist somit nur da, damit wir uns daran erfreuen können. Einmal fuhr ich in aller Herrgottsfrühe (schönes Wort übrigens) zur Arbeit und in einer Kurve, in der die Morgensonne gerade hinter einem Baum auftauchte, stand plötzlich ein Pfau, der sein prächtiges Rad schlug. Welchen Sinn hatte dieser Augenblick, wenn nicht der reinen Darbietung des Schönen? Dasselbe empfinde ich in einer Wiese voller Himmelschlüssel, die im Winde schaukeln, auf einem Berggipfel, in der Stille eines weiten Raums, in der Betrachtung eines Kindes oder einer menschlichen Schönheit.



Manchmal rühre ich mich dabei zutiefst, etwa wenn ich die Büros von Menschen betrachte. Die meisten haben sich dort nicht nur etwas gerichtet, das sie an ihre Familie erinnert (Fotos, Kinderzeichnungen) oder etwas, das sie pflegen können (Grünpflanzen) – fast alle haben auch etwas Schönes in ihrer Arbeitsumgebung, etwas, das zu nichts nutzt, außer zum Genießen des Schönen in der Welt (sogar der PC hat Platz dafür, etwa den Desktophintergrund).

Das Schöne ist für mich gerade durch diese – oberflächliche – „Nichtsnutzigkeit“ der Inbegriff der Spiritualität. Das was uns über uns, unsere banale Alltäglichkeit und unsere Ängste hinaushebt und uns immer wieder, durch die Freude, etwas Heilendes (oder Heiliges?) finden lässt.

(Brigitte)

## L'essenziale è invisibile agli occhi

Giungere con fatica su una vetta per rimanere stupiti di fronte allo spettacolo che si presenta, cercare una frase da un libro che mi possa dare un motto per la giornata, immergermi nell'incontro con una persona cara e ritrovarmi arricchita, condividere il sogno di un contadino che della terra vuole essere ospite e non padrone. La spiritualità è una dimensione che ha strettamente a che fare con l'essere persona e nello stesso tempo con tutto ciò che va oltre e che cerca un senso ultimo, un filo d'oro che collega tutte le cose. "L'essenziale è invisibile agli occhi", diceva Antoine de Saint-Exupery nel "Piccolo Principe". È in questa dimensione che provo l'atmosfera di casa, che mi sento parte di un tutto, che avverto una gioia profonda. Quando mi guardo dentro, mi metto in silenzio e in ascolto, riesco ad essere veramente presente, a fare spazio, a mettermi in dialogo, a cogliere l'essenza delle cose, a sentire mio ciò che succede. Così il mio essere spirituale è estatico e empatico allo stesso tempo, contempla la bellezza di tutto ciò che c'è nel cosmo e ne è parte.

(Monica)



LERNTÄUME



## Der Leitsatz meines Lebens

Christina: *Lebe, wie du wünschst, gelebt zu haben, wenn du stirbst!*

Ulrike: *Sorge dich nicht, lebe!*

Mirjam: *Das wichtigste im Leben ist unsichtbar!*

Günther: *Neugierig bis zum letzten Atemzug!*

Werner: *Leben und leben lassen!*

Alfred: *Das Leben rollt weiter!*

Paul: *Andere Menschen sind auch Menschen! Du schaffst es!*

Martin: *Anderen Menschen ohne Schein begegnen!*

Monica: *Die Veränderung sein, die du in der Welt sehen willst!*

Regina: *In dir muss brennen, was du in anderen entfachen willst!*

Brigitte: *Man braucht immer etwas, worauf man sich freut!*

Arno: *Wenn du einen Buddha auf der Straße triffst, dann töte ihn!*



## Glaubens-Sätze zum Überprüfen

Wir suchen nach den Sätzen, die in unserer Gesellschaft zu wahren Glaubenssätzen geworden sind, auch wenn sie so manchen Irrglauben verbergen.  
Sie können uns Anlass sein, bisher Gedachtes zu überdenken – und vielleicht aus so manchem „Glaubens-Vakuum“ Neues entstehen zu lassen.

„Macht euch die Erde untertan!“

„Wachstum ist der Motor der Zukunft.“

„So wie es ist, muss es sein!“

„Zahlt es sich finanziell aus?“

„Unabänderlichkeit“

„Die Macht der Gewohnheiten“ –  
Wenn Phantasie für ein anderes Leben fehlt.

## Spiritualität – eine Reflexion

„Großmutter, was ist Spiritualität?“, fragt das Mädchen mit wacher Stimme. Großmutter formt gerade Brotlaibe und segnet diese, bevor sie sie ins Backrohr schiebt. Und meint mit lächelnder Zufriedenheit: „Es ist die Kraft des Gebens und Empfangens, der Hingabe und des Dankens. Es ist eine gesegnete und segnende Kraft, die wirkt und erfüllt.“ Das Mädchen spürt die Weisheit ihrer Großmutter, gelebt in Wort und Tat mitten im alltäglichen Leben.

Daraufhin wandert ihr Blick nach draußen in den Garten, wo nahe einem Baum ihr Großvater weilt. Sie geht hin und fragt ihn mit zarten, klaren Worten: „Großvater, was ist Spiritualität?“ Er sinniert, ruht in sich. Er zieht an seiner geliebten Tabakpfeife und lässt seinen Blick sichtbar umherschweifen. Dann meint er bedächtig: „Es ist die Natur, die Weite, das Beseelte, die Begeisterung, das Leben, der Atem, das Nahrhafte, der Alltag.“ Großvaters Gesicht mit den vielen Furchen und den strahlenden Augen erzählt von Lebenserfahrung und Reifung. Es wirkt ebenso stark und erdig wie die ruhenden Berge und die gut verwurzelten Bäume, die geradlinig in den Himmel ragen.

Spiritualität scheint also einfach und gleichsam unermesslich ungreifbar, groß und weit zu sein, eine universale Kraft, die alles durchdringt und belebt, wandelt und neu gebiert im immerwährenden Kreislauf – (un)sichtbar, erfahrbar, fühlbar, wie im Kinderspiel und doch so erwachsen gegenwärtig, frei, entzückend, kreativ, erdig bis himmlisch.

(Christina)



Raum 5:

# MACHT





## MACHTSYMBOLE

### Die Krone

Mein Machtgegenstand ist die Krone. Keine Ahnung, warum die Königshäuser gerade den Kopfreif als Machtsymbol auserwählt haben, ich habe in einer schnellen Recherche auch keine schlüssige Erklärung dafür gefunden. Am ehesten denke ich daran, dass die Betonung des Kopfes (caput) die Führungsfunktion von Macht unterstreichen sollte. Interessant aber an allen Machtsymbolen (Zepter, Reichsapfel, Stola...) ist die Tatsache, dass sie ablegbar sind. Macht ist damit etwas, das jemand er-hält. Folglich braucht es auch immer jemand, der/die diese Macht verleiht – und darin wiederum steckt das Wort „leihen“.

Wenn wir Macht so verstehen, als etwas Geliehenes, dann verliert das Wort sofort den negativen Beigeschmack, den es durch Machtmissbrauch, durch Machtgefälle, durch egoistische Machtausübung, wie wir so oft beobachten, erhalten hat. Geliehene, verliehene Macht ist im guten Sinne eine Delegation von Entscheidung und Verantwortung an eine Person oder Institution, die damit eine Rolle übernimmt, und zwar auf Zeit.

Macht ist somit etwas Schönes, Schweres, Wertvolles.

Wie eine Krone...

(Brigitte)

## Der Kalender

Wenn ich an die Macht denke, an meine Macht, dann fällt mir der Kalender, die Zeit ein. Unsere, meine Zeit ist begrenzt, deshalb muss ich wählen und entscheiden. Für was und wen nutze ich meine Zeit? Oder anders gesagt: Wem schenke ich sie?

Schenke ich sie mir selbst oder jemand anderem: FreundInnen? PartnerIn? Kind? Anderen, mir nicht direkt bekannten Menschen?

Der Freizeit? Dem Konsum? Dem Geldverdienen? Dem Lernen? Dem Einsatz für irgendetwas?

„Ich habe keine Zeit!“ Oft spreche ich, sprechen wir diesen Satz aus, aber im Grunde stimmt er in der Regel nicht, zumindest ist er nicht exakt. Denn ich habe keine Zeit, weil ich sie schon für etwas anderes oder jemand anderen (oder mich selbst) reserviert habe. Das ist nichts Schlechtes, im Gegenteil: Je freier ich entscheiden kann, je mehr Macht ich habe, umso besser. Aber ich muss dazu stehen: Vielleicht ist meine und deine Macht nicht groß, aber es gibt sie.

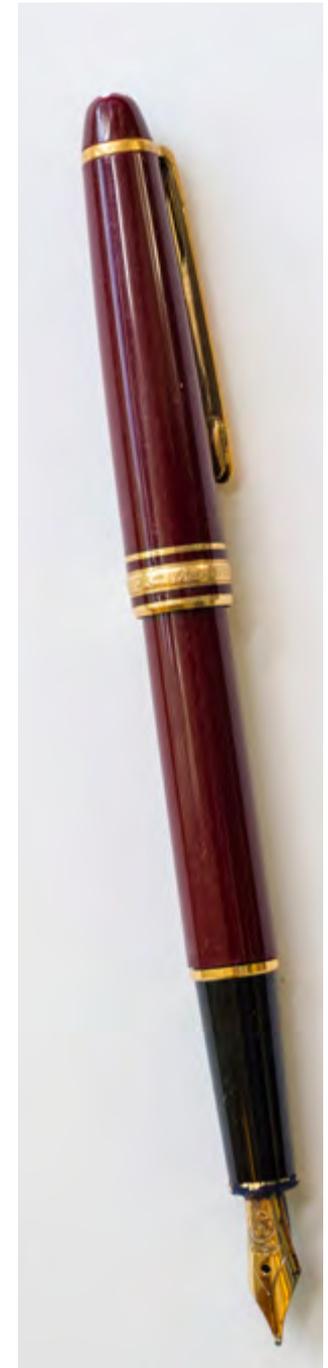
(Martin)



## La penna

Il mio oggetto del potere è la penna. Una volta serviva per scrivere, oggi non è più così, si scrivono al pc anche le poesie e lettere d'amore. La penna conserva comunque una grande forza simbolica, quella del sapere, della parola, dell'informazione e quindi del potere. È il mezzo con cui comunicare per iscritto, e quindi ha la potenzialità enorme di diffondere informazioni, di mettere in collegamento persone che hanno gli stessi interessi e perseguono gli stessi obiettivi, ma ha allo stesso tempo la possibilità di influenzare l'opinione pubblica, di dare una determinata visione delle cose, di manipolare le coscienze. Fortunatamente oggi viviamo in un'epoca in cui le tecnologie permettono a molti cittadini di scrivere informazioni, di dare un'opinione, di riportare una propria prospettiva dei fatti e di far circolare tutto nella rete, di partecipare attivamente alla creazione dell'immaginario collettivo. Se i media provano ad essere "cani da guardia del potere", tutti possiamo essere "attori del cambiamento", perché ciascuno ha una responsabilità. Sta quindi a noi giocare questa carta che abbiamo in mano, per il bene di tutti.

(Monica)





## Der Fotoapparat

Er steht für die Macht der Bilder. Über das Foto „machen wir uns viel schneller ein Bild“, wir

erfassen die Situation vermeintlich mit einem Blick. Zudem ist das Bildgedächtnis, auch in der Intensität, dem Sprachgedächtnis weit überlegen.

„Ein Bild sagt mehr als tausend Worte“. Dieses Sprichwort lässt glauben, dass wir dem mehr vertrauen können, was wir mit eigenen Augen sehen, als dem, was wir hören. Bilder besitzen also nicht nur mehr Glaubwürdigkeit, sondern wecken in uns spontan Emotionen, wie Mitleid, Hass, Erbarmen, Wut... Weil Bilder so große Macht besitzen, werden sie von den Herrschenden dieser Welt und Interessengruppen für ihre Zwecke instrumentalisiert.

„Wer die Bilder beherrscht, beherrscht die Welt“. Sie gab es schon immer so, doch gerade mit den heutigen Möglichkeiten der digitalen Bildbearbeitung sind der Manipulation Tür und Tor geöffnet. „Wir haben es mit eigenen Augen gesehen“ steht für eine Bildergläubigkeit, die der Wirklichkeit selten stand hält und die es immer zu hinterfragen gilt.

Allzu häufig tritt so die Unterhaltung, das Infotainment an die Stelle seriöser Informationen.

(Günther)

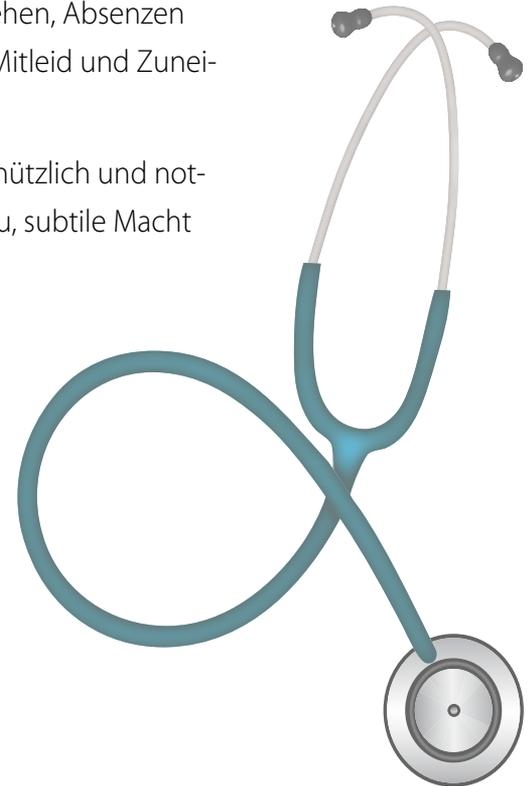
## Stethoskop und Fiebermesser

Zwei kleine Gegenstände haben mir im Leben gezeigt, dass sie Machtinstrumente sind:

1. Das Stethoskop, das die Ärzte, wenn sie im Dienst sind, meist umgehängt haben und das sie sofort einsetzen, wenn man sich bei ihnen krank meldet. Das Auskultationsgerät macht einen aber auch krank, wenn man sich nicht krank fühlt und bestätigt dem Arzt seinen Eindruck und seine Entscheidung.
2. Der Fiebermesser hilft einem krank zu sein, wenn man krank sein will und ist ein einfaches Gerät, um sich Aufgabenbereichen zu entziehen, Absenzen zu entschuldigen, aber auch um Mitleid und Zuneigung zu erheischen.

Beide Instrumente sind natürlich nützlich und notwendig, aber sie dienen auch dazu, subtile Macht auszuüben.

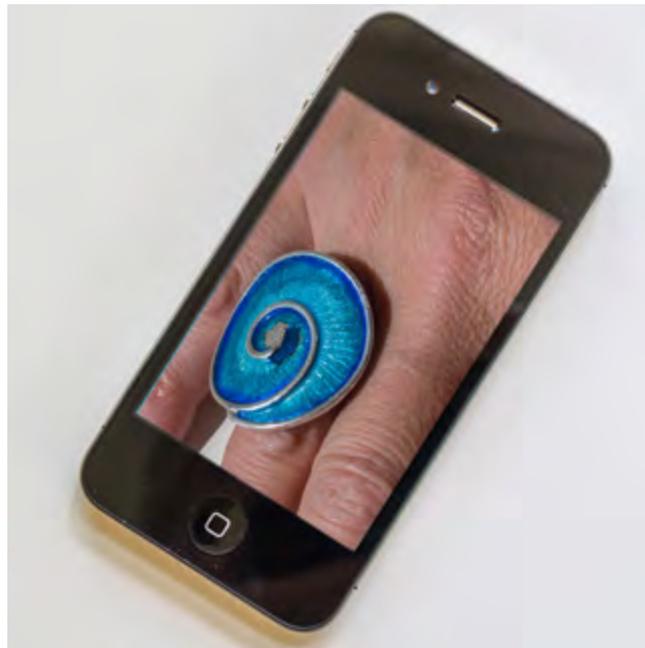
(Paul)



## Handy & Ring

Das Handy steht für die Macht der zwischenmenschlichen Kommunikation, der Ring für die Kraft der Verbindung und Verbundenheit.

Immer wieder mal höre ich im Vorbeigehen jemand sagen: „Die Technik und ihre Beziehungslosigkeit“. Manchmal bin ich erstaunt, mit wie viel Abwertung einem Medium begegnet wird, wie viele Menschen von vorne herein schöne und gute Möglichkeiten ausschließen. Manchmal vermisse ich das bewusste Hinterfragen von Mensch zu Mensch. Ich frage mich, weshalb Menschen sich selbst behindern, positive Geschichten und Wirklichkeiten zu erzählen und zu gestalten? Ist es die Macht, die in der Kommunikation, in der Technik liegt? Oder ist es die Angst vor Verbundenheit und der eigenen Tiefe? Oder ist es die Trennung zwischen Menschen, Spiritualität und Technik?



Schon immer hatte ich Brieffreunde und Verwandte in aller Welt, mit denen ich mich sehr verbunden fühlte. In meiner Kinder- und Jugendzeit liebte ich es Briefe mittels des klassischen Postwegs zu schreiben und zu bekommen: die persönlich handgeschriebenen Briefe mit besonderen Briefmarken beklebt und dem neugierig gespanntem Warten auf die Antwort. Und spannend war es, der Stimme am anderen Ende des Telefons Gehör zu schenken.

Mittlerweile haben Handy, facebook, skype und Mailings Einzug in mein Leben gehalten. Ich habe sie lieben gelernt wie sehr gute Freunde, die die Brücken zu Freunden in aller Welt bauen. Unmittelbar, jetzt, zeitaktuell kommuniziere ich, tausche mich mit Einzelnen oder in der Gruppe aus, bin verbunden mit Menschen auf allen Kontinenten - wie immer schon. Ich höre oder lese Stimmen, wann immer ich oder wir dafür bereit sind. Ich weiß, ich nutze meine Macht und sie gefällt mir, weil ich Verbundenheit erlebe, die Nähe und Tiefe hat. Und ich kann wählen, einfach auch nur an der Oberfläche zu bleiben. Letztlich ist es meine Kraft und Macht, wie ich ein Medium verantwortlich nutze und wieviel Vertrauen und Offenheit ich hinlege, damit eine authentische Nähe oder Distanz leben kann.

(Christina)

## Der Dirigentenstab

Das Dirigieren und speziell das Schwingen eines Dirigentenstabes bei der Ausführung einer Symphonie Beethovens hat für mich eine gewaltige Faszination. Im Dirigentenstab sehe ich deshalb ein Machtsymbol, weil sich darin das Zusammenspiel von Macht und Eigenverantwortung widerspiegelt.

Der Dirigent gibt zwar den Takt, den Rhythmus und den besonderen Charakter der eigenen Interpretation vor, es bleibt jedoch ein hohes Maß an Eigenverantwortung bei jedem einzelnen Akteur, ob Violinist, Posaunist oder Harfenspieler. Ein weiterer Reiz, den dieses Machtsymbols für mich ausübt, ist die Fähigkeit, unterschiedlichste Ausdrucksformen zu einem harmonischen Ganzen zusammenzuführen.

Ich selbst bezeichne mich manchmal als sanften Dirigenten, als einen, der Anhaltspunkt für andere ist und gleichzeitig jeder und jedem den individuellen Spielraum lässt.

(Alfred)



Allmächtig

ohnmächtig

partiell mächtig

*„Ich bin nicht allmächtig,  
ich bin nicht ohnmächtig,  
ich bin partiell mächtig.“*



Als mir dieser Satz von Ruth Cohn, Begründerin der Themenzentrierten Interaktion (TZI) und eine der einflussreichsten Vertreterinnen der humanistischen Psychologie, bei einer Weiterbildung begegnet ist, hat er mich sofort angesprochen.

Im Grunde drückt er eine Selbstverständlichkeit aus. Aber wie so oft, sind die einfachsten und selbstverständlichsten Dinge diejenigen, an die wir uns im täglichen Leben am wenigsten halten.

Oft schwanke ich, schwanken wir zwischen Allmachtphantasien (alles ist jetzt und hier machbar) und Ohnmachtsgefühlen (nichts ist möglich). Und dies sowohl im privaten, als auch im beruflichen Bereich. Und vor allem, wenn es um Dinge wie „Nachhaltige Entwicklung“, „Gerechtigkeit auf der Welt“ und ähnliches geht.

(Martin)

Ruth Cohn hat den Satz geprägt: Ich bin nicht allmächtig, ich bin nicht ohnmächtig, ich bin partiell mächtig! Wir verfassen einen kurzen Text dazu – die Vorgabe ist: maximal 5 Zeilen. Einige von uns halten sich dran, die meisten überschreiten eigenmächtig die Vorgabe.



## Allmacht – Ohnmacht – Partielle Macht

Ich bin momentan ein Privatmensch – eingebunden nur in der Familie und in kleinen Verbänden und Sozialeinrichtungen.

Allmacht ist deshalb für mich kein Thema, außer dass ich grundsätzlich gegen Allmacht bin.

Ich fühle mich auch nicht ohnmächtig – obwohl ich es wahrscheinlich bin.

Ich versuche, dort wo ich bin, meine Position zu vertreten und bin glücklich, wenn meine Vorschläge/Entscheidungen akzeptiert oder zumindest diskutiert werden.

Damit erlebe ich mich noch partiell mächtig – oder besser gesagt angenommen bzw. ernst genommen.

Grundsätzlich bin ich der Ansicht, dass jeder Mensch die Möglichkeit haben muss, seinen Machtspielraum auszuloten und zu spüren, um sein Selbstbewusstsein zu erproben und zu stärken.

(Paul)

## Meine Macht bedroht

Meine Macht als Mensch und Bürger bedroht alle Einrichtungen, die auf Macht bauen. Weil Selbstmächtigkeit und Suffizienz nur beschränkt zu profitablen Geschäftsmodellen genutzt werden können, liegt darin eine Gefahr für alle etablierten Formen der Machtverteilung.

(Arno)

Impulse

Im Puls der Zeit

Impulse

Herz-Rhythmen

Wellen-Klänge

Allmächtige Macht

Im Wirken weit

(Christina)

Allmacht ist wie eine

Bibliothek,

Ohnmacht - ein leerer

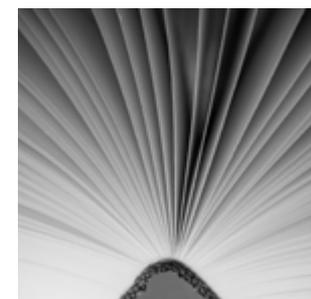
Raum.

Ich will meine Bücher

lesen,

ich will sie mit Dir teilen.

(Günther)



LERNT RÄUME

Ich will  
niemandem Allmacht verleihen,  
hinter jede Ohnmacht ein Fragezeichen setzen  
und mir viel Zeit nehmen  
für meine partielle Mächtigkeit.

(Alfred)

## Macht

Zeichen eines dominus, der entscheidet auch, wenn er nicht dafür zuständig ist. Es ist ein Lebenselixier.

Macht ist Verantwortung, die manche nur wegen des Gehalts haben wollen, aber effektiv eine Verantwortung über einer Sache und einer Angelegenheit zu stehen, nicht haben.

Wenn ich keine Macht habe, übernehme ich eine (oft bequeme) Opferrolle, für die ich keine Schuld habe u. vor deren Verantwortung ich mich leicht drücken kann. Ich kann ja nichts dafür, bin hilflos, aber Andere schon.

„Wenn du den Charakter eines Menschen prüfen willst, so gib ihm Macht.“ (A. Lincoln). So sieht man wirklich, wie die Menschen effektiv sind.

(Mirjam)

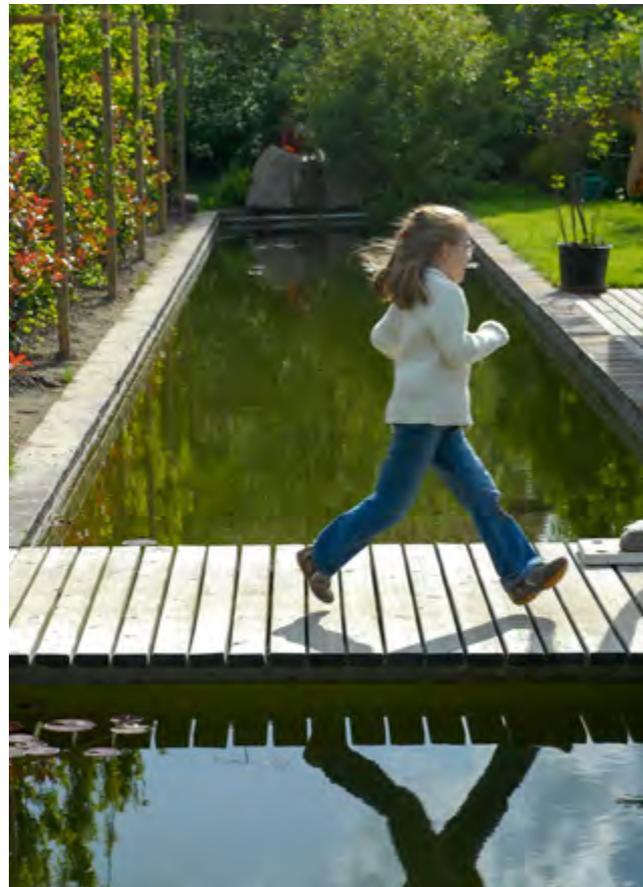
## Jetzt und hier

Allmachtsphantasien und Ohnmachtsphantasien  
– in ihnen gefangen, wo finde ich den Weg – dazwischen – freudig und kraftvoll?

Ich und Du und Wir, Luft, Erde, Wasser und Feuer.

So können wir uns begegnen. Jetzt und hier!

(Martin)



LERNTRÄUME

## Il mio potere

Ich alleine habe nicht die Macht, die Welt zu verändern,  
was ich tun kann, ist etwas Kleines,  
das aber eine Größe in sich hat,  
mich öffnen, mitfühlen, mich verbinden,  
mit der Natur und den Menschen, die neben mir sind,  
gemeinsam denken und etwas bewegen,  
um uns zu verändern und Hoffnung zu geben,  
neue Wege zu gehen und neue Horizonte zu wagen.  
Dann wird die Welt anders ausschauen und sein.  
(Monica)



## Ohn All Teil

Ohnmacht  
Das Leben entweichen spüren  
Mit den Händen nichts ergreifen.  
Kind sein.  
Allmacht  
Meinen alles zu kontrollieren  
Alles bestimmen zu können.  
Kind sein.  
Teilmacht  
Wissen, worüber ich verfügen kann  
Und wo meine Grenzen sind.  
Erwachsen sein.  
(Brigitte)

gestalten, bewirken, fordern, fördern,  
Verantwortung, Angst Freude, Verlust, Sein Sinn  
führen, Demokratie, alle mitnehmen, Wertschätzen  
achtsam empathisch, Toleranz, Vielfalt, Kreativität,  
Partielle Macht, Individualität  
(Ulrike)



## Die Grenzen der Macht

### Impressionen des Gesprächs mit Primar Oswald Mayr

Manch einer wird sich fragen, warum zum Thema Macht nicht ein Politiker oder eine Vertreterin aus der Wirtschaft oder dem Medienbereich geladen wurde; diese hätten mit Macht sicherlich mehr am Hut. Wir haben uns anders entschieden, nämlich für den Primar Dr. Oswald Mayr, weil uns der etwas andere Blickwinkel auf Macht bzw. Ohnmacht interessiert hat, ein Blickwinkel, der in einem lockeren etwa einstündigen Gespräch sehr gut zur Geltung gekommen ist.

Dies soll kein Protokoll sein, möglicherweise ist es sogar ein sehr subjektiver Eindruck einer Vielfalt von sehr authentischen, oft mit verblüffender Bescheidenheit präsentierten Inhalten, Überlegungen und Erfahrungen, die den Berufsweg von Oswald Mayr charakterisieren. In seiner Zeit in Berlin, die er für seinen beruflichen (und persönlichen) Werdegang als sehr wichtig einstuft, war von größter Bedeutung, dass er als Arzt den Menschen in all seinen Facetten kennen gelernt hat, um ihn auch immer als ganzen Menschen zu behandeln. Ebenso wichtig war das Erlernen der Methodenkompetenz, also wissen: „Wo liegen meine Möglichkeiten des Handelns als Intensivmediziner und wo bin ich ohnmächtig.“ Daraus hat sich entsprechend eine gesunde Bescheidenheit

ergeben, weil einem die Grenzen aufgezeigt werden. „Dadurch, dass ich diese Ohnmacht von Fall zu Fall akzeptiere, kann ich gut mit der täglichen Erfahrung von Leben und Tod umgehen“, sagte Oswald Mayr.

Stark beeindruckt war ich, aber auch alle anderen am Gespräch Beteiligten, von der so dezidierten Aussage, dass 80% des Erfolgs in der Medizin auf Fähigkeiten wie Empathie und Gefühl, auf so genannte soft skills, ja teils auch auf Glück zurückzuführen seien, und nur 20% auf das erlernte „Handwerk“, auf Methoden und Techniken. Als Verantwortlicher in einem Sanitätsbetrieb wünsche er sich viel mehr Ärzte mit emphatischen Fähigkeiten. Ich selbst bin einer, der sehr an die Kräfte der Empathie glaubt – aber diese Aussage aus dem Mund eines erfahrenen Mediziners finde ich schon sehr beachtlich.

Problematischer ist für Oswald Mayr der Umgang mit Macht, wenn Systeme, Ordnungen oder vorgegebene Strukturen den Rahmen einschränken, oft zum Nachteil der Effizienz und des guten Gelingens. „Da erlebe ich meine Macht als sehr begrenzt“, wenn es z.B. um die Auswahl von Primarstellen gehe, erzählte Mayr.

Im Laufe des Gesprächs ist bei mir die etwas negativ behaftete Haltung zum Thema Macht zurechtgerückt worden, und der Machtbegriff hat sich um einige Aspekte bereichert. Schließlich war für mich der Aufruf zum Mut zur Veränderung, der in Zusammenhang mit Mayrs Mitarbeit im Landesethikkomitee gefallen ist und die damit verbundene Einladung, auf allen Ebenen enger zusammenzuarbeiten, wo sich gemeinsame Interessen zeigen, sehr wohltuend.

(Alfred)

## Die Macht des Flohs und andere Zitate

Wir sind nicht nur verantwortlich für das, was wir tun, sondern auch für das, was wir nicht tun.  
(Molière)

Die Ideen sind nicht verantwortlich für das, was die Menschen aus ihnen machen.  
(Werner Heisenberg)

Du bist nicht für das Universum verantwortlich:  
Du bist verantwortlich für dich selbst.  
(Arnold Bennett)

Es gibt keine Handlung, für die niemand verantwortlich wäre.  
(Otto von Bismarck)

Mensch sein heißt verantwortlich sein.  
(Antoine de Saint-Exupéry)

Macht und Verantwortung sind untrennbar miteinander verbunden.  
(Konrad Adenauer)

Wo es Verantwortung gibt, gibt es keine Schuld.  
(Albert Camus)

Macht ohne Verantwortung ist wie ein Feuer außer Kontrolle.  
(Ernst R. Hauschka)

Unser Lebensstil in der westlichen Welt - auf alle übertragen - würde die Erde bei weitem überfordern. Dazu bräuchten wir mindestens fünf neue Erden.  
(Hans-Peter Dürr)

Verantwortung ist eine abnehmbare Last, die sich leicht Gott, dem Schicksal, dem Glück, dem Zufall oder dem Nächsten aufladen lässt. In den Tagen der Astrologie war es üblich, sie einem Stern aufzubürden.  
(Ambrose Bierce)

“Willst du den Charakter eines Menschen erkennen, so gib ihm Macht.”  
(Abraham Lincoln)



„Kein Mensch besitzt so viel Festigkeit, dass man ihm die absolute Macht zubilligen könnte.“  
(Albert Camus)

„Ich liebe die Macht als Künstler, wie der Geiger seine Geige liebt.

Ich liebe die Macht, um aus ihr Echo und Harmonie zu entnehmen.“  
(Napoleon I. Bonaparte)

„Il potere logora chi non ce l'ha. (Macht nutzt den ab, der sie nicht besitzt.)“  
(Giulio Andreotti)

„Macht ist das stärkste Aphrodisiakum.“  
(Henry Kissinger)

„In der Politik geht es nicht darum, recht zu haben, sondern recht zu behalten.“  
(Konrad Adenauer)

„Ihr jubelt über die Macht der Presse - graut euch nie vor ihrer Tyrannei?“  
(Marie von Ebner-Eschenbach)

„Macht ist, wenn man einen Punkt im Leben erreicht hat, der einen glauben lässt, dass eben diese Macht alles entschuldigt.“  
(Katja Kerschgens)

„Entscheidend ist nicht die Frage, ob man Macht hat, entscheidend ist die Frage, wie man mit ihr umgeht.“  
(Alfred Herrhausen)

„Liebe ist die stärkste Macht der Welt, und doch ist sie die demütigste, die man sich vorstellen kann.“  
(Mahatma Gandhi)

„Wenn die Macht der Liebe über die Liebe zur Macht siegt, wird die Welt Frieden finden.“  
(Jimi Hendrix)

„Die Bescheidenheit ist eine Eigenschaft, die vom Bewusstsein der eigenen Macht herrührt.“  
(Paul Cézanne)

„Alle Macht des Menschen besteht aus einer Mischung von Zeit und Geduld.“  
(Honoré de Balzac)

„Wer andere besiegt, ist stark. Wer sich selbst besiegt, hat Macht.“  
(Laotse)

„Die Macht soll handeln, nicht reden.“  
(Johann Wolfgang von Goethe)

„Macht ist die einzige Lust, derer man nicht müde wird.“  
(Oscar Wilde)

„Auf seinem eigenen Misthaufen ist der Hahn der Mächtigste.“  
(Lucius Annaeus Seneca)

„Wo nur ich Lebendiges fand, da fand ich Willen zu Macht; und noch in dem Willen des Dienenden fand ich den Willen, Herr zu sein.“  
(Friedrich Wilhelm Nietzsche)

„Der Zugang zur Macht muss Menschen vorbehalten bleiben, die nicht in sie verliebt sind.“  
(Platon)

„Du hast die Macht, so übe auch Tugend!“  
(Euripides)

„Die Menschen gebrauchen im Allgemeinen nur einen kleinen Teil der Macht, die sie besitzen.“  
(William James)

„Die Macht ist die geheimnisvollste Materie, weil sie den Überlebensinstinkt des Menschen erweckt und auf rätselhafte Weise manipuliert.“  
(Gjergj Perluca)

„Zu glauben, dass du völlig machtlos seiest, ist ebenso vermessen wie die Vorstellung, dass es einen Platz in der Welt gäbe, den nur du richtig ausfüllen könntest. Das letztere würde bedeuten, dass Gott sich mit deiner Erschaffung völlig verausgabt hätte, das erstere, dass er dich hoffnungslos verpatzt hätte. Beides ist ebenso töricht wie lästerlich.“  
(Unbekannt)

„Der die Macht hat, sollte drei Dinge beherzigen: Dass er Menschen regiert, dass er die Macht laut Gesetz gebrauchen soll, und dass er nicht ewig regieren wird.“  
(Agathon von Athen)

„Ich gebe zu, dass in der Macht ein Element des Bösen steckt. Aber das Gute, das wir in ihr suchen, ist ohne jenes Böse nicht zu haben.“  
(Marcus Tullius Cicero)

„Es ist eine seltsame Begierde, nach Macht zu streben und seine Freiheit darüber einzubüßen oder nach Macht über andere zu streben und die Herrschaft über sich selbst zu verlieren.“  
(Sir Francis von Verulam Bacon)

„Wenn die Verbraucher wüssten, welche Macht sie haben, hätte mancher Mächtige weniger Macht.“  
(Willy Meurer)

“Die Einstellung gegenüber der Macht sollte die gleiche sein, wie die Einstellung gegenüber dem Feuer. Weder halte dich nicht zu nahe, damit du dich nicht verbrennst, noch weit entfernt, damit du nicht erfrierst.”

(Diogenes von Sinope)

“Wer andere zum Lachen bringen kann, muss ernst genommen werden; das wissen alle Machthaber.”

(Werner Finck)

“Kein Abschied auf der Welt fällt schwerer als der Abschied von der Macht.”

(Charles Maurice de Talleyrand)

“Mit der Macht kann man nicht flirten, man muss sie heiraten.”

(André Malraux)

“Wer der Meinung ist, dass man für Geld alles haben kann, gerät leicht in den Verdacht, dass er für Geld alles zu tun bereit ist.”

(Benjamin Franklin)

“Zynismus ist das Ergebnis einer Verbindung von Bequemlichkeit mit Machtlosigkeit.”

(Bertrand Russell)

“Wer die Macht hat, hat natürlich auch die Macht, andere am Schlafen zu hindern.”

(Jack London)

„Ein Floh kann einen Löwen mehr ärgern als ein Löwe einen Floh.“

(Aus Afrika)

gesammelt von Alfred und Günther





Raum 6:

WIR VERÄNDERN

## Unbekanntes bekannt machen... Ein Zwei(fl)erdialog

**Brigitte:**

*Mein Vorschlag zur Methode für das nächste Treffen: Bereiten wir uns doch vor, indem wir von den uns unbekanntesten Themen ausgehen! Wir könnten zum Beispiel jedeR ein Thema, eine Fragestellung, die sie/ihn interessiert, auf ein Zettelchen schreiben und dann werden alle Zettel gemischt und nach dem Zufallsprinzip verteilt. Dann trägt jede Person ausgehend von dieser Fragestellung ihre Erfahrungen, Recherchen, Erkenntnisse zusammen und stellt sie zu Beginn des nächsten Moduls den anderen vor!*

*Aus einer Laune, einer unmittelbaren Lust – wie oft! – entsteht diese methodische Idee. Ich schlage sie vor, dränge sie auch – wie vermutlich oft! – ein wenig auf. „Radikal selbstbestimmt, radikal amphibisch“ – so wollten wir in unserem Lehrgang arbeiten. Und das ist nun eine gute Gelegenheit. Ausgehen von dem, was wir noch nicht perfekt beherrschen, und dort schürfen. Vielleicht auch unzulänglich sein, aber gerade aus dieser Laienhaftigkeit schöpfen. Ist das nicht spannend?*

**Arno:**

Du stellst mir ein Thema, mit dem ich mich bisher nie auseinandergesetzt hatte und erwartest dir eine Antwort auf die Frage: Was hat denn dies mit nachhaltiger Entwicklung zu tun?

Wie reagiere ich auf diese Aufgabe? Der erste Schritt liegt wahrscheinlich darin, dass ich google und anderswo recherchiere, dass ich Informationen und unterschiedliche Standpunkte sammle und dann irgendwie versuche, all dies mit Nachhaltigkeit in Verbindung zu bringen.

Dadurch wird mir zwar das Thema bekannter, mein Wissen wird breiter, aber meist bleibe ich im kulturellen Rahmen von dem, was allgemein anerkannt und akzeptiert wird.

Die Herausforderungen einer zukunftsfähigen Entwicklung liegen im Umgang mit dem Unbekannten: Wir wissen nicht, wie es mit dem Sozialstaat weitergeht, ob und wie es weiterhin Wirtschaftswachstum geben wird oder nicht, wenig über die Auswirkungen des Klimawandels und der Migration... Viele der prägenden kulturellen Leitbilder sind nicht mehr zukunftsfähig, weil sie auf überholte Paradigmen aufbauen. Es braucht daher eine neue Art, die Dinge zu sehen und Zusammenhänge zu erkennen. Wie es im Potsdamer Manifest treffend formuliert wird: You have to think in a new way.

Weil uns das Leben komplex scheint, delegieren wir die Antwort auf Zukunftsfragen meist an „Experten“, deren Wissen von Universitäten geprägt wird, die den Fokus auf die Details, nicht aber auf das Zusammenspiel und die Wechselbeziehungen legen. Transdisziplinarität spielt in Universitäten nur eine untergeordnete Rolle.

Wenn „Unwissende“ oder fachlich „Unbefangene“ sich an unbekannte Themen heranwagen, können sie durch ihre Gedanken und Fragen neue Denkräume öffnen. Und dies ist aus meiner Sicht wesentlich für den Weg in eine offene Zukunft.

In unserer Gruppe hatten wir uns schon über eine lange Zeitspanne hinweg mit den Fragen der Wahrnehmung und des kulturellen Paradigmenwechsels auseinandergesetzt. Daher hat die Arbeit mit unbekanntem Fragen für mich auch überraschend viele neue Öffnungen gebracht. Ich bin mir nicht sicher, ob dies auch ohne die intensive gemeinsame Vorarbeit möglich gewesen wäre.

**Brigitte:**

*Ich glaube schon. Wir bergen so Vieles in uns, nur schlummert es oft in unentdeckten Mäandern unsres Bewusstseins. Du, Arno, hast mein Zettelchen „Frauen“ gezogen. Und es war ein sanfter Zwang drin, der weiblichen Seite in dir nachzuspüren. Ich weiß genau, dass du dir niemals von dir selbst aus diese Fragestellung gegeben hättest – ebenso wenig wie ich mich mit dem Thema „Arbeit“ auseinandergesetzt hätte, das ich gezogen habe. Die Schwere, das Trockene darin hätte mich abgestoßen. So aber wurde mir das Schillern dieses Thema erst bewusst und ich habe Vieles zu „Arbeit“ erstmals gedacht. Unbekanntes wurde mir bekannt, mein Bewusstsein hat sich verändert. Einmal im Denken darüber, worüber ich noch nie gedacht hatte. Ein zweites Mal, indem ich hörte, was jener über das Thema dachte, das mir vertraut war und das jemand anderem zugefallen war. In unserem Fall dir.*

*Auch wenn das Bekannte unbekannt wird, entsteht Veränderung.*

(Brigitte, Arno)

## Das Unsichersein mit neuen Themen

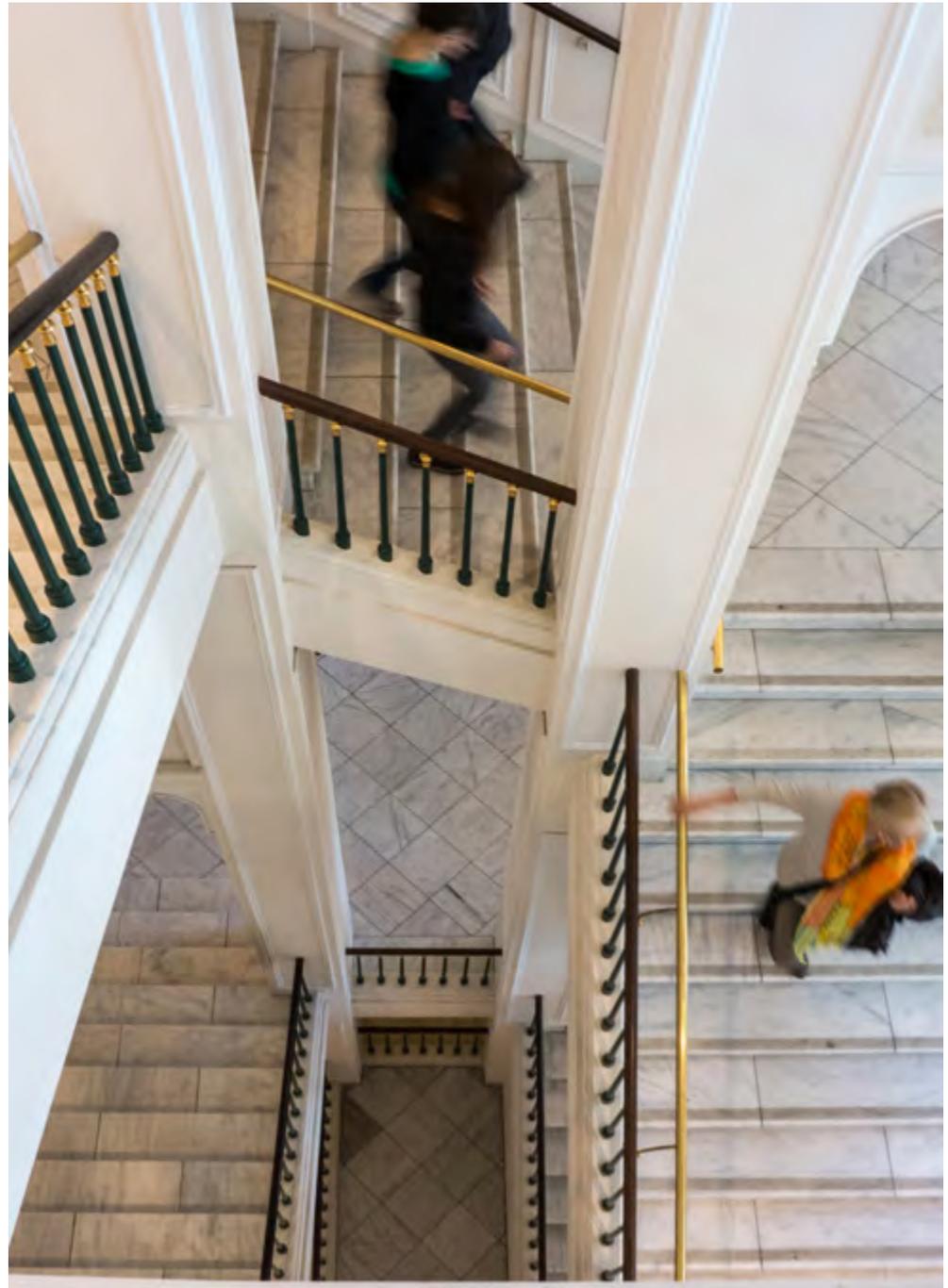
Viele von uns, vielleicht die meisten, lieben es, in geordneten, sicheren, bekannten Verhältnissen zu leben, wo sie sich problemlos orientieren können. Wenn man etwas Neues will, dann holt man sich das dort, wo man will. Wer Unbekanntes sehen und hören will, fährt dorthin, wo er das vorfindet und kehrt dann wissensreicher in das gewohnte Umfeld zurück.

Nicht so entspannt und glücklich ist man, wenn das Neue ungerufen, nicht bestellt, nicht geplant, auf eigene Faust bei uns auftritt – ohne Absprache, ohne Genehmigung und ohne Projekt. Ein Beispiel dafür sind die Flüchtlinge. Sie fordern uns!

Diese Problematik fordert von uns, uns mit Situationen, Geschichten, Problemen zu befassen, die wir noch nicht kannten. Unsere Mitarbeit ist gefragt!

Neue Einstellungen, neues Wissen, neues Lernen sind gefragt. Es wird so sein, dass nicht alle dies gleich schaffen, aber wir kommen an den Veränderungen, an einer Bildung für nachhaltige Entwicklung nicht vorbei.

(Paul)



## Karteikarte KaWa und KaGa

KaWa © ist eine Denktechnik von Vera F. Birkenbihl\*. Die Buchstaben stehen für Kreative Analogie, Wort-Assoziation.

Diese Methode eignet sich, um ein Thema spontan zu beleuchten, einzeln oder in der Gruppe.

So geht's: Sie nehmen ein großes Papier, schreiben das Thema in die Mitte und finden für jeden Buchstaben ein zum Thema passenden Begriff, der mit dem jeweiligen Buchstaben beginnt.

Sie nutzen so Ihre bestehende Neuronale Landkarte zu diesem Thema, die mit Emotionen, Wissen, Erfahrungen gefüllt ist.

Eine ähnliche Denkmethode ist das KaGa© (Kreative Analogie, Grafische Assoziation). Diese unterscheidet sich darin, dass anstelle des Schreibens Graphiken, Symbole oder Skizzen gezeichnet werden.

Diese Plakate können auch als Lernplakate aufgehängt werden.

Viel Spaß beim Probieren!

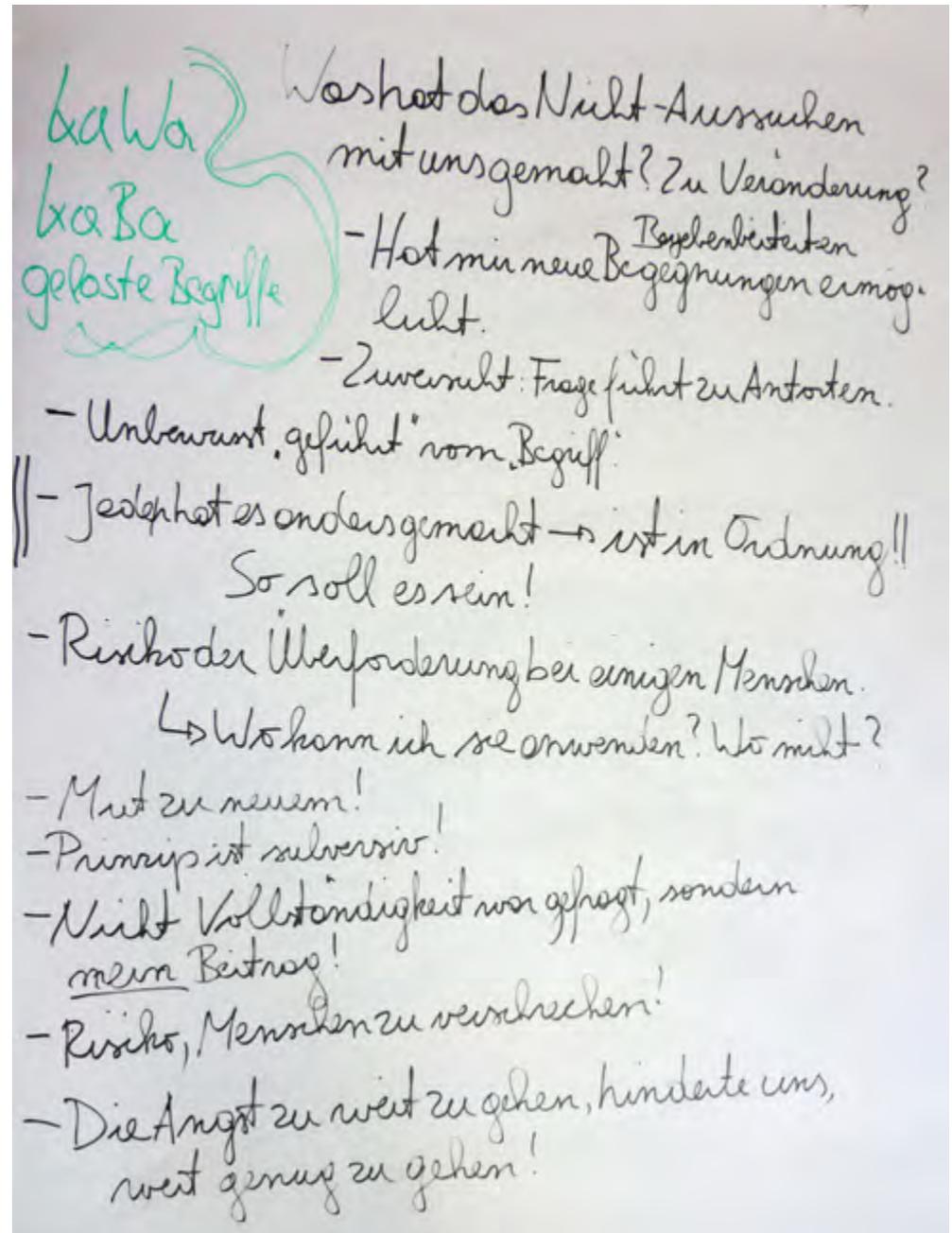
(Ulrike)

### Buchempfehlung:

\* Vera F. Birkenbihl: Stroh im Kopf?

Vom Gehirn-Besitzer zum Gehirn-Benutzer, mvvverlag, 48. Auflage 2009, ISBN 978-3-636-07227-6.

In der Folge eine Auswahl unserer KaWa's und KaGa's:





Wir sehen Glück in materiellen Dingen und sind unglücklich

Emotionale Erfahrungen (Beziehung, Freundschaft) tragen zu Gesundheit und Glück bei

Serotonin hat Einfluss auf Glücksempfindungen (Hirnforschung)

Wir wissen, was zum Glück beiträgt, leben wir aber nicht konsequent

Joh bin glücklich wenn ich machen kann was ich will (Protest) aber auch wenn ich meine Zeit, mein Potential schenke (Geben)

Körperkontakt und Berührung schaffen Glück und Wohlbefinden, sowie Spiritualität.

Glück ist ein Augenblick, kann auch ein Leben lang sein

Die Macht der Gefühle: Was kennzeichnet positive Emotionen, die glücklich machen? Optimistische Lebensstrategien können helfen.

Jst jeder seines Glückes Schmied oder ist Zufall und Schicksal auch dabei?

Glück als Schiefdach

Man ist glücklicher im Geben als im Nehmen

Glück ist nicht gleich Spaß

Glücksforschung: Glück steigt nicht exponentiell mit dem Wohlstand

Soziale Gerechtigkeit und Kontrolle über das eigene Leben macht Menschen glücklich

Mitarbeiterrechte erhöhen Glück und Gemeinschaftsinn der BürgerInnen

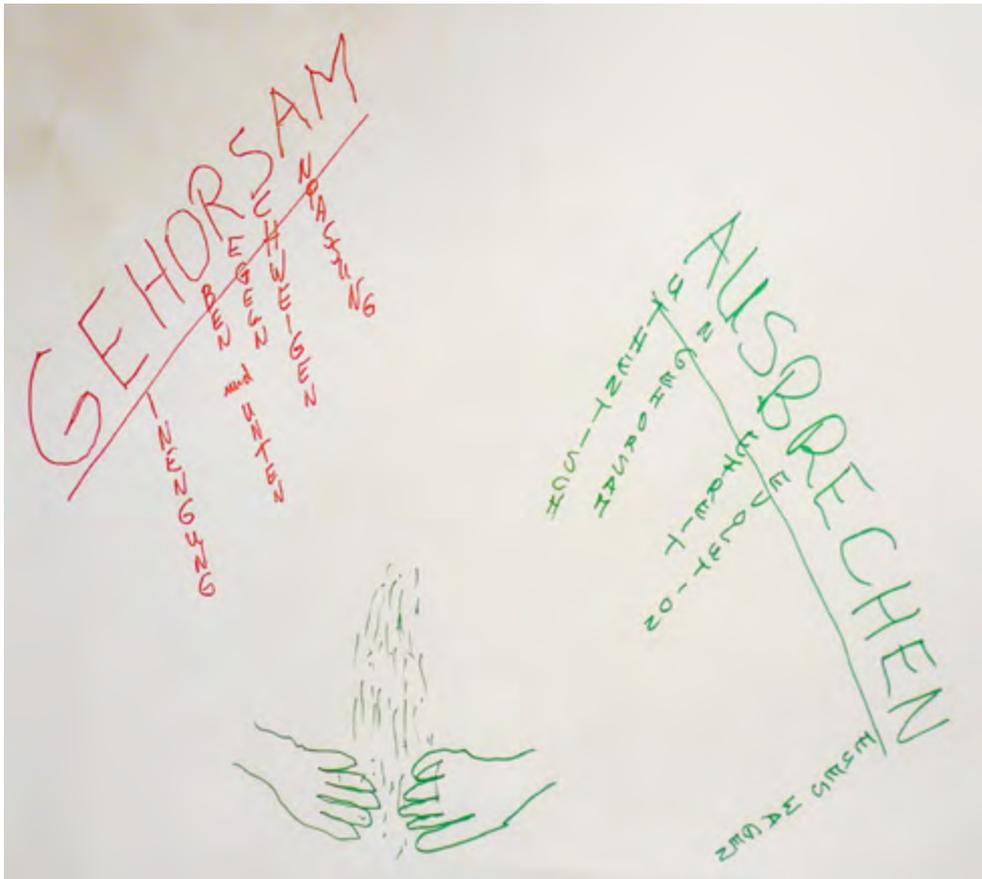
neue Grenzen?

private Arbeit

Finanzen im GHz

PC im Wkt

# GLÜCK



### Das Glück beim Händewaschen

Fragen, die entstanden sind, aus der Aufgabe heraus, den Roman bzw. Film „Das Glück beim Händewaschen“ in Verbindung mit Veränderung zu bringen:

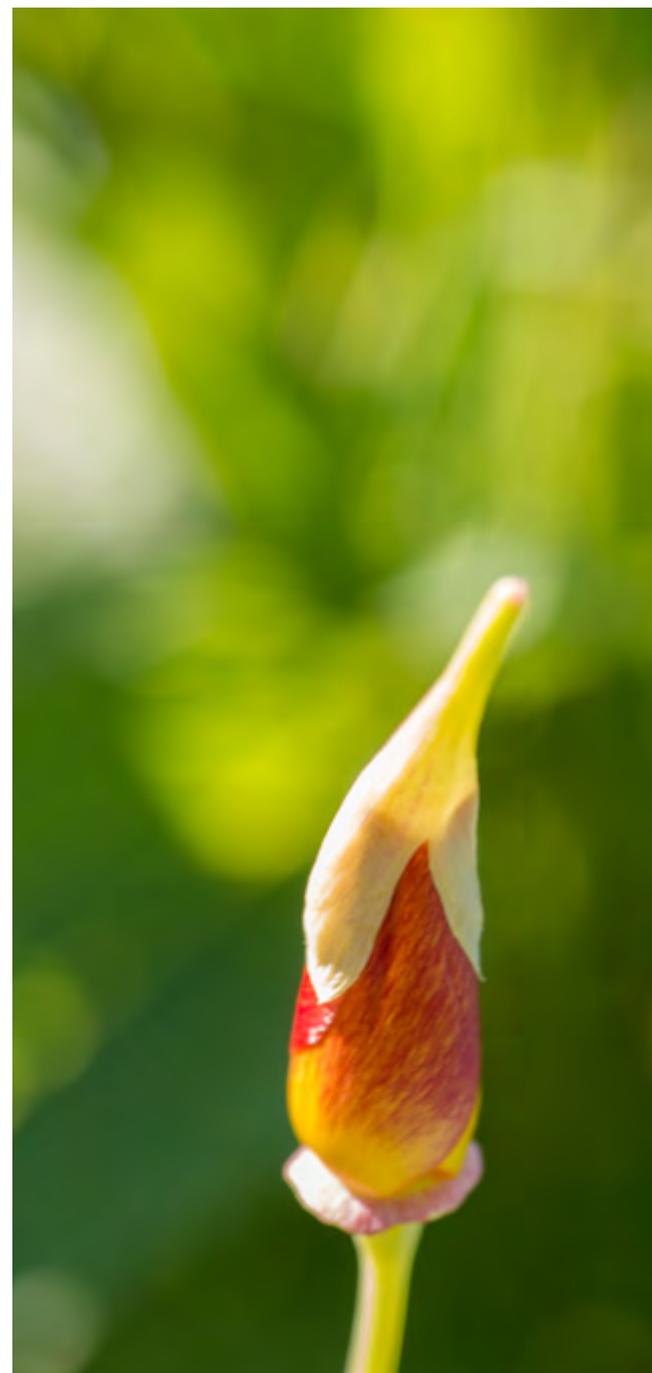
- Muss jede Veränderung den Umweg über Anpassung und Sozialisierung gehen?
- Ist Veränderung auf den Mut von Einzelnen, von Wenigen angewiesen?
- Wie sehr muss Veränderung von Innen her reifen, damit sie nach außen drängen und sich manifestieren kann?
- Und wie verhalte ich mich? Warte ich auf den Mut der anderen oder gehe ich den anderen voraus?
- Wie viel Lust verspüre ich bei Veränderung und wie viel bei Anpasstheit?

(Alfred)

## Be the change

“Se siete venuti qui per aiutarci, state sprecando il vostro tempo. Ma se siete venuti perché la vostra necessità di liberazione è connessa alla nostra, allora collaboriamo”. Queste parole di Lilla Watson, una delle sagge anziane leader del popolo aborigeno, spiegano bene il pensiero di tutti i popoli indigeni. Per troppo tempo il rapporto tra nord e sud del mondo è stato segnato da lotte di conquista, sono state depredate terre e risorse naturali, sono state annientate culture e tradizioni. Oggi possiamo raccontare un'altra storia, che dà speranza. La storia inizia con un sogno premonitore del popolo indigeno degli Achuar, che vive nella foresta amazzonica tra Ecuador e Perù, sulla quale incombe la minaccia delle multinazionali del petrolio. Pur temendo per la loro stessa sopravvivenza, gli Achuar stringono un patto con quello stesso mondo dal quale proveniva la minaccia. Dall'incontro tra questo popolo indigeno e un gruppo di persone del mondo occidentale nasce l'organizzazione “Pachamama Alliance”. Insieme comprendono che per avviare un cambiamento globale è necessario “cambiare il sogno del mondo moderno”, basato sul profitto, sulla crescita, che però porta alla distruzione ambientale e non ci dà la felicità che cerchiamo. Per affrontare le grandi sfide di oggi occorre che il mondo moderno – che rappresenta la conoscenza, la tecnologia, la razionalità – collabori con il mondo indigeno – che rappresenta invece la dimensione spirituale, il legame con la natura, il valore della comunità. Due mondi che si incontrano e collaborano, nel rispetto più profondo, senza rinnegarsi l'un l'altro. Per un fine ultimo: costruire un mondo ecologicamente sostenibile, socialmente giusto, dove le persone sono pienamente felici e realizzate. Per contribuire alla realizzazione di questo “sogno”, è nata l'iniziativa “Be the change”, riconosciuta ufficialmente dall'Onu come progetto di formazione alla sostenibilità, che organizza simposi e incontri in tutto il mondo, al fine di ispirare persone e gruppi ad essere protagonisti del cambiamento.

(Monica)



## Wie kommt das Neue in die Welt?

Diese Frage, die Harald Welzer im Zukunftsalmanach 2013 stellte, treibt mich schon lange um und ich hab mich, um Antworten zu finden, an eine meiner Lehrmeisterinnen gewandt, nämlich an die Natur.

Ich wurde auf die Fortpflanzung aufmerksam, der Inbegriff der Entstehung neuen Lebens. Solange sich die Einzeller ungeschlechtlich fortpflanzen, entsteht im Wesentlichen nichts Neues, sondern es wird, durch die einfache Verdoppelung des Erbmaterials bei der Zellteilung (Mitose), das Alte reproduziert. Eine Zelle teilt sich und es entsteht zwei Mal das Gleiche. Anders bei der geschlechtlichen Fortpflanzung. Dort treffen zwei Unterschiedlichkeiten aufeinander, zwei Fremde aber aneinander Interessierte tun sich zusammen. Ihre Zellkerne verschmelzen. Neues, nie da gewesenes und nie wiederholbares Leben entsteht – durch Beziehung, durch das Aufgeben des Für-Sich-Seins!

Ein anderer Mechanismus des Neuen, den wir in der Natur beobachten können, ist die Irritation. Ein Stein fällt ins Wasser, schlägt Wellen. Diese pflanzen sich durch das ganze Gewässer fort. Alles, was sich in diesem Gewässer befindet, muss sich völlig neu organisieren. Irritation ist oft auch in uns selbst der wichtigste Motor für Veränderung. Wenn wir kritisiert werden, wenn etwas unsere Gewohnheiten,

Sicherheiten, Bequemlichkeiten durchbricht, wenn uns etwas „auf die Nerven geht“, stört, dann machen wir damit, wenn wir offen sind, den ersten Schritt in Richtung Veränderung, oft – wenn auch nicht zwingend - Verbesserung. Schmerzhaft, lästig, nervig für die Einzelperson, ist es für Systeme noch viel, viel schwieriger, sich irritieren zu lassen und Änderung zuzulassen. Das wissen alle, die einmal „gegen den Strom geschwommen sind“, „angeeckt haben“, „aus der Reihe getanzt sind“ (was für schöne Bilder unsere Sprache doch bietet!). Die IrritatorInnen erhalten selten Orden und Würdigung, erfahren meist vielmehr Ausgrenzung und Ablehnung. Und doch sind sie es, die neue Lösungen möglich machen, indem sie sie zuerst einmal nötig machen.

Ein drittes Prinzip der Natur, Neues zu schaffen, liegt im Trial-and-Error-Prinzip. Die Natur schafft eine Fülle von Möglichkeiten und Gelegenheiten. Sie probiert, oft richtig verschwenderisch. Sie scheitert, sie versucht es aufs Neue. Das gilt für die Produktion von Samenzellen ebenso wie für das Einnisten in der Gebärmutter, für das Auskeimen von Pflanzensamen wie für die gesamte Evolution und die Anpassung an veränderte Lebensbedingungen. Die Natur nimmt die Möglichkeit des Scheiterns in Kauf, im Gegenteil, dies wird von vornherein eingeplant und ist Gelegenheit für Neubeginn.

Die Natur experimentiert mit sich selbst, mit ihren Mitteln und ihren Grenzen.

Die Frage ist nun die, welchen Raum wir diesen Mechanismen in unseren Bildungssystemen, unseren Unternehmen, unseren politischen Institutionen, aber auch in unseren Familien, Beziehungsgeflechten, in unserem Umgang mit uns selbst, bieten. Ist in unserer Schule Platz für produktives Scheitern? Darf ich mir als Politikerin Fehler leisten? Dürfen Angestellte in ihren Firmen irritieren? Wie viel Verschmelzung mit Unbekanntem ist in unserer Gesellschaft erwünscht?

All diese Fragen wären in einem Diskurs der Bildung für Nachhaltigkeit wesentlich, wenn wir diese als Gestaltungskompetenz von Neuem, Unbekanntem aber Möglichem sehen. Ich fürchte, die Spiel-Räume dafür sind derzeit noch nicht sehr groß. Ich zumindest lebe in Systemen, die verlangen, dass man alles richtig macht, dass man sich einordnet, nicht zu sehr irritiert.

Gerade deshalb brauchen wir neue Bildungs- und Denkräume, in denen wirklich frei und neu drauflos gedacht werden kann. Und es braucht auch neue Denker und Denkerinnen, Träumer und Träumerinnen. Mit Betonung auf dem Weiblichen, nicht nur, aber vor allem auch.

Denn ich bin überzeugt, dass nichts Neues entsteht, wenn immer dieselben Menschen in immer denselben Positionen sich immer wieder dasselbe sagen.

Während hingegen aus den Frauen, das wird niemand bestreiten, das Neue heraus kommt. Und von da aus in die Welt tritt.

(Brigitte)



## Beobachter der Veränderung

### Interview mit Georg Hofer

*Bei den meisten unserer Treffen luden wir jeweils einen Gast ein, der uns in einem gemeinsamen Gespräch neue Impulse zu geben bereit war.*

Zum Thema „Veränderung“ baten wir Georg Hofer zu uns. Georg ist Fotograf in Brixen, der sich in einem ganz besonderen Projekt mit Veränderung auseinandergesetzt hatte, nämlich im Zusammenhang mit Flüchtlingen, die ihr Land und ihren Kontinent verlassen hatten und nach Südtirol gekommen waren. Georg hatte sie mit der Methode der „partizipativen Fotografie“ durch unser Land begleitet, das sie fotografierten. So hielten sie uns einen Spiegel vor und erlebten zugleich eine Annäherung an dieses ihnen zuerst fremde Land. Georg reiste in der Folge nach Afrika und folgte den Reiserouten der Flüchtlinge, um so eine nachträgliche Dokumentation ihrer weiten Wege zu erstellen. Von seinen Erfahrungen und Überlegungen schöpften wir im Dialog mit ihm.

*Was hat dich von diesen Menschen beeindruckt, als Beobachter der Veränderung?*

Die Widerstandskraft der jungen Männer aus Westafrika ist phänomenal. Oft habe ich mir die Frage gestellt, wie ich wohl in einer entsprechenden Situation reagiert hätte: Ich bin zum Schluss gekommen, dass ich an ihrer Stelle schon längst aufgegeben hätte. Aufgeben im Sinne von: entweder in eine tiefe Depression zu verfallen oder zumindest das Lachen zu verlernen oder zu vergessen. Die Männer aber halten durch und die meisten erhalten sich auch ein hohes Maß an Zuversicht und Hoffnung.

*Kannst du uns eine „besondere Geschichte“ erzählen, von einem Menschen, der/die dich in dieser Suche nach Veränderung berührt hat?*

Eigentlich wäre es jede einzelne Geschichte der Flüchtlinge wert, erzählt zu werden, aber das geht hier aus Zeitgründen nicht. Auf alle Fälle sind es Geschichten, die den Eindruck vermitteln, dass Anzahl und Qualität der Ereignisse, vor und während der Flucht, für mehrere Leben reichen würden - zumindest würden wir in unserer komfortablen Welt das so empfinden.

*Wie und in welchem Sinne hast du dich verändert, durch diese Dokumentationsarbeit?*

Ich hoffe, dass ich durch diese Arbeit etwas vorsichtiger mit meinen schnellen Urteilen geworden bin. Es ist immer bequem, jemanden schnell in die berühmte Schublade zu stecken. Wir haben nur eine Chance für Empathie, wenn wir uns das Fragen und das Zuhören wieder angewöhnen.

Die Fragen stellte Monica.



## La dialettica del Cambiamento

Il cambiamento è di per sé una dialettica, tra chi vuole mantenere lo status quo perché dà sicurezza e certezza e chi intende aprire nuovi varchi e sperimentare nuove vie per trovare altri paradigmi. Ci sono cambiamenti imposti e cambiamenti condivisi. Ma di cosa abbiamo veramente paura? Di perdere noi stessi, di mettere a rischio le fonti di sussistenza, di non avere un tornaconto? E come affrontare i grandi temi che dividono la società civile? È difficile affrontare nuove sfide quando si ha paura. O si aggredisce o si viene aggrediti. E che risultato possiamo ottenere con questo clima? È la perenne illusione di ottenere la pace con la guerra. Il cambiamento parte da noi stessi, dentro, in profondità, cercando di capire cosa si cela veramente dietro le nostre convinzioni, i nostri obiettivi, le nostre pretese. I tranelli sono molti e districarsi è difficile, il nostro Ego in fondo vuole sempre vincere. Ma se facciamo l'esperienza che quando ci perdiamo nel Noi, non perdiamo noi stessi, anzi, ci troviamo ad esplorare campi che la nostra immaginazione da sola non avrebbe raggiunto e più ne esploriamo, più abbiamo la capacità di reggerne le sfide.

(Monica)



## Bio? Integriert? Oder nachhaltig?

Arno und Werner im Dialog zur Landwirtschaft

Arno: „Eine gesunde Landwirtschaft beginnt in den Köpfen der Menschen und kann nicht durch ein Referendum erzwungen werden“ hast du kürzlich in einem Brief an unsere „Träumer-Gruppe“ geschrieben. Bezogen hast du dich dabei auf die Malser Volksabstimmung zum Verbot von Pestiziden auf dem gesamten Gemeindegebiet. Was bedeutet dieser Wandel in den Köpfen für dich? Was braucht eine Landwirtschaft, um nachhaltig zu sein?

Werner: *Ich habe die Malser Volksabstimmung mit viel Ärger und einigem Bauchweh gelebt, denn aus meiner Sicht sind viele Unwahrheiten über die Medien verbreitet worden; die Diskussion ist mit Ängsten geschürt worden und dabei sind Fachwissen und sachliche Auseinandersetzung unter die Räder gekommen.*

*Seit einiger Zeit werden im oberen Vinschgau landwirtschaftliche Flächen von Obstbauern angekauft, die dann selbstverständlich Äpfel anbauen wollen. Mit diesen Intensivkulturen verändert sich aber auch die Kulturlandschaft. Und gerade dieser Umstand passt einigen nicht. Dabei fehlt vielen die genaue Kenntnis der Materie.*

*In einer pestizidfreien Gemeinde werden die Landwirte wohl nur bei der Viehwirtschaft bleiben können, da alle anderen Kulturen (nicht nur Äpfel) wie Gemüse, Beeren usw. auf Pflanzenschutzmittel angewiesen sind. Da aber auch im Bioanbau eingesetzte Pflanzenschutzmittel verboten wären, würde nur mehr die Viehwirtschaft möglich sein..*

*90 % der Biokonsumenten glauben, Bio ist nicht gespritzt: Bio-Obst- und Weinbauern betreiben mindestens gleichviel, wenn nicht mehr Pflanzenschutzmitteleinsätze. Auf die Auswirkungen des Einsatzes von Kupfer und der Schwefelkalkbrühe kann ich aus Platzgründen leider nicht eingehen.*

Arno: Ich bin in den fünfziger Jahren in einer ärmeren Bauernfamilie aufgewachsen. Damals begann im Unterland die Intensivierung im Obst- und Weinbau. Für uns war jeder Quadratmeter urbar gemachten Landes für das Überleben

wichtig. Bei Hagel schoss man mit Raketen in die Wolken, bei Reifgefahr wurden Gummireifen verbrannt. Es war für uns wie für viele andere ärmere Familien ein Kampf ums Überleben. Viele Bauern sind im Umgang mit extrem toxischen Giften ums Leben gekommen. Solche Szenarien sind in Europa zum Großteil verschwunden, im Süden der Welt aber immer noch aktuell. Die Weltbevölkerung wächst nach wie vor in einem nicht zukunftsfähigen Ausmaß; die Produktion an Nahrungsmitteln nimmt ab, die Essgewohnheiten der Mittelschichten in Indien, China und anderen Schwellenländern verändern sich, es wird mehr Fleisch konsumiert. Viele Nahrungsmittel werden zu Treibstoff verarbeitet. Immer akuter wird die Frage nach Ernährungssicherheit und wie man dafür zukunftsfähige Antworten findet.

Weltweit werden immer mehr Wälder gerodet und es ist – wie Greenpeace erst kürzlich recherchiert hat – „unglaublich, in welchem Tempo wir unsere natürliche Lebensgrundlage zerstören“. Was ich mich in Zusammenhang mit der Malser Abstimmung gefragt habe: Muss die Apfelproduktion im wörtlichen Sinne „in die Höhe getrieben werden“? Brauchen wir zum „Guten Leben“ noch mehr Intensivlandschaft? Dies geht nicht auf das Thema „Bio – nicht Bio“ ein, wirft aber die Frage auf, wie Landwirtschaft allgemein nachhaltig gestaltet werden kann.

*Werner: Als praktizierender Obst- und Weinbauer - seit nunmehr 50 Jahren - kann ich diesbezüglich mit Fachkenntnis einige Überlegungen anstellen. Meine Eltern, meine Großeltern, meine Urgroßeltern waren immer schon Bauern und haben letztlich immer die Prinzipien einer naturnahen, wenn nicht gar biologischen Landwirtschaft praktiziert. Wenn ich an die „Sieben Prinzipien“ denke, mit denen vor Kurzem ein Bioverband an die Öffentlichkeit getreten ist, nämlich: „Im Kreislauf wirtschaften, Bodenfruchtbarkeit fördern, Tiere artgerecht halten, wertvolle Lebensmittel erzeugen, biologische Vielfalt steigern, natürliche Lebensgrundlagen bewahren, Menschen in ihrer Region eine lebenswerte Zukunft sichern“, sage ich mir: Diese Prinzipien wurden auch schon vor 100 Jahren berücksichtigt. Logischerweise nicht mit dem heutigen Wissensstand, aber auch mit großer Naturnähe. Dieser Bezug zur Natur wird den Bauernkindern schon von Klein auf vorge-*

*lebt. Um genügend gesunde Lebensmittel für die Bevölkerung produzieren zu können, braucht es einen geregelten Anbau mit wirksamen Pflanzenschutzmitteln, die nach Kenntnis der Biologie, mit modernster Technik, gezielt eingesetzt werden. Wenn dies der Fall ist, wird weder der Anwender, noch die Bevölkerung noch der Konsument Schaden nehmen.*

*Für mich gibt es Bio (so wie es 90% der Bevölkerung verstehen) nur im eigenen Hausgarten, wo man der Natur ihren Lauf lässt. Man setzt auf Mischkultur und es ist egal, wenn die Karotten einmal angefressen sind, die Hälfte des Salates fault, die Erdbeeren gefressen werden. Über die gesundheitlichen Risiken (etwa die Bildung von Mykotoxinen) wissen die Wenigsten Bescheid.*

Arno: In kommenden Jahr (2015) findet in Mailand die EXPO statt; dabei geht es um die Frage: Wie können wir global und lokal Ernährungssicherheit bieten? Wie kann die stetig wachsende Weltbevölkerung mit gesunden Nahrungsmitteln versorgt werden? Wie kann importunabhängige Ernährungssouveränität gesichert werden? Südtirol kann zwar für die halbe Welt genügend Äpfel produzieren, einen Teil Europas mit Wein versorgen... doch wie abhängig ist Südtirol in der Produktion von Grundnahrungsmitteln? Tatsache ist, dass diesbezüglich viel bäuerliches Wissen verloren gegangen ist. Vor allem in den Bereichen des intensiven Obst- und Weinbaus sind einige Kenntnisse zur „Selbstversorgung“ nicht mehr da. Außerdem werden viele Entscheidungen zum Anbau und zur Pflege von „oben“ verordnet, die Entscheidungsautonomie der Bauern nimmt ab. Und ich frage mich diesbezüglich: Wie verändert die Monokultur im Anbau die „Köpfe“ der Bauern? Träumen sie von Vielfalt? Oder von der Menge an produzierten „Waggons“?

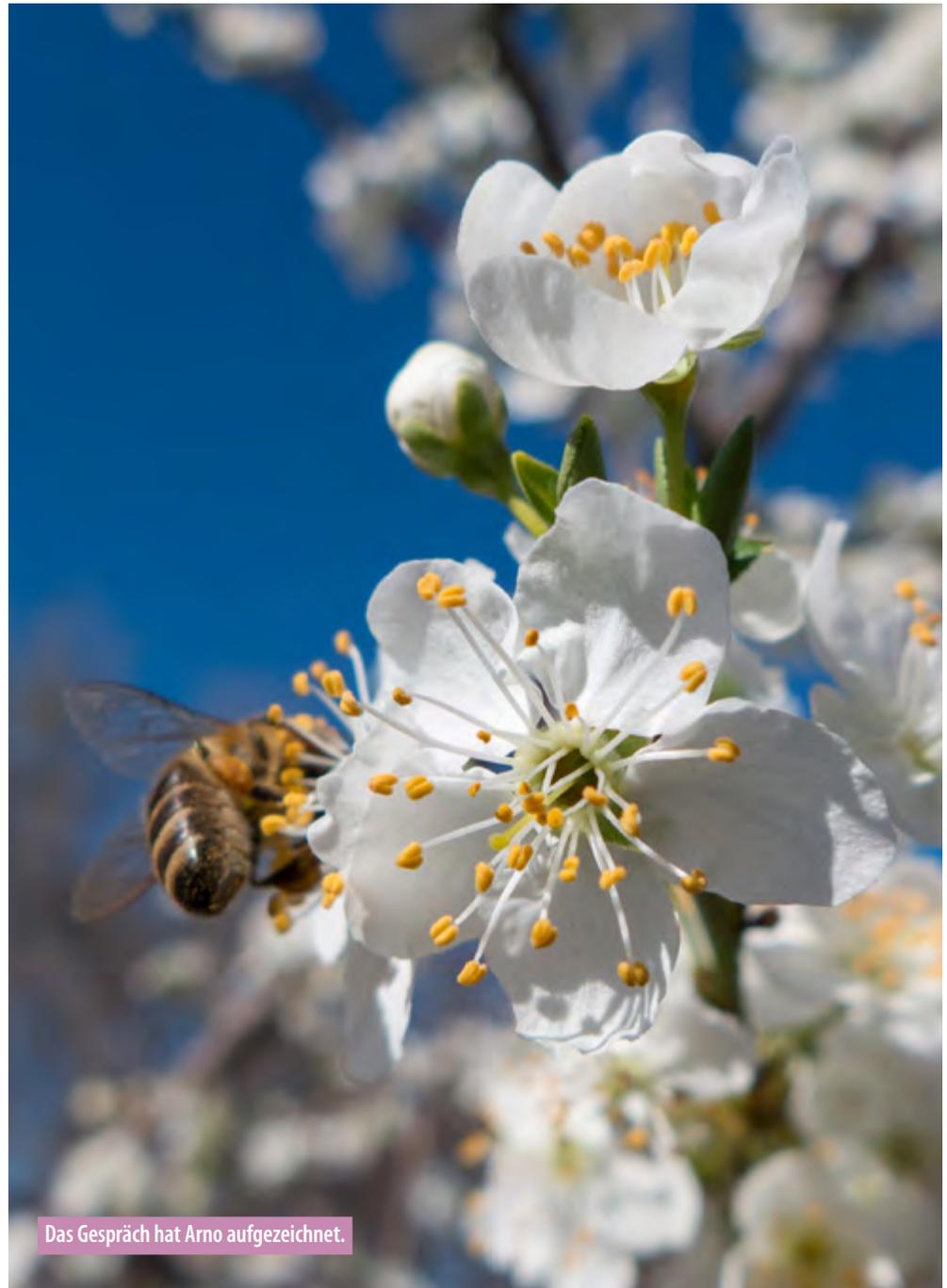
*Werner: Unsere Landwirtschaft ist derzeit von einer Monokultur bestimmt. Wie bekommen wir aber wieder eine größere Biodiversität? Wenn man die Obst- und Weingärten genau anschaut, gibt es große Unterschiede in der Bewirtschaftungsweise. Der Unterbewuchs (unter den Rebstöcken und Apfelbäumen) ist sehr unterschiedlich. Je nach Bewirtschaftungsweise hat man mehr oder weniger Biodiversität, wobei die Anbauart (also Bio oder Integriert) keine Rolle spielt. Vielmehr kommt es auf den Bauer darauf an, wie er die*

*Beikrautregulierung managt. Bei einer guten Beikrautregulierung kann man nicht mehr von Monokultur sprechen. Bei den Ackerbaukulturen ist der Faktor Biodiversität sicherlich schwieriger zu Handhaben. Was die zukünftige Entwicklung betrifft, kann ich mit für die Südtiroler Bauern (wir müssen erst einmal bei uns beginnen) so einiges vorstellen:*

*Die Wissenschaft hilft uns, unsere Anbaumethoden und Maßnahmen sorgfältig auszuwählen. Dabei gibt es Platz für Bioanbau und integrierten Anbau. Der Einsatz von Pflanzenschutzmitteln wird sich weiter verringern und die Konsumenten brauchen sich absolut keine Sorgen machen. Schon jetzt setzen die integriert und bio arbeitenden Obst- und Weinbauern viele natürliche Verfahren ein. Ergänzende Kulturen werden vermehrt angebaut und sind wichtig für unsere Regionalität. Die Bauern sollen ihre Lebensmittel vermehrt direkt verkaufen können und die Bevölkerung sollte ihnen mehr Vertrauen schenken.*

*Eine wichtige Rolle haben unsere Bauern auch in der „Bildungsarbeit“; viele unserer Gäste haben kaum eine Ahnung, wie Nahrungsmittel produziert werden und vor welchen Herausforderungen die Bauern heute stehen. Wir sollen unseren Gästen nicht nur unser schönes Land zeigen, sondern auch die Alltagswelt des Bauern im Anbau und der Verarbeitung unserer Nahrungsmittel.*

Arno: Noch einige Gedanken zu den „Giften“: Jedes Mal wenn ich eine Pfeife rauche, fällt mein Blick auf den Tabakbeutel, wo ich in großen Lettern daran erinnert werde, dass IL FUMO UC-CIDE (Rauchen tötet). Manchmal, wenn ich im Supermarkt die Regale betrachte, möchte ich die Aufschrift anbringen IL CIBO UCCIDE (Nahrung tötet). Tatsache ist, dass Gifte unser Leben bestimmen. In der Ernährung, in der Mobilität und vielleicht noch mehr in Schulen und Bildungssystemen, wird unsere Wahrnehmung von wesentlichen Fragen weg gehalten, damit wir williger das Produktions- und Konsumkarussell zum Drehen bringen. Dies sollte Gifte in der Landwirtschaft weder rechtfertigen noch entschuldigen. Es geht aus meiner Sicht darum, mehr über das „Gute Leben“ nachzudenken und die Dinge in ihren Wechselbeziehungen zu erkennen. Erst dies erlaubt uns, den eigenen Weg zur Nachhaltigkeit zu finden.



Das Gespräch hat Arno aufgezeichnet.

## Der schamanische Weg

„Zukunftsarbeit“ bedeutet auch, in eine, nicht unbedingt vorhersehbare, Zukunft schauen zu können, d.h. die Fähigkeit zum Weitblick und zum Erahnen. Die Erfahrungen aus der Vergangenheit können uns nur zum Teil behilflich sein, denn in nichtlinearen dynamischen Systemen – und unsere Welt ist eben so – können auch kleine Ereignisse große Auswirkungen haben („Schmetterlingseffekt“).

Kann dieser Weitblick in die Zukunft geschult und erlernt werden? „Ahnung“ und „Intuition“ sind Fähigkeiten, die allgemein als wichtig betrachtet werden, aber in der Schulbildung kaum Raum finden.

Anders ist es bei vielen Urvölkern in denen die schamanische Ausbildung vor allem darauf baut, jene Welten, die nicht gesehen werden können, einsehbar zu machen. Dies gilt für den Blick in die Zukunft und in andere Zeitebenen, wie auch in die Sprach-Welten der Tiere und Pflanzen. „Wenn du den Urwald wirklich sehen willst, musst du ein Auge öffnen und das andere geschlossen halten“, mit diesen Worten hatte mir eine ecuadorianische Schamanin eine wesentliche Botschaft vermittelt.

Der Blick mit dem geschlossenen Auge muss bei den Schamanen funktioniert haben, denn ansonsten hätten sie nicht ohne Labors und andere technologische Hilfsmittel, die Wirkstoffen tausender von Pflanzen erkennen können.

Die Techniken zum Erlernen dieses Weitblickes (remote view) können sicherlich nicht in einer kurzen Bildungsveranstaltung vermittelt werden; doch einige Einblicke in diese Welt sind möglich. Einmal geht es dabei um den Abbau der kulturell geprägten Widerstände, wenn wir uns der Welt des „Ungreifbaren“ nähern.

In einem zweiten Schritt wird die Funktionsweise unserer Gehirne näher beleuchtet. Wir sehen die Welt um uns aufgrund der gespeicherten Informationen und emotionalen Erfahrungen unserer Vergangenheit. Die Welten der Zukunft, die Sprachen der Pflanzen und Tiere sind darin nicht gespeichert. Die Zugriffe auf jene Teile des Gehirns, in denen die Schlüssel zur Wahrnehmung liegen, sind uns meist verwehrt.

Alles was wir über unsere Sinne wahrnehmen, wird mit Erfahrungswerten aus unserer Vergangenheit assoziiert. Für Unbekanntes gibt es keine Assoziationen und daher blockt das Gehirn und lässt uns nicht „durch“.

(Arno)

In unserer Werkstatt war die Übung dieses „Durchbrechens“ Teil eines lockeren Abendprogrammes. Dabei versuchten wir durch Meditation in eine tiefe Ebene der Zweierkommunikation zu gelangen und die Gedanken der jeweiligen Partnerperson „einzufangen“. Was zum Teil auch gelang – die Meditationsgeübteren unter uns waren eindeutig geschickter beim Verstehen des Gegenübers.





Raum 7:

# GLÜCK UND NACHHALTIGKEIT

## Karteikarte: Brainstorming

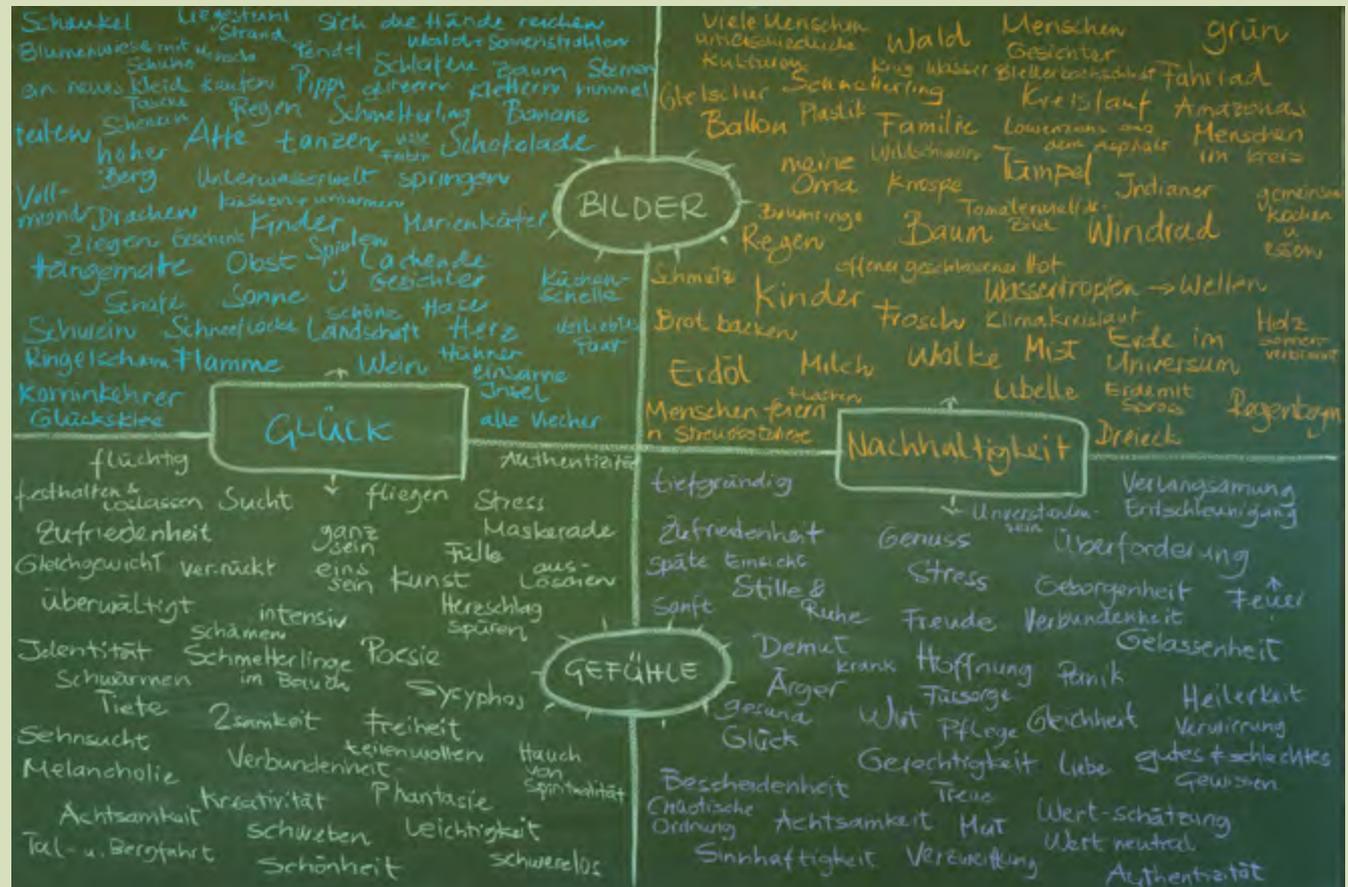
Brainstorming ist eine klassische Kreativitätsmethode, mit der in kurzer Zeit viele Ideen, Facetten und Assoziationen zu einem Thema oder einer Problemstellung gesammelt werden können. Durch das Arbeiten in der Gruppe inspirieren sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gegenseitig und es kommen so auch überraschende und unerwartete Zusammenhänge zutage.

Es geht hier also um das Öffnen eines Feldes. Deshalb darf es beim Brainstorming keine Kritik und „aber's“ geben.

Regeln:

- Jede Äußerung, gleichgültig wie verrückt oder „banal“, ist willkommen und wird sofort aufgeschrieben.
- Wichtig ist die Menge, nicht die Qualität der Ideen.
- Killerphrasen, Kritik und Selbstkritik sind streng verboten.

(Martin)



(Tafelbild: Brigitte)

## Eine Geschichte wie eine andere – oder doch nicht?

Ein Tag wie jeder andere. So hat er zumindest begonnen, ich weiß gar nicht mehr, ob ich zuerst mit dem linken oder mit dem rechten Fuß aus dem Bett gestiegen bin. Ist auch weiters nicht wichtig.

Aber dann, als ich das Radio anmachte und nach schöner Musik suchte, traf mich dieser eine Satz, vermutlich aus einem Nachrichtenmagazin. „...Die Kriege der Zukunft werden nicht mehr ums Erdöl geführt, sondern um das Wasser...“ Ich hörte gar nicht mehr, was darauf folgte, so sehr hat mich dieser eine Satz gefangen, so sehr blieb ich an ihm hängen.

Im ersten Moment – vernünftig gedacht – für mich unvorstellbar. Ich drehe den Wasserhahn auf und es fließt bestes Trinkwasser heraus, wann immer ich will. Im Winter lasse ich das Wasser sogar ein paar Minuten laufen, damit es schön warm ist, bevor ich mich unter die Dusche setze... Wasser, das einfach ungenutzt verrinnt.



„Die Kriege der Zukunft. ....um das Wasser...“

Ja, wie denn nun? Bin ich für die zukünftigen Konflikte in der Welt verantwortlich? Ist nicht gerade unser Planet, der blaue Planet, einer, der von Wasser geprägt ist? Zwei Drittel der Erdoberfläche bestehen aus Wasser, so habe ich es doch in der Schule gelernt. Das ist bei mir hängen geblieben. Schade, dass wir nicht im gleichen Atemzug gelernt haben, dass es kein endloses wirtschaftliches Wachstum gibt, ohne unsere Lebensgrundlagen schrittweise zu zerstören; dass uns diese unsere Erde – ja, ist es wirklich unsere Erde?? – dass uns diese Erde nur geliehen ist und sie auch zukünftigen Generationen als Heimat dienen soll.

Ich komme weiter ins Grübeln... „Die Kriege der Zukunft... ohne unsere Lebensgrundlagen schrittweise zu zerstören... schrittweise“. Bilder tauchen vor meinem geistigen Auge auf, viele Bilder und dann diese eine bekannte, allzu bekannte Karikatur: Jemand sitzt sorg- und ahnungslos auf einem Ast eines Baumes und sägt daran, ohne zu merken, dass er/sie selbst darauf sitzt.

Unwillkürlich schaue ich genauer auf dieses Bild hin und entdecke mich selbst auf diesem einen Ast, mit einer Säge in der Hand, bis ich... aus dem Traum erwache!

(Alfred)

## Wider die Reinheit

Kinder, die im Schlamm spielen.

Erwachsene, die lachen und streiten.

Gruppen, in denen die Häresie neben der Orthodoxie leben kann.

Systeme, in denen nicht nur eine Wahrheit gilt.

Menschen, die keine Toleranz kennen, aber Respekt voreinander haben.

Es gibt viele Wege, nicht nur einen richtigen.

Alle totalitären Systeme haben ein Ziel: die Kontrolle des Lebens durch die Eliminierung alles Lebendigen, alles Schmutzigen.

(Martin)



Glück ist es  
einen Menschen zu  
treffen  
der offen ist  
der die Sprache spricht  
die du sprichst

ich meine diese Sprache  
die fließt  
ohne Worte  
eine Sprache  
einfach aus dem Herzen  
schlicht und einfach.

(Christina)

## Felicità è ben-vivere per tutti

Quando penso al legame tra sostenibilità e felicità mi viene in mente il viaggio in Brasile, il buen vivir, l'arte del vivere bene, con sé stessi, con gli altri e con la natura, che in Sudamerica è di casa. Forse non servirebbe nemmeno andare dall'altra parte del mondo per scoprirlo, in fondo, anche i nostri nonni e le nostre nonne vivevano così. Noi però oggi ce lo siamo dimenticati, o meglio, viviamo in un sistema che va nella direzione opposta. Il Brasile è il paese delle forti contraddizioni: famiglie ricche che possiedono intere regioni, contadini che si trovano a dover occupare la terra per vivere, milioni di persone che vivono nelle favelas e che si trovano a lottare contro fame e miseria. Le multinazionali abbattano ogni giorno alberi secolari nella foresta amazzonica e piantano soia transgenica per il bestiame che noi poi scegliamo di sacrificare sulle nostre tavole. Eppure le persone vivono con una serenità d'animo che colpisce, sembrano trovare la felicità nello stare insieme anziché nei beni materiali come avviene nel nostro mondo. Per ogni piccola cosa si fa festa, si invitano persone a cena, così forte è la voglia di stare insieme e condividere. Così è stato in una favela, nella notte di san Silvestro. Leandro, un ragazzo che ci fa da guida nella città di Rio de Janeiro, ci invita nella sua favela, a cena con la sua famiglia. Luoghi conosciuti per l'estrema miseria e per i conflitti a fuoco per il control-

lo del narcotraffico. Ma a fine anno anche qui c'è aria di festa. Ci sediamo tutti insieme intorno al tavolo, la famiglia si è allargata, si mangia, si ride, si racconta. Il tetto di lamiera, il forno arrugginito, i mobili anneriti fanno quasi meno impressione in quest'atmosfera serena, per un attimo la povertà, che ti opprime e ti soffoca ogni istante, diventa sopportabile. Una fiducia nella vita che ti fa respirare e dà speranza. Anche la natura sembra riflettere splendore e calore. Di fronte alla sua bellezza e alla sua imponenza c'è da rimanere estasiati, una ricchezza di specie e di colori che ti lascia a bocca aperta. Il gusto esotico di un succo di açaí, il tempio naturale delle cascate di Iguazú, l'esuberanza dei ballerini delle scuole di samba: una varietà indescrivibile di emozioni, colori, sapori. Un assaggio del Brasile, dove il buen vivir è di casa. Sensazioni che tornano spesso alla mente, che danno animo, in modo speciale nei momenti di grigiore.

(Monica)





# Schlüssel zum Glück

Ich bin was ich bin  
Tanzen – Wirken - Inspiration  
verbunden mit meinen Gefühlen  
Einheit Körper – Seele - Geist  
verbunden mit anderen Menschen, mit der Natur  
sehen und hören, gesehen und gehört werden  
Zeichen des Lebens anerkennen, im Prozess sein,  
mit dem Leben fließen  
Beziehungen  
meine Gaben geben  
die Pfründe gut verwalten  
in Kontakt mit mir sein - Selbstliebe  
unsere Weisheiten erkennen  
Glück im Jetzt erkennen  
Dankbarkeit haben, Achtsamkeit  
Sicherheit - Wahrnehmung

## „Zum Glück muss ich nicht mehr lernen“ oder „das Glück des Lernens“

Lernen, was ist das? Und kann das glücklich machen? Erste Assoziationen sind oft: unzählige Vokabeln pauken, Jahreszahlen auswendig lernen oder Matheformeln ohne Zusammenhänge auswendig lernen.

Lernen kann aber viel mehr (sein): eine fremde Sprache verstehen, den Verlauf der Geschichte verstehen, Kunstepochen in Kunst- und Bauwerken erkennen, die Zusammenhänge von Mathematik und dem wirklichen Leben verstehen, z.B. die Hebelwirkung einer Schubkarre, und vieles vieles mehr!

Lernen, wozu mache ich das? Wenn ich lerne, tu ich das selbst. Dann will ich etwas wissen, verstehen oder können.

Lernen kann aber auch heimtückisch sein: Oft merkt man gar nicht, dass man gerade etwas lernt, und nachher kann man es, z.B. ein neues Gericht kochen oder Weidenruten formen und gestalten, Aromen aus Wein herausschmecken oder Apfelsorten am Geschmack unterscheiden.

Beim Lernen kann ich über den Tellerrand schauen, meinen Horizont erweitern, mir neue Räume und Themen erschließen und manchmal auch nur in der grünen Wiese liegen und die bunten Blüten und fliegende Schmetterlinge kennen lernen.

Zum Glück kann ich lernen!

(Regina)





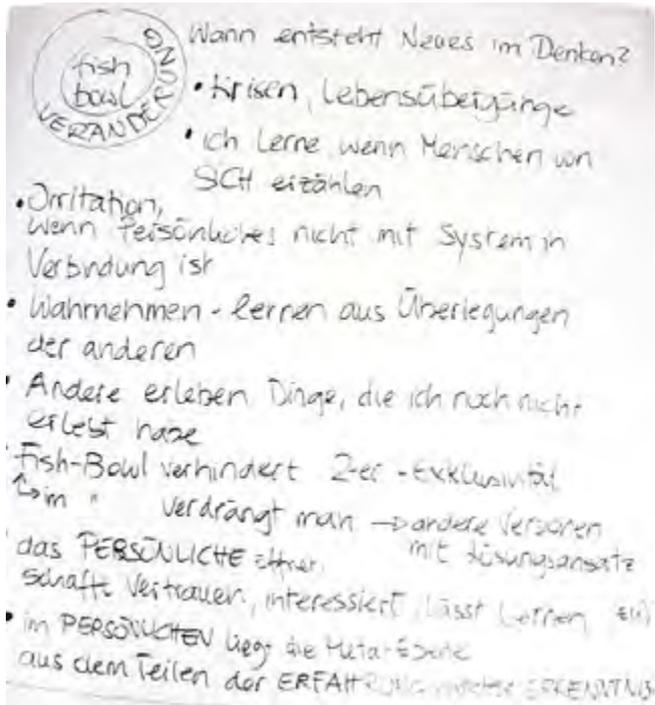
„Frage dich nicht was die Welt braucht.  
Frage dich was du brauchst, um dich lebendig zu fühlen, und dann tu es.  
Denn die Welt braucht lebendige Menschen.“

Harold Whitman



Schlüsse

WAS ES BRAUCHT,  
WOHIN WIR UNS BEWEGEN



## Was es braucht, wohin wir uns bewegen

Die Werkstattreihe Träumen Räume geben ging von zwei Grundannahmen aus:

1. In der nachhaltigen Entwicklung geht es um weltweite Herausforderungen, die zu bewältigen sind und für die Lernen nötig ist: Lernen für neue Formen des Zusammenlebens, des Wirtschaftens, des politischen Handelns.

Es gibt also eine Herausforderung, ein Problem oder eine Aufgabe ist erkennbar, aber die Lösung nicht. Das Neue, das gebraucht wird, ist noch nicht bekannt. Es ist vielfach erst zu entwickeln, zu erarbeiten, zu erfinden.

Lernen muss sich (in diesem Falle) vielmehr am Lernen selbst ausrichten als einem offenen Prozess, der natürlich auch zu Ergebnissen führt, diese aber aus sich heraus schafft, prüft, verwirft und weiter entwickelt. Diese Form vom Lernen ist wirklich zukunftsgerichtet, weil sie zukunfts offen ist, anstatt die Zukunft in Regie zu nehmen. (frei nach Jörg Knoll; Das Morgen im Heute - Die Zukunftsoffenheit von Bildung und Lernen; Vortrag beim 6. Internationalen Kongress der Weiterbildung am 14.09.07 in Bozen)

2. Der kulturelle Aspekt muss im Zentrum stehen. Nur eine kulturelle Wende, in deren Zentrum die Überlegungen zum "Guten Leben" und zu "Was ist mir, was ist uns wirklich wichtig" stehen, kann zu einer wirklichen Veränderung in Richtung einer nachhaltigen Entwicklung führen.

Beim vorletzten Treffen nahmen wir die Metaperspektive ein und stellten uns folgende Frage:

Was haben wir bisher wie gemacht? Was bedeutet dies für meine Tätigkeit der Bildung für eine nachhaltige Entwicklung?

Einige Aussagen:

### Zum methodischen Vorgehen

- Achtsamkeit!
- Dialog immer wieder
- Von der persönlichen zur Meta-Ebene
- Von der Irritation ausgehen
- Amphibisch
- Experimentell
- Verschiedene Zugänge eröffnen Türen zu neuen + interessanten Räumen
- Methoden, die Austausch fördern
- Neues Ungewohntes zumuten, zutrauen und probieren

### Rahmenbedingungen

- Es braucht Zeit (keine Hast)
- Sich Zeit nehmen heißt nicht unproduktiv sein. Mit der Langsamkeit kann man viel erreichen.
- Menschen mit unterschiedlichen beruflichen Hintergründen, Alter und Lebenssituationen in einem Raum
- Verschiedene Sichtweisen und Erfahrungen in den Räumen möglich ... ermöglicht Entfaltung

### Meine Schlüsse:

Eine Frage lautete „Kann unsere Werkstatt exportierbar sein?“

Ich glaube nicht, dass sie eins zu eins reproduzierbar ist. Der Ansatz und der „Geist“ des Arbeitens aber sehr wohl. Bedingungen dafür sind, dass die Offenheit des Lernens, sofern sie angestrebt wird, von allen wirklich getragen und nicht bei der ersten

### Zur Gruppe

- Perspektivenwechsel
- Wie viel Gemeinsamkeit, wie viel Verschiedenheit ist gut?
- Diversität und Buntheit ist ein Reichtum
- Wertschätzung schafft Beziehung, Beziehung schafft Wertschätzung
- Menschen bereichern mehr als Bücher/Wissen

### Und sonst ....

- Kann unsere Werkstatt exportierbar sein?
- Radikal prozessorientiert und doch das Ergebnis im Auge behalten: Den Weg immer neu (er)finden, nicht immer leicht
- ... wir haben das Ziel aus den Augen verloren und wirklich den Weg zum Ziel gemacht.
- Wann und wie wird Persönliches politisch?
- Wie verändern wir die Welt: Von oben? Von unten? Von innen?

Unsicherheit über Bord geworfen wird. Denn eine Expertin oder einen Experten zu holen, der lehrt, ist sowohl für die Veranstalter als auch für die TeilnehmerInnen leichter. Um dieses „sichere“ Terrain zu verlassen, braucht es Menschen und vor allem Veranstalter, die sich darauf einlassen und dabei auch konsequent sind.

**Aber es lohnt sich!**

(Martin)

## Die Philosophie des Schmetterlings

Im Garten.

Lauter fruchtige Pflanzen.

Ein großer Fenchelbusch, so richtig buschig groß.

Daran liegen Eier - wie Gedanken im Sein.

Neues Leben schwingt.

Einfach Ei sein.

Vom Sein bis zum Werden.

Nachhaltig.

Transformation.

Eine Raupe.

Sie bahnt sich fressend ihren Weg.

Unaufhaltsam.

Will ja wachsen und transformieren.

Ob sie sich wohl fragt, wie das geht – so wie Menschen sich das ständig fragen?

Die Natürlichkeit lässt geschehen.

Einfach so.

Nachhaltig.

Erstmal einfach Puppe sein.

Im Vertrauen ruhen.

Zeitlos, scheinbar zeitlos.

Geduldsam. Reifend.

Nachhaltig.

Und dann Aufbrechen, Loslassen, Neues entdecken.

Frei tanzend Schmetterling sein.

Farbenfroh.

(Christina)



## Ohne Nachhaltigkeit gibt's keine Zukunft!

100-%ige Nachhaltigkeit ist unrealistisch und unmöglich (Schon unser Leben auf dieser Erde ist an sich nicht nachhaltig). Ein minimaler Toleranzgedanke zum verschwenderischen Verbrauch muss zulässig sein / ist zulässig, wenn die restlichen „Lebensbedingungen und -verhaltensweisen“ (Verkehr, Umweltbewusstsein, Ernährung, Bekleidung, Energiekonsum, Kohlendioxid-Verbrauch, Bildung, innovative Ideen, usw.) es sind.

Um nachhaltiges Leben weiterzuentwickeln, braucht's glaubhafte und kohärente Multiplikatoren und Modelle; so hat Nachhaltigkeit eine Zukunft; ohne Nachhaltigkeit gibt's keine Zukunft!

Vielleicht sind nachhaltig denkende Menschen Außenseiter, die sich von der großen Masse unterscheiden? Dies muss unerheblich sein, da es um eine wertbezogene öko-soziale Zukunftsidee geht.

Gibt's auch andere Werte für eine dauerhafte u. umweltgerechte Entwicklung statt nur öko-sozial z. B. nicht-diskriminierend, gleichwertig, gleichmächtig, unabhängig, neutral, sparsam, genügsam, bescheiden, usw.?

Abschließend noch ein Satz, der mir sehr gefällt: „Wir brauchen mehr Nachhaltigkeit, weil Substanzerhaltung und Entwicklung einander nicht ausschließen.“ (Bartek Kreblewski)

### Literaturtipp:

„55 Gründe für mehr Nachhaltigkeit: ein Projekt von Studierenden der Universität Bremen für eine Welt mit Zukunft“ Müller-Christ, Georg [Hrsg.], Nomos Verlag 2013

(Mirjam)

## Unser Gutes Leben

Unsere Kinder (12, 16 und 18 Jahre) gehen noch zur Schule. Sohn Michael besucht die Fachschule für Obst-, Wein- und Gartenbau Laimburg, Tochter Martina besucht die Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Frankenberg in Tisens und Nadia besucht die Mittelschule in Eppan.

Für ein Gutes Leben ist uns besonders die Familie sehr wichtig. Aber auch unseren Gästen am Hof möchten wir unsere positive Lebenseinstellung weitergeben und teilhaben lassen am bauerlichen Leben. Es gibt die Zeit der Arbeit, aber auch die Zeit der Ruhe und Entspannung - wir brauchen nur auf die Natur schauen, dort ist das auch so.

Das größte Kompliment machen uns dann unsere Gäste, wenn sie sagen: „Bei euch kann man sich immer wieder super erholen, wir kommen wieder“.

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“ - wir können aber entscheiden Was und Wie wir essen!

(Werner)

## Nachhaltigkeit ist kein Einzelunternehmen

Die Wege zu diesem Begriff, diesen Zustand sind so vielfältig, so vielfältig Nachhaltigkeit ist. Für mich in meinem Leben, ist Nachhaltigkeit viele kleine, bewusst, aus tiefster Überzeugung, getane Handlungen, im Alltag umgesetzt. Überzeugt davon, dass es ein Beitrag zum Ganzen ist. Sprich, ein Beitrag, der dazu führt, dass ein Kreislauf im Laufen bleibt.

Ich lebe in einer Diskrepanz, Dysharmonie, weil nachhaltige Lebensweise kein Einzelunternehmen ist. Ich bin abhängig vom System, in dem ich agiere. Nur das Akzeptieren der Tatsache, dass ich die Möglichkeiten in meinen Handlungsfeldern nutze, lässt mich zeitweise geduldig mit mir und den anderen sein. Fragen, die sich in mir auftun, sind: "Wie kann ich mein Leben gestalten, um freudvoll kreative, nachhaltige Wege zu gehen?"

(Ulrike)



## Das Komplexe einfach gestalten

Wie kann die Komplexität in der Bildung zur Nachhaltigkeit einfach dargestellt werden? Auf diese Frage sind wir immer wieder gestoßen, wenn uns der Kopf geraucht hat, von den vielen Zusammenhängen, Querverbindungen und Wechselbeziehungen die für die Transdisziplinarität eben typisch sind.

In den Standardwerken zur Nachhaltigkeit wird meist ein „Drei-Säulen-Modell“ bzw. das „Dreieck der Nachhaltigkeit“ gewählt, um die Wechselbeziehungen zwischen Wirtschaft, Gesellschaft und Umwelt deutlich zu machen.

Allerdings sind diese Modelle aus meiner Sicht mangelhaft, weil eine wesentliche Komponente ausgeklammert bleibt; nämlich die Kultur, die Art und Weise, wie wir in unserer Wahrnehmung, unseren Werten und Einstellungen die Welt erkennen und leben. Anders ausgedrückt: Es fehlt dabei der Beobachter, das einzelne Individuum, als Akteur/in, Schöpfer/in und Opfer dieser Welten.

Was tun, um diese Komplexität einfach zu Papier zu bringen?

Mit dieser Frage habe ich mich an Günther gewandt, der als Graphiker und Fotograf geschult ist, das Wesentliche auf den Punkt zu bringen.

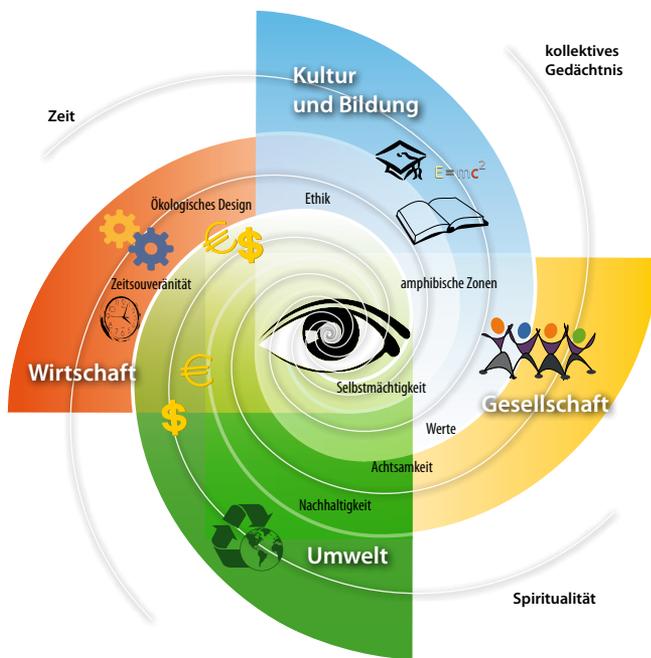
Meine Vorstellung war ein dynamisches Bild, ausgehend von dem „sich entwickelnden“ Beobachter, der seine Umwelt prägt und wiederum von dieser beeinflusst wird.

Gleichzeitig sollte zum Ausdruck gebracht werden welche psychischen und mentalen Stärken im Menschen unterstützt werden sollten, um eine Nachhaltigkeit-fördernde Einstellung zu bilden.

Stichworte waren dabei für mich Genussfähigkeit, Selbstmächtigkeit, Selbstakzeptanz, da aus meiner Sicht nur „starke“ und souveräne Menschen einen zukunftsfähigen Lebensstil bewusst wählen. Gleichzeitig sollten auch Achtsamkeit, Verantwortung und Ethik als wichtige Eckpfeiler eingebaut werden, damit Genuss und Selbstbezogenheit nicht in Materialismus und Egoismus münden.

Günther hat eine erste Skizze dazu entworfen, die noch erweitert werden sollte. Sie ist ein Anfang, eine Spirale, die sich ent-wickeln kann.

(Arno)



(Grafik: Günther)



(Grafik: Alfred)

## Experiment mit einer kognitiven Bildungslandkarte

Alfred ist Mitglied des Bildungsausschusses in der Gemeinde Terlan. Ich habe ihn darum gebeten, eine Landkarte anzufertigen, eine Art kognitiver Karte (mental map), in der die „Bildungsorte“ verzeichnet werden sollten, in denen Lernen zur Nachhaltigkeit gefördert wird.

Eingezeichnet werden sollten nicht nur die klassischen Bildungsstätten, sondern auch die Orte informellen Lernens (Bahnhof, Supermarkt, Spielplätze, usw.).

Einen ersten Entwurf, den Alfred für uns angefertigt hat, drucken wir ab. Es ist eine Arbeitsskizze. Mit Smileys hat Alfred jene Orte gekennzeichnet, in denen er günstige Bedingungen für eine Bildung zur Nachhaltigkeit sieht.

Könnte eine solche „Landkarte“ für die Bildungspolitik wichtig sein? Könnte sie einen Orientierungsrahmen bieten für all jene, die transdisziplinär Lernprozesse in Richtung Nachhaltigkeit anregen möchten?

(Arno)

## Wohin jetzt?

Viviamo in un tempo dalle grandi potenzialità, in cui possiamo sperimentare paradigmi, metodi, visioni nuove. E' una sfida che mi piace cogliere, personalmente ed insieme ad altri. Nel mondo della comunicazione, che è sì scrivere una notizia o intervistare un personaggio, ma è in primis l'incontro con una o più persone che si donano la propria essenza, le intuizioni, i bisogni e praticano il dialogo come modalità dello stare insieme, dove parola e ascolto sono in perfetto equilibrio. Nella partecipazione come una palestra dove gli attori della società sperimentano nuovi percorsi collettivi per il bene comune. Nella sostenibilità come scoperta di un'interconnessione tra tutte le cose, del senso di famiglia, di appartenenza e di benessere che hanno il mondo come unità di misura.

(Monica)



## Summa Summarum

„So leben, dass für alle Platz ist.

So leben, dass für alle genug ist.

So leben, dass es auch für die reicht,  
die nach uns kommen.“

**Unsere Spur zur Nachhaltigkeit.**



Anhang:

# ANGEFANGENES ALPHABET DES ESSENS

LERNTRÄUME

## Abfall

Nahrungsmittel im Müll. Laut einer im März 2012 veröffentlichten Studie des Verbraucherschutzministeriums werfen deutsche Privathaushalte rund 6,7 Mio. Tonnen Lebensmittel in den Müll, von denen 65 % zumindest teilweise noch zu gebrauchen sind. Durchschnittlich entsorgt jede/r Deutsche über 81 kg Lebensmittel jährlich. Aus Deutschlands Bäckereien werden bis zu 20% der Tagesproduktion weggeworfen (500.000 Tonnen Brot im Jahr).

Weltweit landet mindestens ein Drittel der globalen Lebensmittelproduktion auf dem Müll – in den hoch entwickelten Ländern ist es sogar die Hälfte aller Nahrungsmittel.

## Achtsamkeit

Achtsamkeit gilt als eine der wichtigsten Einstellungen auf dem Weg zur Nachhaltigkeit. Achtsamkeit in allen Lebensbelangen: Beim Einkauf, beim Essen, beim Entsorgen . . . aber auch beim Abwaschen. Der buddhistische Lehrer Thich Nhat Hanh gibt in seinen Büchern viele praktische Hinweise zum Erlernen der Achtsamkeit. Welche Lebensmittel tun dem Körper gut? Welche Nahrungsmittelproduktion tut dem Planeten gut? Wie kann ich selbst gut leben, damit es allen gut geht?



### Beispiel 1: Achtsamkeit beim Essen des Apfels

„Der Apfel in ihrer Hand ist der Körper des Kosmos.

. . . während des Kauens gibt es nichts anderes, mit dem Sie Ihren Mund füllen, keine Projekte und keine Abgabetermine, keine Sorgen, keine To-to-Listen, keine Ängste und Nöte, keinen Ärger, keine Vergangenheit und keine Zukunft. Da ist nur der Apfel.“

### Beispiel 2: Achtsamkeit beim Abwaschen

„. . . Wenn man abwäscht, sollte man nur abwaschen, d.h. man sollte sich dabei völlig bewusst sein, dass man abwäscht. Auf den ersten Blick mag dies ein wenig albern erscheinen. Warum sollte man ein solches Gewicht auf eine solche einfache Sache legen? Aber das ist genau der Punkt. Die Tatsache, dass ich hier stehe und diese Schalen abwasche, ist eine wunderbare Wirklichkeit. (. . .) Wenn wir beim Abwaschen nur an die Tasse Tee denken, die auf uns wartet, und uns beeilen,

damit wir schnell fertig werden, so als ob der Abwasch etwas Überflüssiges sei, dann „waschen wir nicht ab, um abzuwaschen“. Und mehr noch: Wir leben nicht, wenn wir abwaschen. Wir sind in der Tat völlig unfähig, das Wunder des Lebens zu begreifen, wenn wir so am Spülbecken stehen. Wenn wir nicht abspülen können, ist es gut möglich, dass wir auch nicht in der Lage sind, unseren Tee zu trinken. Wenn wir Tee trinken, werden wir nur an andere Dinge denken, und uns kaum der Tasse in unseren Händen bewusst sein. So verschlingt uns die Zukunft – und wir sind in der Tat unfähig, auch nur eine Minute unser Leben zu leben.“

## Allmende (Gemeingut)

Allmende (All+Gemeinde) sind Gemeingüter. Materielle Gemeingüter sind meist endliche, natürliche Ressourcen wie Rohstoffe, Energieträger, Wasser, Wald, Saatgut. Immaterielle Gemeingüter sind nicht fassbare, intellektuelle Ressourcen wie Wissen und Ideen – die codes der Informationsgesellschaft (Software) und die codes des Lebens, die Wissensallmende. Historisch wurden vor allem die in tatsächlichem Gemeindebesitz befindlichen Gewässer, Wiesen und Wälder als Gemeinschaftsgüter bezeichnet. Das war als mittelalterliche Eigentumsform ein wesentlicher Bestandteil bäuerlichen Wirtschaftens und Lebens, auch in Südtirol (Waale). All-mende bedeutet soviel wie: „allen in der Gemeinde abwechselnd zukommend“. Jeder hat also ein Anrecht auf die Nutzung. Bei Allmende / Commons geht es also im Kern um das Gemeinsame Tun (Commoning). Es geht um einen fairen

Umgang miteinander, um selbstbestimmte Normen und Regeln, so dass sich niemand über den Tisch gezogen fühlt. Im Fokus steht das „gemein-“ im Gemeingut, weniger das Gut. Will man nun das, was wir gemeinsam nutzen müssen, gut organisieren, dann spielen Wissen, Ideen und Kultur immer eine entscheidende Rolle. Insofern ist das Immaterielle vom Materiellen nicht trennbar. Man kann zum Beispiel Wasser zur Ware machen, indem man es in eine Flasche füllt, behauptet „jetzt ist es mein“ und dann im Supermarkt verkauft. Man kann es aber auch zum Gemeingut machen und als solches nutzen und pflegen. Gemeingüter fallen nicht vom Himmel. Sie SIND nicht. Sie werden gemacht. Elinor Ostrom hat das im Ergebnis ihrer jahrzehntelangen Forschungen getan. Menschen brauchen Freiräume, um Regeln selbst auszuhandeln, Sie müssen an Problem- und Konfliktlösungen beteiligt sein. Transparenz und Fehlerfreundlichkeit sind Trumpf. Die Selbstorganisationskraft der Menschen muss vom Staat respektiert werden. Erst das führt zu einer hohen Akzeptanz von Regeln und Normen. Es geht um Fairness und Freiheit. Keine Kleinigkeit! Und das müssen wir uns immer wieder erarbeiten, basierend auf dem Wissen, dass alles miteinander verbunden ist. Commons haben in allen Kulturen eine lange Tradition. Teilen, tauschen, gemeinsam nutzen: das ist eine Realität, aber sie muss immer wieder neu praktiziert werden. Commons sind die schwarze Materie unseres Wirtschaftsystems. Überall vorhanden und doch unsichtbar. Die Idee erlebt nun angesichts der aktuellen Klima-, Finanz- und Ernährungskrise eine Renaissance. *(Der Text ist Teil eines Interviews mit der Commons-Expertin Silke Helfrich)*

## Ältere Menschen (Geschichten)

## Ästhetik

## Authentizität

## Biodiversität

Der Mensch ist von der biologischen Vielfalt abhängig. Sie versorgt uns mit Nahrung, Medizin und Rohstoffen. In den letzten Jahrzehnten hat es weltweit eine drastische Reduzierung der Artenvielfalt gegeben.

An den Ursprüngen der Landwirtschaft ernährten sich die Menschen von rund 7.000 unterschiedlichen Getreide- und Gemüsesorten. Heute ist die Ernährung der Weltbevölkerung von wenigen Sorten abhängig; 30 Getreide- und Gemüsearten ernähren 90 % der Menschheit.

## Biophotonen

Legen zufriedene Hühner bessere Eier? Wie wirkt sich ein harmonisches Wachstum (von Tieren und Pflanzen) im Einklang mit den natürlichen Zyklen auf das Leben und dementsprechend auf die Qualität der Nahrungsmittel aus?

Hennen, die im freien Gelände je nach Wunsch ein natürliches Sonnenbad nehmen können, legen Eier, die deutlich besser Licht speichern als jene Hennen, die unfreiwillig künstlichem Licht ausgesetzt sind. Diese Eier schmecken daher besser. . .

Was für jeden Hausmann und jede Hausfrau einleuchtend ist, wird von der Biophotonik wissenschaftlich untersucht.

Die Ergebnisse dieser Forschungen: Die Qualität der Nahrung hängt nicht ausschließlich von den Inhaltsstoffen und ihrem Energiegehalt ab, sondern von dem, was sie im Verbraucher auslösen. „Lebensmittel aktivieren, energetisieren, machen sensibel, emotionalisieren, koordinieren, ordnen, besänftigen, kultivieren“. (Fritz Albert Popp)

## Borretschblüten



## Brot

„Unser tägliches Brot gib uns heute. . .“ – Welche Bedeutung hat dieses Gebet in Kulturräumen, in denen das Essen an Wert verloren hat? Nahrungsmittel haben an Wertschätzung eingebüßt, weil die meisten Menschen nicht mehr an ihrer Produktion beteiligt sind und wir sie häufig in Form eines verarbeiteten Gerichtes kaufen können. „Es macht einen großen Unterschied, wenn wir unser „tägliches Brot“ essen, ob wir zuvor „im Schweiß unseres Angesichts“ einen Acker gepflügt, geeggt, mit Saatgut versehen, von Unkraut befreit und abgemerzt, das Getreide zu einer Mühle gebracht und das Mehl wieder nach Hause transportiert, den Sauerteig angesetzt und das Brot selbstgebacken haben – oder ob wir es im Supermarkt gekauft haben. Dasselbe gilt für Obst und Gemüse, aber auch für das Fleisch: Essen wir heute ein Stück Bra-

ten, symbolisiert es nicht mehr das Rind, dessen Geburt wir im Stall miterlebt, das wir gefüttert und gepflegt, dessen Jauche und Mist wir als Dünger verwendet und dessen Tod wir bei der Hausschlachtung beobachtet haben. . .“ (Martin Textor)



## Compartir entre povres

### (Der Stein in der Suppe)

Papst Franziskus hat im Mai des heurigen Jahres in einer Ansprache gesagt: „... no compartir los propios bienes con los pobres es robarles y quitarles la vida“.

In vielen Andengemeinschaften werden an Sonn- und Feiertagen große weiße Tücher auf die Straßen gelegt. Jede Familie legt auf diese Tücher Nahrungsmittel unterschiedlicher Art: Gemüse, Körner, Früchte, Salate und anderes mehr. Von diesen Vorräten kann sich jede/r nehmen, was er gerade braucht. Es wird geteilt, gemeinsam gegessen und gefeiert. In anderen Gemeinschaften ist es Brauch, dass jede Familie die Zutaten für eine gemeinsam gekochte Suppe mitbringt. Und wenn gar nichts da ist, was man mitbringen könnte, geht auch ein gut gewaschener Stein.

„Compartir entre pobres“ war schon lange vor dem dringenden Appell des neuen Papstes ein Kernelement des Gemeinschaftslebens in vielen lateinamerikanischen Dörfern.

## Emoto Masaru

Kann das Wasser die Einflüsse von Gedanken und Gefühlen aufnehmen und speichern? Der japanische Alternativmediziner Masaru Emoto hat in seinen Forschungsarbeiten, die er vor allem als Kunstwerke betrachtet, Wasser während des Gefrierens fotografiert und dabei einen Zusammenhang zwischen dem Aussehen des Eiskristalls und der Qualität des Wassers hergestellt. Wasser, das im Fokus von Gedanken der Freude, Liebe und Harmonie gestanden war, hatte eine ästhetisch harmonische und schöne Kristallstruktur. Dysharmonisch wirken die fotografierten Eiskristalle, wenn das Wasser von einem Umfeld von Gewalt und Hass geprägt wird.

Wenn unsere Gedanken Einfluss auf die Qualität des Wassers haben, können wir dann auch die Qualität der Nahrung mit unseren Gedanken beeinflussen? Eine spannende Frage, zumal es unbestrittene Tatsache ist, dass unser Körper wie auch die Nahrungsmittel einen hohen Anteil an Wasser haben. . . .

## Erdöl

Unter den gegenwärtigen Produktionsbedingungen verschlingt jede Nahrungskalorie von ihrer Erzeugung bis zur Bereitstellung für den Endverbraucher durchschnittlich zehn Kalorien aus Erdöl. Wie steht es mit der Ernährungssicherheit, wenn uns das Erdöl einmal ausgehen wird?

## Ernährungssicherheit

### (in den reichen Ländern)

Die Ernährungsunsicherheit ist nicht nur eine Frage des Südens der Welt. In den USA liegt die Anzahl der Armen, die Mangel an Nahrungsmitteln haben, bei rund 50 Millionen Menschen. In den europäischen Ländern sind es rund 43 Millionen.

## Ernährungssicherheit

### (in den Ländern des Südens)

Weltweit sind die Mehrheit der Hungernen Kleinbäuerinnen und Bauern. „Die herkömmlichen und medial verbreiteten Bilder zeigen die „Armen“ und „Hungernen“ dieser Welt fast ausschließlich in der Figur des Opfers: Nackte Kinder mit aufgedunsenen Bäuchen und traurigen Augen, eine winzige Portion weißer Reiskörner in hageren schwarzen Händen, ausgemergelte Gestalten mit einem um



Hilfe flehenden Lächeln, im Hintergrund stets einfache Lehmhütten und dürres Land (. . .) Doch die Mehrheit der „Hungernden“ und der über 2,4 Milliarden fremden „Armen“ sind Kleinbäuerinnen und Kleinbauern oder Landarbeiterinnen und Landarbeiter mit einem geringen Einkommen, das sie dazu zwingt, an der Hungergrenze zu leben“ (Harald Lemke)

#### Ethik

#### European Movement For Food Sovereignty

#### Fair-Trade (Eine-Welt-Läden)

#### Frauen

#### Fleisch/Fisch(-los?)

#### Fett

#### Garten

#### GAS (Gruppi di acquisto solidale)

Sono persone e famiglie che acquistano collettivamente e all'ingrosso prodotti biologici, etici e eco-compatibili direttamente dai piccoli produttori, i quali fanno fatica a trovare un mercato nonostante la bontà dei loro prodotti, che spesso non sono certificati, ma che rispettano tutti i criteri del biologico: i Gruppi di acquisto solidale o GAS (in tedesco "solidarische Einkaufsgruppen") sono una risposta per quei cittadini che vogliono attivarsi per cambiare stile di vita, che vogliono un'economia sostenibile, solidale, che non segua la logica del profitto ma quella del bene comune. E in effetti cambiare si può, partendo dalle scelte di ogni giorno, nel fare la spesa, in cucina, al lavoro, in banca, nel tempo libero. Olio, pasta, parmigiano, verdure, carne, pesce, detersivi, vestiario, calzature . . . sono solo alcuni dei prodotti che i GAS acquistano direttamente dai piccoli produttori, sia in Alto Adige che nel resto d'Italia. Ciascun membro del gruppo è responsabile di uno o più prodotti, mantiene i rapporti col produttore, raccoglie gli ordini per tutto

il gruppo, si occupa del pagamento e del trasporto e infine della distribuzione. Chi entra nei Gruppi non si limita all'acquisto in sé, vuole sapere, per fare le sue scelte, chi e come ha prodotto la merce, come viene distribuita, che impatto ambientale ha. Il consumatore instaura un rapporto diretto col produttore, che a sua volta trae vantaggio dalla collaborazione con i gruppi di acquisto solidale perché ha la possibilità di fare progetti a lunga scadenza e contare su clienti "fidelizzati". A trarne vantaggio quindi si è in due, sia in relazione al prezzo che alla qualità. Nati in Italia a metà degli anni '90, oggi i GAS si sono diffusi a macchia d'olio (in Alto Adige sono 30 gruppi, riuniti nella rete Intergas), organizzano fiere o eventi come la "Skonsumofesta", promuovono pratiche ecologiche da vivere insieme e circuiti regionali di economia solidale.

Info: [www.intergasbz.org](http://www.intergasbz.org),  
[www.skonsumofesta.org](http://www.skonsumofesta.org)

#### Gastfreundschaft

(Tourismus einmal anders)

#### Gemeinschaft

#### Gentechnik

Die Gentechnik in der Landwirtschaft bedeutet letztlich eine Entmachtung von Bauern und Gärtnern, die nur mehr beschränkt ihr eigenes Saatgut produzieren können. Gentechnische Veränderungen des Saatgutes können nur in den Labors großer Konzerne vorgenommen werden, die damit die Kontrolle über die globale Ernährungssicherheit haben.

#### Genuss

„(Genuss) ist eine große Lebenskunst, die nicht an Luxusgegenständen oder einem raffinierten Dinner hängt. (. . .) Genießen bedeutet, ganz da zu sein, in dem, was ich erlebe, tue oder wahrnehme, und zu spüren, wie wohl mir das tut. (. . .) Genießen ist alles andere als Konsumieren. Beim Konsumieren verleben wir uns etwas ein, um es zu besitzen,

zu haben. Diese Haltung wird in der Theologie „Concupiscentia“ genannt und gilt als eine Spielart der Sünde. (. . .) Genießen hat mit vertiefter Achtsamkeit zu tun. Konsumieren ist ein Ausdruck von mangelnder Wahrnehmung und Fremdsteuerung“. (Franz Alt)

#### Geschmackserlebnisse (Sinne)

#### Globale und regionale Wirtschaftskreisläufe

#### Glück

„Wahre Religion ist die Wissenschaft vom Glück. Und Glück ist wahrscheinlich ein anderes Wort für Gott“ (Franz Alt)  
„Der Sinn unseres Lebens ist Glück“ (Dalai Lama)

#### Hauswirtschaft

## Havana

In der Hauptstadt Kubas, eine Stadt von 2,5 Millionen Einwohnern, gibt es derzeit über 1.000 öffentliche Gärten. Rund 200.000 Menschen sind damit beschäftigt, in Organoponicos (Hochbeeten), Huertos Intensivos oder Huertos Populares frisches Obst und Gemüse sowie Heilpflanzen für die Menschen in der Stadt anzubauen und zu vermarkten.

## Höhepunkte

### (Ökologie der Zeiten)

Im Garten kann nicht alles schnell gehen; und nicht alles verläuft nach Plan. Die Arbeit im Garten bringt (denen, die sie lieben) viele Höhepunkte, aber sie sind anderer Art als jene, die derzeit kulturell bestimmend sind. Sie erfordern Geduld, ein Warten und Beobachten können. Ein sensibles Eingehen auf die Wesensart anderer Geschöpfe. „Wer gärtner und sein eigenes Erntegut anbaut, entfernt sich mit Lichtgeschwindigkeit von der üblichen Naturentfremdung eines durchschnittlichen Stadtbewohners“ (Harald Lemke)

## Inferno

### (mögliches 9-Milliarden-Szenario)

„Die heißesten Plätze in der Hölle sind für jene reserviert, die in Zeiten einer moralischen Krise ihre Neutralität aufrecht erhalten“ (Dante Alighieri). Im neuen Bestsellerthriller von Dan Brown geht es um den dramatischen Bevölkerungsanstieg und um die Frage, wie denn dieses Wachstum gestoppt werden kann. Bis zum Jahre 2050 müssten auf Grund der Berechnungen der FAO doppelt so viel Nahrungsmittel produziert werden, um eine Weltbevölkerung von 9 Mrd.

Menschen zu ernähren. Gleichzeitig wird erwartet, dass sich aufgrund des Klimawandels die nutzbare landwirtschaftliche Anbaufläche reduzieren wird und dass für die Landwirtschaft weniger Wasser und Erdöl verfügbar sein werden. Welche Alternativen zu einem „Inferno-Szenarium“ bieten sich an?

## Jesu Versuchung

„... Und der Versucher trat zu ihm und sprach: Bist du Gottes Sohn, so sprich, dass diese Steine Brot werden. Und Jesus antwortete und sprach: Es steht geschrieben „Der Mensch lebt nicht von Brot allein, sondern von einem jeglichen Wort, das durch den Mund Gottes geht.“

## Kochen (Fertigkeiten)

## Konservieren



## Kornkammer Vinschgau

## Kultur und Tradition

## Kunst

Joseph Beuys, ein international anerkannter Künstler, hat wesentliche Impulse zum „Urban Gardening“ gegeben. In seinen Aktionen wollte er einerseits die bäuerliche Arbeit aufwerten und den „Stadtmenschen“ näher bringen. Andererseits auch den Städtern zeigen, wie schöpferisch und kunstvoll die Arbeit im Garten sein kann. „Wenn ein Mensch als Bauer etwas Wahrhaftes nachweisen, wenn er ein lebenswichtiges Produkt aus der Erde entwickeln kann, dann muss man ihn doch als ein wirklich schöpferisches Wesen auf diesem Felde bezeichnen. Und insofern muss man ihn doch als Künstler akzeptieren.“

## Landraub (Land-grabbing)

Weil das verfügbare Ackerland immer weniger wird und als wichtige strategische Ressource für die zukünftige Ernährungssicherheit gilt, kaufen kapitalkräftige Gesellschaften, hinter denen oft Regierungen stehen, ausgedehnte Landflächen in Afrika und Südamerika. Käufer sind vor allem China, Indien und die Ölstaaten; billig „eingekauft“ wird in Äthiopien, Sudan, Kenia, Liberia, Mali... Länder, in denen paradoxerweise Armut und Hunger die Preise für das Ackerland immer niedriger werden lassen. Seit dem Jahre 2000 sind ca. 80 Millionen Hektar verkauft worden.

## Landflucht

Landraub erhöht die Landflucht. Land- und arbeitslose Bauern verlassen die Landgebiete und flüchten in die Städte. Weltweit leben derzeit rund 50% der Menschen in städtischen Zonen. Im Jahre 2050 könnte der Anteil der städtischen Bevölkerung bei 70% liegen.

## Liebe

## Medizin

„Meines Erachtens könnte es der Medizin helfen, würde sie ihrerseits einen Blick über den eigenen Tellerrand werfen, um all die anderen (ökonomischen, landwirtschaftlichen, politischen, sozialen, alltagskulturellen, ästhetischen) Gesichtspunkte der globalen Ernährungsfrage wahrzunehmen und in die eigenen Behandlungsmethoden einzubeziehen. (...) Statt ausschließlich den medizinischen Blick und Fragen der körperlichen Gesundheit zu beachten, hätte sie dann stärker gesellschaftliche Sach- und Wertfragen zu berücksichtigen, beziehungsweise auf die ethischen und politischen Selbstheilungskräfte der Menschen zu setzen.“ (Harald Lemke)

## Menu 0 km

## Nahrung

Wo liegen die Unterschiede zwischen den Begriffen „Nahrung“ und „Essen“?



### Nietzsche Friedrich

„Lieber frei mit schmaler Kost, als unfrei und gestopft“. Die Kunst der Gesundheit heißt für den Philosophen Nietzsche: langsamer, achtsamer werden, seine eigenen Rhythmen finden. Das „Leibliche“ vom „Leibhaftigen“ zu befreien; Nietzsches Moral- und Kulturkritik richtet sich gegen eine tausendjährige Tradition, in der das zu Verteufelnde mit dem Begriff des „Leibhaftigen“ bezeichnet, d.h. das leibliche Wohlbefinden als sündhaft betrachtet wird.

Demgegenüber will Nietzsche das Leiblich-Sinnliche für einen ganzheitlichen Weg der Gesundung wiedergewinnen. „Werth der Krankheit. Der Mensch, der krank zu Bette liegt, kommt mitunter dahinter, dass er für gewöhnlich an seinem Amte, Geschäfte oder an seiner Gesellschaft krank ist, und durch sie jede Besonnenheit über sich verloren hat: er gewinnt diese Weisheit aus der Muße, zu welcher ihn seine Krankheit zwingt“.

### Pflanzenethik

Für die Indianervölker des Regenwaldes sind die Pflanzen gleichberechtigte Wesenheiten; sie sind „beseelt“ wie Tiere und Menschen auch und müssen daher mit Respekt und Würde behandelt werden. So verbinden sich die Frauen bei der Gartenarbeit mit Nunkui, der mythischen Mutter aller Kulturpflanzen und singen dabei geheime Lieder von großer poetischer Aussagekraft, mit denen sie die Pflanzen anweisen, gut zu gedeihen, sich zu vermehren und den Krankheiten zu widerstehen.

Auch in der so genannten modernen Gesellschaft regen sich die Stimmen, die eine Pflanzenethik fordern, damit Pflanzen nicht als bloße Ressource betrachtet werden. Sie sollten daher auch ein Mindestmaß an Rechten erhalten. Etwa das Recht auf Fortpflanzung zum Schutz vor dem Missbrauch durch die so genannte Terminator-Gentechnologie; das Recht auf Eigenständigkeit und Evolution zum Schutz vor Misshandlung durch grenzenlose Züchtung und Manipulation; das Recht auf Freiheit zum Schutz gegen

ihre Patentierung und Privatisierung sowie das Recht auf Überleben und Wohlergehen der eigenen Art.

Analog zur Tierquälerei der Massentierhaltung spricht der Naturphilosoph Meyer-Abich von einer Pflanzenquälerei durch die monokulturellen Anbaumethoden, bei denen Pflanzen genauso in Massen gehalten und produziert werden wie Tiere. „Es wird Zeit, auch der Pflanzenquälerei zu gedenken und Pflanzen aus artgerechter Haltung in der Ernährung ebenso den Vorzug zu geben wie Tieren“.



### Politik (des Essens)

Essen ist politisch, in vielerlei Hinsicht. Nicht nur weil Finanzierung, Produktion, Transport und Verteilung von Nahrungsmitteln von der Politik bestimmt wird. Essen ist politisch, weil jeder Mensch durch seine Entscheidungen ständig Politik macht.

### Beispiel Stadtgärten:

„Der innerstädtische Eigenanbau von nachhaltigen, gesunden, biodiversen, Lebensmitteln ist eine der politischsten

Aktivitäten der Gegenkultur (...). Das „Urban-Gardening“ führt allen vor, wie leicht politische Arbeit sein kann und wie einfach die kulturelle Politik eines ethisch guten Essens funktioniert. Und dass sie auch Spaß machen kann.“ (Harald Lemke)

### Petrini Carlo

„Wenn ich Wert auf gutes Essen lege, bin ich elitär, wenn ich die Tradition respektiere, bin ich rückständig, wenn ich die Regeln der ökologischen Verantwortung befolge, bin ich lästig, wenn mir die Bedeutung der bäuerlichen Welt wichtig ist, bin ich auf der Suche nach der ländlichen Idylle“. Carlo Petrini, Mitbegründer der internationalen Slow-Food-Bewegung, hat von der politischen Linken und Rechten immer wieder herbe Kritiken einstecken müssen, weil die kulturelle Bedeutung dieser Bewegung für eine nachhaltige Entwicklung nicht verstanden worden ist. „Kulinarischer Genuss kann ein hochbrisanter politischer Akt sein. Genuss ist nicht elitär. Er ist ein Recht und muss geschützt werden, indem man ihn fördert, erlebt und wirklich für alle zugänglich macht“.

### Platon

Der griechische Philosoph hat in seinem Phaidros-Dialog einen Meilenstein zur kulturellen „Landflucht“ gesetzt. Phaidros bemängelt die Haltung des Philosophen, weil dieser selten die städtischen Mauern verlässt, um das Leben auf dem Lande besser kennen zu lernen und der Philosoph antwortet darauf: „Dies verzeih mir schon, o Bester. Ich bin eben lernbegierig, und Felder und Bäume wollen mich nichts lehren, wohl aber die Menschen in der

Stadt“. In der Folge galt das Stadtleben als „lehrreich“ und kulturell erstrebenswert, das sich von der „Idiotie des Landlebens“ abgrenzt.

Zwar hat es in der Geschichte immer wieder eine „Rückbesinnung“ und Aufwertung der bäuerlichen Arbeit gegeben, doch eine radikale Umkehr des unheilvollen westlichen Zivilisationsprozesses (weg vom Lande hin zur Stadt) ist erst seit wenigen Jahren in Sicht.

### Quadratmeter

Wie viele Quadratmeter Land braucht ein Mensch, um genügend Nahrungsmittel für den Eigenbedarf anzubauen? Natürlich kann diese Frage nicht eindeutig beantwortet werden, doch haben Gartenplaner folgende Schätzungen gemacht: 25 Quadratmeter pro Person für eine teilweise Selbstversorgung mit Gemüse, Obst, Kräuter, Beeren und 70 Quadratmeter für eine weitgehende Selbstversorgung und 170 Quadratmeter für eine ziemlich vollständige Versorgung, inklusive Kartoffel.

### Rituale (Feiern)

#### Roter Hahn



### Saatgut

Sortenerhaltung ist Kulturgutbewahrung. Die Kulturpflanzenvielfalt ist durch die Wechselwirkung zwischen Mensch und Pflanze in Jahrtausenden entstanden. Die Vielfalt der Nutzpflanzen dient nicht nur als biologische bzw. genetische Ressource – sie ist auch ein kultureller Wert, den es zu erhalten gilt. In Österreich birgt das Sortenarchiv der ARCHE NOAH einen Schatz von ca. 6.000 verschiedenen Kulturpflanzensorten. Die wichtigste Aufgabe des Sortenarchivs besteht darin, den Bestand gefährdeter Pflanzenarten und -sorten zu erhalten. Dies geschieht durch sachgerechte Lagerung und periodischen Anbau von Vermehrungsmaterial. Das heißt, die Sorten werden in ihren Eigenschaften so erhalten, wie sie gekommen sind – sie werden nicht verändert. Dadurch bleibt die gesamte genetische Formierung erhalten – gute Eigenschaften wie zum Beispiel Kältetoleranz ebenso wie ggf. weniger gute Eigenschaften wie zum Beispiel ein geringer Ertrag. Man spricht hier von der Erhaltung des gesamten genetischen Pools oder Potentials. Weiters verfolgt die Sammlung auch pädagogische Zwecke: Informationen über wichtige und weniger bekannte Nutzpflanzen zu vermitteln und Saatgut zugänglich zu machen. Tausende Sorten für kommende Generationen bewahren zu wollen, ist eine große Verantwortung.



### Segnung (Tischgebet)

In den allermeisten Kulturräumen hat die Segnung des Essens eine besondere Bedeutung als Ausdruck der Dankbarkeit für das Leben und als Moment des Innehaltens und des Bewusstwerdens, dass „man ist, was man isst“. Eine kürzlich veröffentlichte wissenschaftliche Untersuchung an der Universität von Minnesota (USA) hat bekräftigt, dass Segnungen, Tischgebete und ähnliche Einstimmungen die Bekömmlichkeit des Essens verbessern und somit ein wichtiger Faktor zum Gesundheitsschutz sind. Diese Studie ist auch eine indirekte Bestätigung der Arbeiten von Emoto Masaru, dass Gedanken und Einstellungen die Qualität des Wassers (und damit der Nahrungsmittel) verbessern.

### Einige Beispiele für solche Gebete:

„Dieses Essen ist ein Geschenk des ganzen Universums, des Himmels, der Erde und vieler harter Arbeit.

Mögen wir so leben, dass wir würdig sind, dies zu empfangen. (...)

Mögen wir nur Nahrung zu uns nehmen, die uns ernährt und vor Krankheit schützt. Wir nehmen dieses Essen an, um den Weg des Verstehens und der Liebe zu gehen.“

*Buddhismus - Ein Text von Thich Nhat Hanh*

„Komm, Jesus, sei unser Gast Und segne, was du bescheret hast.“

*Christentum - Kindergebet*

„Oh Gott, segne uns, unseren Unterhalt, den Du uns gegeben hast und schütze uns vor dem Feuer, im Namen Gottes- Gott sei Dank“

*Islam*

### Selbstversorgung

#### Shiva Vandana

#### Slow Food

Slow Food è un'associazione non-profit che conta 100.000 membri in 150 paesi del mondo. Fondata da Carlin Petrini nel 1986, si pone l'obiettivo di promuovere nel mondo il cibo buono, pulito e giusto. Buono da mangiare, per le sue qualità organolettiche, ma anche per i valori identitari e affettivi che si porta dietro. Pulito perché prodotto in modo ecosostenibile e rispettoso dell'ambiente. Giusto perché conforme all'equità sociale durante la produzione e la commercializzazione. Per Slow Food bisogna tornare a dare il giusto valore al cibo, rispettando chi lo produce, chi lo mangia, l'ambiente e il palato. Quindi Slow Food si impegna a difendere il cibo vero attraverso prodotti tutelati dai Presidi Slow Food, quelli catalogati dall'Arca del Gusto, quelli venduti direttamente da chi li produce nei Mercati della Terra. Altro obiettivo è promuovere

il diritto al piacere: dalla conoscenza, alla socialità, alla convivialità, al piacere. Perché più si sa, meglio si sceglie, meglio si vive. Condividere il cibo favorisce l'incontro, il dialogo e la gioia dello stare insieme. Slow Food organizza ogni giorno cene, degustazioni o altri eventi come Cheese, Slow Fish, Salone del Gusto e Terra Madre. Così si diffonde la cultura gastronomica: per andare oltre la ricetta, perché dietro un cibo ci sono produttori, territori, emozioni e saperi. Ultimo obiettivo è educare al futuro: il futuro ha bisogno di terreni fertili, specie vegetali e animali, meno sprechi e più biodiversità, meno cemento e più bellezza. Se si conosce il cibo che si mangia si può aiutare il pianeta. È questo che Slow Food promuove nelle attività con le scuole e le famiglie, e con progetti come gli Orti in Condotta e i 1000 orti in Africa.

### Spiele nicht mit dem Essen!

#### Die Finanzspekulationen mit Rohstofffonds.

„Du sollst nicht mit dem Essen spielen“: Irgendwann mal hat jeder von uns diesen gut gemeinten Rat von Eltern oder Erziehern mit auf den Weg bekommen.

In der Erwachsenenwelt gehört das Spiel (die Spekulation) mit den Nahrungsmitteln inzwischen zum Bild von Cleverness und Erfolg.

Ein Spiel, bei dem man sich nicht die Hände schmutzig machen muss, weil alles über eine anonyme und „wertfreie“ Börse läuft, wo mit Nahrungsmitteln und Agrarrohstoffen gespielt bzw. spekuliert wird. Mit ein paar Mausclicks werden virtuelle Millionen Tonnen Mais, Reis, Weizen oder Soja gekauft und verkauft,

je nachdem, wie die Profiterwartungen der Termingeschäfte liegen. Nirgendwo steigt die Profitrate schneller und höher als auf dem Kapitalmarkt für Lebensmittelanlagen.

Reell (und nicht virtuell) bedeuten diese Spekulationen den Hungertod für Tausende Menschen. So hat die Zahl der Unterernährten aufgrund der Auswirkungen der Finanzkrise im Jahre 2008 sprunghaft um 100 Millionen Menschen zugenommen.

Wenn Menschen 80% ihres Einkommens für Lebensmittel ausgeben müssen – und nicht nur 10 bis 20%, wie in den reichen Industrieländern –, dann sind Preissteigerungen für Getreide, Brot und andere Grundnahrungsmittel für sie eine existentielle Bedrohung.

### Toronto

Die kanadische Metropole spielt eine Vorreiterrolle in den Städten der modernen Welt im Bereich des Urban-Gardening. Seit 1991 existiert dort eine so genannte „Kanzlei für Ernährungspolitik“, die das Ziel verfolgt, bis 2025 ein Viertel des städtischen Bedarfs an Obst und Gemüse in der Stadt selbst anzubauen.

### Umwelterziehung für Klein und Groß

### Urbane Subsistenz

### Utopia

### Vielfalt



### Wasser

„Wasser, du hast weder Geschmack noch Farbe, noch Aroma. Man kann dich nicht beschreiben. Man schmeckt dich, ohne dich zu kennen. Es ist nicht so, dass man dich zum Leben braucht: Du selbst bist das Leben! Du bist der köstlichste Besitz auf Erden!“ (Antoine de Saint-Exupéry)

### Wein für die Pachamama

Ein Glas Wein für die „Mutter Erde“: Bei der Feier zur Grundsteinlegung zum Bau der ersten Indianeruniversität Ecuadors wurde das erste Glas Wein mit einem Dankesgebet der Pachamama geschenkt. Ein Zeichen der Dankbarkeit für das Leben auf der Erde und Ausdruck der tiefen Verbundenheit, die alle Indianervölker zur Pachamama spüren.

### Werbung und Verpackung

„Tatsächlich gibt die globale Nahrungsmittelindustrie mehr als 40 Milliarden US-Dollar jährlich aus, um uns dazu zu bewegen, ihre Produkte zu essen – eine Summe die größer als das Bruttoinlandprodukt von 70% der Nationen der Welt ist“ (Lemke, Die Politik des Essens)

### Wildkräuter (Küche der Natur)



### Ya Basta! Es reicht!

Am 1. Jänner 1994 tritt das Nordamerikanische Freihandelsabkommen (NAFTA) in Kraft. Eine Folge davon ist, dass Mexiko von billigem, subventioniertem Mais aus der USA überschwemmt wird und Millionen mexikanischer Bäuerinnen und Bauern ihre Existenzgrundlage verlieren. Rund 1,5 Millionen Bauern müssen ihr Land verkaufen.

In diesem Kontext entwickelt sich in der Region Chiapas die Zapatistenrevolution für Freiheit, Gerechtigkeit und Demokratie. Die Ziele dieser Bewegung sind sehr konkret: Ernährungssouveränität, autonome Selbstorganisation, radikaldemokratische Praxis, gute und ökologisch produzierte Lebensmittel und Verteidigung der indigenen Lebenskultur. Die Zapatistenbewegung ist inzwischen Vorbild für viele Widerstandsbewegungen im Süden der Welt.

In dieser Zeit entsteht auch das Netzwerk „La Via Campesina“, in dem derzeit 150 Organisationen mit rund 200 Millionen Menschen aus 69 Ländern zusammenarbeiten. Mitglieder sind vor allem Kleinbauern, LandarbeiterInnen, Fischer und indigene Gemeinschaften. Ziel ist die Ernährungssouveränität, das bäuerliche Recht auf den Zugang zu Produktionsmitteln wie Land, Wasser, Saatgut, Wissen, Märkten und fairen Preisen, um Nahrungsmittel selbst produzieren zu können. Für den Eigenbedarf wie auch für den Verkauf.

## Zum Weiterlesen

### Bibliographische Hinweise:

Alt Franz u.a.:

Aufbruch zur Achtsamkeit – Wie Pilgern unser Leben verändert, Kreuz Verlag

Bennholdt-Thomsen Veronika u.a.:

Das Subsistenzhandbuch – Widerstandskulturen in Europa, Asien und Lateinamerika, Promedia Verlag

Dahm Daniel, Gerhard Scherhorn:

Urbane Subsistenz – Die zweite Quelle des Wohlstands, Oekom Verlag

Foodwatch Report 2011:

Die Hungermacher – Wie Deutsche Bank, Goldman Sachs & Co auf Kosten der Ärmsten mit Lebensmitteln spekulieren, Internet

Heisteringer Andrea:

Leben von Gärten – Warum urbane Gärten wichtig sind für Ernährungssouveränität, Eigenmacht und Sortenvielfalt. In Christa Müller (Hg.) Urban Gardening, Ertomis Verlag

Helfrich Silke u.a.:

Wem gehört die Welt? Zur Wiederentdeckung der Gemeingüter, Oekom Verlag

Lemke Harald:

Politik des Essens – Wovon die Welt von morgen lebt, Transcript Verlag

Höll Anne:

Die neuen Gemüseärten von Havanna. Urbane Landwirtschaft als postfossile Strategie, Studienverlag

Meyer-Abich Klaus Michael:

Praktische Naturphilosophie, Beck Verlag

Meyer-Renschhausen Elisabeth u.a.:

Die Gärten den Frauen – Zur sozialen Bedeutung von Kleinstlandwirtschaft in Stadt und Land weltweit, Centaurus Verlag

Oxfam-Hintergrundpapier:

Hungerroulette. Wie viel deutsche Finanzinstitute durch Nahrungsmittelspekulation einnehmen, Internet

Petrini Carlo:

Terra Madre – Come non farci mangiare dal cibo, Giunti Verlag

Popp Fritz-Albert:

Die Botschaft der Nahrung – Unsere Lebensmittel in neuer Sicht, Zweitausendeins Verlag

Shiva Vandana:

Ritorno alla terra – la fine dell'eocoimperialismo, Fazi editore

Shiva Vandana:

Geraubte Ernte – Biodiversität und Ernährungspolitik, Rotpunktverlag

Textor Martin R.:

Kindergartenpädagogik – Online Handbuch

Thich Nhat Hanh:

Achtsam essen – achtsam Leben, Barth Verlag

Thich Nhat Hanh:

Das Wunder der Achtsamkeit, Theseus Verlag

Tutge Colin:

Nutrire il mondo è facile, Slow food editore

Wiener Sarah:

Zukunftsmenü – Warum wir die Welt nur mit Genuss retten können, Riemann Verlag

Wer mehr über das Projekt „Mahl-Zeit“ wissen möchte: [www.arnoteutsch.org/Laboratory](http://www.arnoteutsch.org/Laboratory).

Das Alphabet des Essens wurde von Arno und Monica zusammengestellt.





**Träumen Räume geben**

Gemeinsame Annäherung an eine Bildung für nachhaltige Entwicklung  
 Träumen Räume geben – Werken in Denkstätten  
 Gea\* - das Südtiroler Projekt zur Dekade „Bildung für nachhaltige Entwicklung“

**Vom Träumen**

Am Anfang stand der Traum  
 Mein Traum: Recht bekommen  
 Il mio sogno: Coesistere  
 TraumDimensionen  
 Mein Traum: Das Unmögliche träumen

**Raum 1: Der Raum in mir**

Die Alchemie der Veränderung  
 Der Frosch und der Würfel  
 Der Frosch  
 Der SpiralenRing  
 Der Elefant  
 Die Postkarte  
 Karteikarte: Der Dialog

**Raum 2: Unsere Gruppe schafft Denkräume**

Zur Kraft der Beziehungen  
 1. Schaffen wir es, alleine zu lernen oder brauchen wir die anderen?  
     Alleine lernen wir nicht.  
     Lernen ist eine Wechselbeziehung  
     Das Lernen  
 2. Wie beeinflusst die zwischenmenschliche Beziehung unser Lernen?  
     Was lerne ich, wenn ich dir in die Augen schaue?  
     Der Rhythmus  
     An sich  
     Zwischenmenschliches

3 3. Wie stark und tief stehen Erfahrung mit Lernen in Verbindung? 27  
 3 Erfahrung ist Lernen mit den Sinnen  
 4 Ermöglichen Erfahrungen ein tieferes Lernen? Da ist eine gewisse Paradoxie  
 6 4. Inwieweit ist Vertrauen nötig, um das Denken frei und offen und Veränderung möglich zu machen? 28  
 9 Sich trauen  
 10 In jeder Veränderung  
 12 Bohr ein Loch in den Sand  
 13 Lernen  
 14 Wie wir Gruppe wurden 29  
 15

**Raum 3: Nahrung**

**31**  
 17 Einführung: Nachhaltigkeit und Essen 32  
 18 Karteikarte: Kreatives Schreiben 33  
 19 Ritorno alle origini 34  
 20 Der Mann mit den zwei Hühnern 35  
 21 Volksstück: Der Hans verliebt sich in a Veganerin 36  
 22 Limericks 39  
 22 Die verliebte Kartoffel 40  
 23 Buchstabenwanderung durch den Garten 42  
 Erkenntnisse aus dem Gespräch mit der Direktorin der Fachschule Salern,  
 25 Juliane Gasser Pellegrini 43  
 26 Nahrungsbiografien 44  
 26 Meine Nahrungsbiografie 46  
 Im Land der Sinne 47  
 Von der Achtsamkeit zur Via Campesina 49  
 Radikal experimentelles Arbeiten:  
 Z.B. Ausgehen vom maximalen Reizthema 51

<b>Raum 4: Spiritualität</b>	<b>53</b>	<b>Raum 6: Wir verändern</b>	<b>77</b>	Summa Summarum	106
Was ist Spiritualität	54	Unbekanntes bekannt machen...	78	<b>Anhang: Angefangenes Alphabet des Essens</b>	107
Werden Sie ein guter Mensch!	55	Ein Zwei(fl)erdialog	79	<b>Inhalt</b>	116
Mein Kirchengang	56	Das Unsichersein mit neuen Themen	80	<b>Die Autorinnen und Autoren</b>	<b>118</b>
Ein Sehnen nach Großartigkeit	57	Karteikarte KaWa und KaGa	82	Alfred Mitterer	118
Der Pfau und das Schöne	58	Das Glück beim Händewaschen	83	Arno Teutsch	118
Lessenziale è invisibile agli occhi	59	Be the change	84	Brigitte Foppa	118
Der Leitsatz meines Lebens	60	Wie kommt das Neue in die Welt?	86	Christina Lechner	118
Glaubens-Sätze zum Überprüfen	61	Beobachter der Veränderung – Interview mit Georg Hofer	87	Günther Schlemmer	118
Spiritualität – eine Reflexion	62	La dialettica del Cambiamento	90	Martin Peer	119
<b>Raum 5: Macht</b>	<b>63</b>	Bio? Integriert? Oder nachhaltig?	91	Mirjam Insam	119
Machtsymbole	64	Der schamanische Weg	92	Monica Margoni	119
Die Krone	64	<b>Raum 7: Glück und Nachhaltigkeit</b>	93	Paul Zingerle	119
Der Kalender	65	Karteikarte: Brainstorming	94	Regina Derleth	119
La penna	66	Eine Geschichte wie eine andere – oder doch nicht?	94	Ulrike Hermine Buttazoni	120
Der Fotoapparat	66	Wider die Reinheit	95	Werner Puff	120
Stethoskop und Fiebermesser	67	Glück ist es	96		
Handy & Ring	68	Felicità è ben-vivere per tutti	97		
Der Dirigentenstab	69	Schlüssel zum Glück			
Allmächtig – ohnmächtig – partiell mächtig	70	„Zum Glück muss ich nicht mehr lernen“ oder „das Glück des Lernens“			
Meine Macht bedroht	70	<b>Schlüsse:</b>			
Allmacht – Ohnmacht – Partielle Macht	70	<b>Was es braucht, wohin wir uns bewegen</b>	<b>99</b>		
Impulse	71	Was es braucht, wohin wir uns bewegen	100		
Allmacht ist wie eine Bibliothek	71	Die Philosophie des Schmetterlings	102		
Ich will	71	Ohne Nachhaltigkeit gibt's keine Zukunft!	103		
Macht	72	Unser gutes Leben	103		
Jetzt und hier	72	Nachhaltigkeit ist kein Einzelunternehmen	104		
Il mio potere	72	Das Komplexe einfach gestalten	104		
Ohn All Teil	73	Experiment mit einer kognitiven			
Gestalten	74	Bildungslandkarte	105		
Die Grenzen der Macht		Wohin jetzt?	106		
Die Macht des Flohs und andere Zitate					

## Die Autorinnen und Autoren:



### Alfred Mitterer

\*1954, wohnhaft in Terlan. Aufgewachsen in einer großen Familie und dadurch geprägt; verheiratet, ein Sohn. In den verschiedenen Lebensphasen auf unterschiedlichsten Lebenswegen unterwegs, als Student, als Lehrer, als Betreuer von Alkoholkranken, in der Suchtprävention, als öffentlich Bediensteter und zugleich als überzeugter Verfechter des lebenslangen Lernens in all seiner bunten Vielfalt, mit einem starken Engagement in Sozial- und Bildungsprojekten, an der Uni Bozen, im Bildungsausschuss Terlan. Neues Lebensmotto nach einem Querschnittunfall: Das Leben rollt weiter!



### Arno Teutsch

\* 1952, wohnt in Leifers und Sover (TN). Ist derzeit am liebsten bei Leo, seinem dreijährigen Enkelkind. Während er Gemüse grast und auf Schneckenjagd geht, beschäftigt ihn die Frage, wie mehr Muße in sein Leben kommen könnte. In den letzten vierzig Jahren war er Soziologe, Publizist, Filmemacher, Bankangestellter, Gewerkschafter, in der internationalen Szene tätig und mit manch anderen Dingen beschäftigt. Immer noch ist er Kleinbauer und arbeitet von Zeit zu Zeit an Bildungsprojekten zur Nachhaltigkeit. Für jene, die mehr darüber wissen möchten, hat Arno seit wenigen Tagen seine eigene Homepage: [www.arnoteutsch.org](http://www.arnoteutsch.org)



### Brigitte Foppa

\*1968, wohnt in Montan. Studierte Germanistik, Hispanistik und Skandinavistik in Mailand und Trient; arbeitete im Familienbetrieb, dann als Lehrerin, Übersetzerin und im Landesdienst, wo sie u.a. für Politische Bildung und, mit Martin Peer, für das Projekt *gea\** zuständig war. Ihre Leidenschaft für Grüne Politik führte sie 2010 in den Bozner Gemeinderat und 2013 in den Südtiroler Landtag. Sie ist überzeugt verheiratet, hat 2 Kinder, 3 Katzen, einen großen Garten; sie liebt das Schöne im Leben, die Menschen, die Tiere und das Engagement für eine gerechtere Welt.



### Christina Lechner

\*1970 in St. Johann, wohnhaft in Brixen. Kraft ihrer Begabung und Vielfältigkeit entdeckte sie die Verschiedenheit pädagogischer, handwerklicher und beratender Berufsfelder. Seit 2008 ist sie Mitarbeiterin der „*oew* - Organisation für Eine solidarische Welt“. Ihr waches Interesse für spirituelle, schamanische und nachhaltige Wege führte sie u. a. zu „*Be the Change*“, eine weltweite Bewegung, welche sich für eine ökologische nachhaltige, sozial gerechte und sinnerfüllte menschliche Präsenz einsetzt.



### Günther Schlemmer

\*1945 in Deutschland, lebt seit 1980 in Südtirol, wohnhaft in Montan. Berufsberater, Entwicklung didaktischer Konzepte und Unterrichtsmaterialien zur Berufswahlorientierung in Zusammenarbeit mit dem Pädagogischen Zentrum des Landes Rheinland-Pfalz, freier Mitarbeiter in Schulbuchverlagen, selbständige Tätigkeit als Fachmann für Kommunikation und Design.

Fotobeiträge und Gestaltung zahlreicher Publikationen und Kalender. Mitbegründer der Arbeitsgruppe Gartenkultur im Südtiroler Bildungszentrum.



### Martin Peer

\*1961 in Bozen. Er studierte Philosophie in Urbino und arbeitet seit 1993 im Amt für Weiterbildung der Abteilung Deutsche Kultur. Dort ist er für MitarbeiterInnenbildung und verschiedene Projekte (z. B.: „gea\* - Bildung für eine nachhaltige Entwicklung“) zuständig, wobei er immer wieder neue Ansätze der Erwachsenenbildung in Südtirol zum Blühen bringt. Er liebt das einfache Leben.



### Mirjam Insam

\*1973, wohnhaft in Bozen, Studium „Integriertes Diplomstudium der Rechtswissenschaften“, seit November 1998 Angestellte im Deutschen Schulamt; interessiert sich für Themen wie Politik, Soziales und Nachhaltigkeit; sie sind alle für eine dauerhafte und umweltgerechte Entwicklung unserer Nachkommen unabdingbar!

Ihre Hobbys sind: Reisen, zu kulturellen Veranstaltungen gehen, ins Grüne fahren und lesen



### Monica Margoni

\*1972, nata e cresciuta in Trentino, vive a Naz Sciaves/Alto Adige Südtirol, è sposata. Ha studiato Germanistica e Linguistica, è giornalista, ha lavorato diversi anni in uffici stampa di alcune organizzazioni sociali e per diversi enti. Lavora come redattrice di testi, moderatrice, facilitatrice di processi partecipativi. È attiva nella cooperativa per la formazione politica Politis, nel direttivo della Rete per la partecipazione, nella Rete dei GAS-Gruppi di acquisto solidale in Alto Adige, in Be the change Südtirol. Le sue passioni sono la comunicazione nei suoi diversi aspetti, la politica intesa come responsabilità, la sostenibilità come essere in sintonia con tutti e con tutto. Ama andare in montagna, viaggiare, ballare, fare yoga, gustare il buon cibo in compagnia.



### Paul Zingerle

\*1946, wohnt in Bruneck und Bozen. Er studierte Pädagogik und Psychologie an der Universität Salzburg und hat Zusatzausbildungen in Ehe- und Erziehungsberatung sowie in Verkehrspsychologie. Von 1974 bis 2008 arbeitete er im Landesdienst in den Bereichen Berufsschule, Sanitäts- und Sozialdienste. Neben der Mitarbeit in sozialen Verbänden und Organisationen liebt er Wandern, Europa kennen lernen, Bildungsarbeit, Enkelkinder betreuen, Tanzen, Steine sammeln.



### Regina Derleth

\*1984 in der Rhön, in Südtirol und Unterfranken zuhause, studierte an der FH Weihenstephan Umweltsicherung, mit Praktika in der Umweltbildung und verschiedenen Lehrgängen für Umweltbildung und Naturpädagogik. Seit 4 Jahren im Bildungshaus Kloster Neustift für die Bildungsbereiche Kinder & Jugend und Natur & Nachhaltigkeit zuständig. Seit ihrem Studium ist sie mit Begeisterung mit Schulklassen und Kinder- und Jugendgruppen in der Natur unterwegs und unterstützt die Neugierde von naturbegeisterten Menschen.



### **Ulrike Hermine Buttazoni**

\*1974, wohnhaft in Natz/Südtirol. Studierte Pädagogik, arbeitete als Rezeptionistin, Servierkraft, Au-pair, Verkäuferin. Nach der Ausbildung zog sie von Wien nach Südtirol und arbeitet seit 1999 als Fachlehrerin, Trainerin und Beraterin, zuerst an der Fachschule für Land-, Forst- und Hauswirtschaft Salern und seit 5 Jahren an der Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach/Bozen. Lebt in einer guten Partnerschaft. Ihre Leidenschaft liegt darin, Menschen begleiten zu dürfen und Veränderungen auch im Kleinen mitzugestalten. Sie genießt die Natur, das Essen und gute Gespräche.



### **Werner Puff**

\*1964, wohnt und arbeitet mit seiner Familie am Lavendelhof in Girlan. Seine Frau Petra betreut den Urlaub am Bauernhof mit 3 Ferienwohnungen, Werner ist für den Obst- und Weinanbau zuständig. Weiters ist er in Teilzeit an der Fachschule Laimburg tätig und betreut dort vor allem die Obst- und Weinbauliche Weiterbildung. Er sitzt gerne mit Gästen in der Laube in seinem Hof und teilt mit ihnen seine Gedanken zur Natur und zum Leben.





LERNTRÄUME