

INNER PATHWAYS TOWARD SUSTAINABILITY

WANDELGESCHICHTEN FÜR EIN
ACHTSAMES LEBEN AUF DER ERDE



INNER PATHWAYS TOWARD SUSTAINABILITY

**WANDELGESCHICHTEN FÜR EIN
ACHTSAMES LEBEN AUF DER ERDE**

GESCHICHTEN VON

Agi Berecz, Helena Koskova, Ilze Jece, Paola Bortini, Paulina Łużecka, Peter Hofmann, Rob Dreaming, Sara Galeotti.

GRAFIK- UND DESIGN VON

Sara Galeotti

Entstanden im Rahmen des EU-Projektes *Inner Pathways toward sustainability*.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Publikation stellt keine Billigung des Inhalts, der nur die Ansichten der Autoren widerspiegelt. Die Kommission kann nicht für die Verwendung der Informationen in dieser Publikation verantwortlich gemacht werden.

Dieses Handbuch wird unter einer [Creative Common Attribution - nonCommercial - ShareAlike 4.0 Internationale Lizenz](#) herausgegeben.

Es steht Ihnen frei: das Material in jedem Medium oder Format zu teilen, zu kopieren und weiterzuverbreiten; es zu adaptieren, zu remixen, zu transformieren und auf dem Material aufzubauen. Der Lizenzgeber kann diese Freiheiten nicht widerrufen, solange Sie sich an die Lizenzbedingungen halten. Unter den folgenden Bedingungen: Namensnennung: Sie müssen einen angemessenen Hinweis geben, einen Link zu der Lizenz angeben und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Sie können dies auf jede vernünftige Art und Weise tun, aber nicht in einer Weise, die den Lizenzgeber verantwortlich machen würde. Nichtkommerziell: Sie dürfen das Material nicht für kommerzielle Zwecke verwenden. ShareAlike: Wenn Sie das Material remixen, transformieren oder auf dem Material aufbauen, müssen Sie Ihre Beiträge unter der derselben Lizenz wie das Original abfassen.



INDEX

INNER PATHWAYS TOWARD SUSTAINABILITY	2
DIE INNER PATHWAYS VISION: EIN EINHEITLICHER FADEN, DER SICH DURCH ALLE UNSERE GESCHICHTEN ZIEHT.....	4
BEWEGUNG UND SINN IN BILDUNGSAKTIVITÄTEN	9
FÜR SICH SORGEN, NATÜRLICH!.....	15
ENTFALTEN MEINES POTENTIALS.....	19
DIE TRANSFORMATIVE KRAFT DES ZUHÖRENS	23
INTUITIVES WISSEN ODER DIE FÜNF AUSDRUCKSFORMEN VON ACHTSAMKEIT .	27
COUNCIL: 38 OHREN SPRECHEN MIT EINEM MUND.....	33
WIE BRINGE ICH MEINE GABE IN DIE WELT?	39
SOZIOKRATIE.....	45
KREISEN BIS ZUR UNENDLICHKEIT	51
LEBENDIGE HOFFNUNG FINDEN MIT “THE WORK THAT RECONNECTS“	57
DIE ERZÄHLER*INNEN.....	62
DIE ORGANISATIONEN IM INNER PATHWAYS NETZWERK....	67
RESSOURCEN UND WEITERFÜHRENDE LITERATUR	71

INNER PATHWAYS TOWARD SUSTAINABILITY

INTRO

WER?

ÜBER UNS UND DIESEN GESCHICHTEN-BAND

Wir sind eine Gruppe von Trainer*innen, Facilitator*innen und Pädagog*innen, die sich auf informelle und non-formale Bildung spezialisiert haben, mit unterschiedlichen Hintergründen wie Aktivismus, Gemeinwohlarbeit und Forschung, um nur einige zu nennen. Wir vertreten sieben Organisationen aus sechs europäischen Ländern. In unserem Team gibt es eine große Vielfalt an Kompetenzen und Erfahrungen sowie eine Fülle an theoretischen Inspirationen.

**WAS UNS
VERBINDET, IST
EINE GEMEINSAME
VISION FÜR EINE
BESSERE WELT,
EINE NACHHALTIGE
ZUKUNFT, IN DER
DIE MENSCHHEIT
IN HARMONIE
MIT ALLEM LEBEN
GEDEIHEN KANN.**

Was uns verbindet, ist eine gemeinsame Vision für eine bessere Welt und eine nachhaltige Zukunft, in der die Menschheit im Einklang mit allem Leben gedeihen kann. Wir glauben, dass ein Übergang in eine solche Zukunft möglich ist und dass eine innere Transformation ihre Schlüsselkomponente ist.

Dieser Band enthält Geschichten über manche unserer eigenen inneren Pfade: die Praktiken, Werkzeuge und Erfahrungen, die uns auf unseren individuellen Reisen geprägt und geführt haben. Sie sind zu unseren Verankerungen und Leidenschaften

geworden und führten oft zu erheblichen Veränderungen im Lebensstil oder unterstützten konkrete Maßnahmen für eine nachhaltige Zukunft.

Dieser Geschichten-Band ist ein Ergebnis des europäischen Kooperationsprojekts Inner Pathways toward Sustainability (www.innerpathways.eu). Als LIMINA freuen wir uns sehr, Teil dieses Netzwerkes zu sein und zu diesem innovativen zukunftsweisenden Projekt mit beigetragen zu haben. Wir haben uns entschieden, zehn Geschichten vom englischen Band auszuwählen und zu übersetzen – darunter sind jene vier Geschichten, die wir, Paola und Peter, erlebt und niedergeschrieben haben.

Wir wünschen euch beim Lesen viel Inspiration, da und dort ein Schmunzeln sowie Anregendes zum Nachdenken und Nachmachen!

Herzliche Grüße

Peter Hofmann & Paola Bortini

LIMINA

www.limina.at

Wien, im September 2020

DIE INNER PATHWAYS VISION: EIN EINHEITLICHER FADEN, DER SICH DURCH ALLE UNSERE GESCHICHTEN ZIEHT.

WARUM?

EINE VISION FÜR EINE NACHHALTIGE WELT

Wir kamen in diesem entscheidenden Moment der Menschheitsgeschichte zusammen, angetrieben von der Erkenntnis einer tiefgreifenden Transformation, die in der heutigen Welt notwendig ist. Wir sind zutiefst besorgt über die Übernutzung der Ressourcen der Erde, den Klimawandel, die Verschmutzung und den Verlust der biologischen Vielfalt. Wir schließen uns den Stimmen der heutigen Welt an, die den Aufbau einer Gesellschaft fordern, die das Leben erhält und das komplexe natürliche Gleichgewicht respektiert, von dem unser Überleben abhängt.

Das wachsende Bewusstsein für globale Umweltherausforderungen, in dem immer mehr Menschen auf der ganzen Welt aufstehen, sich zu Wort melden und Maßnahmen ergreifen, macht uns Mut. Angefangen bei den kleinsten Änderungen in den täglichen Abläufen bis hin zur großen Umstrukturierung unserer Gesellschaften sehen wir uns an der Seite derer, die daran glauben, dass wir immer noch die Möglichkeit haben, mit unserem Handeln das natürliche Gleichgewicht auf unserem Planeten wiederherzustellen.

WAS?

DER INNER PATHWAYS ANSATZ

Wir glauben, dass wir als Trainer*innen, Pädagog*innen und Facilitator*innen wichtige Gaben haben, um zu dieser globalen Transformation beizutragen. Unser Ansatz ist der von INNER PATHWAYS: Wir glauben, dass ein Bewusstseinswandel notwendig ist, um den Übergang in eine nachhaltige Zukunft zu ermöglichen und zu unterstützen. Diese Verschiebung

entfernt uns von einem Gefühl der Abgetrenntheit, Entfremdung und des konkurrierenden Individualismus, das die Menschheit zu Verhaltensweisen führte, die auf Eigeninteresse und Übernutzung der natürlichen Ressourcen beruhen.

Stattdessen bringt uns diese Bewusstseinsverschiebung zurück zu einem Gefühl der Verbundenheit allen Lebens, was wiederum Kooperation, Fürsorge und Respekt fördert. Wir glauben, dass nachhaltige, dauerhafte Lösungen durch diese Veränderung des Bewusstseins organisch wachsen und sich wie eine Welle auswirken werden. Aus eigener Erfahrung stellen wir fest, dass sich die innere Veränderung in der Außenwelt mit tiefgreifenden Auswirkungen über das individuelle Wohlbefinden hinaus in heilenden Beziehungen, Arbeitsplätzen und Gemeinschaften manifestiert. Wir vertrauen darauf, dass diese Veränderung des Bewusstseins die Kraft hat, irgendwann Frieden und Harmonie auf globaler Ebene herbeizuführen.

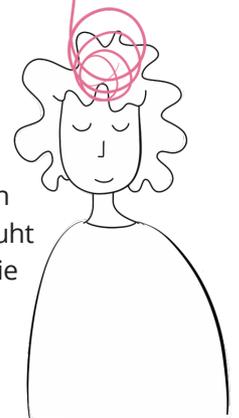
**WIR SCHLIEßEN
UNS DEN STIMMEN
DER HEUTIGEN
WELT AN, DIE DEN
AUFBAU EINER
LEBENSERHALTENDEN
GESELLSCHAFT
FORDERN**

WIE?

DER PROZESS DES SICH WIEDER-VERBINDEN

Unser Ansatz basiert auf Praktiken und Methoden, die darauf abzielen, Menschen wieder mit sich selbst, der Natur und miteinander zu verbinden. Wir bemühen uns darum, die Erkenntnis zu fördern, dass wir ein untrennbarer Teil allen Lebens auf der Erde und tief verbunden mit anderen Wesen sind. Dieser Prozess des erneuten Verbindens beruht auf kontinuierlichem Rückbesinnen, Sich-Stärken sowie Regenerieren.

Das ist nicht ein einmaliger Akt oder ein Verstehen als rein kognitiver Prozess. Das Bewusstsein der Vernetzung



**PRAKTIKEN UND
METHODEN, DIE
DARAUF ABZIELEN
MENSCHEN
WIEDER MIT SICH
SELBST, DER NATUR
UND MITEINANDER
ZU VERBINDEN.**

allen Lebens ist hingegen das Resultat eines kontinuierlichen Prozesses des Sich-Erinnerns, der Vertiefung unseres Gefühls von Verbindung, der Stärkung unserer inneren Kraft wie der Energie zum Handeln. Es beruht darauf, die Intelligenz zu nutzen, die jenseits unseres denkenden Verstandes liegt und die Ganzheit der menschlichen Erfahrung miteinschließt. Es ist ein verkörperter Prozess, der uns zu einer tiefgreifenden Veränderung des Lebensstils führt. Wir erkennen an, dass es nicht für jede und jeden einen einzigen Weg gibt. Wie ein altes Sprichwort sagt: „Es gibt Hunderte von Wegen den Berg hinauf, die alle zum selben Platz führen. Es spielt also keine Rolle, welchen Weg du einschlägst.“



ILZE JECE

BEWEGUNG UND SINN IN BILDUNGSAKTIVITÄTEN

Die Integration von körperbasiertem Lernen war ein pädagogischer Trend in den letzten Jahren. Wenig überraschend, eröffnet doch das Wieder-Erleben des Körpers in erfahrungsorientiertem Lernen erstaunliche Möglichkeiten für die Freude an Bewegung.

Körperbasiertes Lernen bedeutet, sich der inneren Prozesse bewusst während jeder körperlichen Aktivität zu werden, egal ob es sich um Töpfern oder Volleyball handelt. Durch Bewegung und Beobachtung bringt dieses Lernen Schlussfolgerungen darüber, wie es dir gerade geht, wie du dich fühlst und wie du mit dir selbst und anderen in Beziehung stehst oder über jedes andere Thema. Es basiert auf der Idee, dass die Art und Weise, wie du dich in einer körperlichen Aktivität zeigst, Aufschlüsse darüber geben, kann wie du dich in anderen Bereichen deines Lebens zeigst.

Wir leben in konditionierten Körpern geprägt von ihrem kulturellen Umfeld und daraus folgenden Überzeugungen. Unser Körper sind u.a. beeinflusst vom Ausmaß und von der Art der Bewegung, die wir jeden Tag machen, durch unsere Kleidung, Möbel, die wir regelmäßig nutzen, und nicht zuletzt Schönheitsstandards, die auf uns wirken. Körperbasiertes Lernen schafft ein Bewusstsein dafür, wie wir von all diesen Dingen beeinflusst werden können, und ermächtigt uns zu bewussten Entscheidungen für oder gegen etwas.

Um mehr zu erfahren, schau dir an, welche Ansätze [Wendy Palmer](#), [Paul Linden](#) und das [Strozzi-Institute](#) entwickelt haben, oder probier einfach selber verschiedenste Varianten des körperbasierten Lernens aus, um zu erleben, was diese dir über dich mitteilen können. Ganz nach dem Motto: "Wie wir eine Sache gemacht haben, machen wir alles."

Ich war kein sportliches Kind. In meinen ersten Lebensjahren fürchtete ich körperliche Aktivitäten, da ich oft dabei gesehen wurde, wie ich etwas versuchte und dabei scheiterte. Nach vielen peinlichen und entfremdenden Erfahrungen im Sportunterricht, habe ich ihn als Kind gemieden. Das hat sowohl meine Gesundheit, mein Selbstbild als auch den Bezug zu meinem Körper beeinflusst.

Damals hätte ich mir nicht vorstellen können, dass ich später einmal meine Arbeitstage mit dem Unterrichten von Bewegungsklassen für Erwachsene verbringen werde. Ich denke hinter dieser Entscheidung war auch etwas Rebellion – einfach um Erfahrungen von körperlicher Bewegung zu ermöglichen, die mehr Inklusion, Freude und Verspieltheit mit sich bringen und Menschen zu bestärken anstatt sie auf ihre Unfähigkeiten zu reduzieren. Weiters habe ich Yoga und Acroyoga studiert und gelernt, durch die subtile Kunst der Berührungsmassage mit menschlichen Körpern in Beziehung zu treten.

Ein weiterer Grund, warum ich mich für diese Form von Körperarbeit zu interessieren begonnen habe, war meine eigene Unfähigkeit, Wohlbefinden in meinem Leben zu finden und die Beobachtung, dass viele Sozialarbeiter*innen unter Burn-out und widersprüchlichen Beziehungen zu sich selbst und anderen litten.

Ein paar Jahre nach Beginn der Praxis stellte ich mir folgende Frage: Wie

**WIR LEBEN IN
KONDITIONIERTEN
KÖRPERN, GEPRÄGT
VON IHREM
KULTURELLEN
UMFELD UND
DARAUS FOLGENDEN
ÜBERZEUGUNGEN.**

**ZUERST MÜSSEN
WIR DAS
VERLERNEN
LERNEN.**

kann ich einige dieser nützlichen Prinzipien in ein Lernen für sozialen Wandel einbringen? Eine Antwort war, mit einem Kollegen von mir am Konzept des körperbasierten Lernens zu arbeiten. Hier konnten wir experimentieren, wie man Meditation und praktische Körperarbeit mit pädagogischen Themen wie Führung, Friedensarbeit, Kreativität, Veränderung und so weiter verbinden kann. Und ich muss zugeben, dass diese Kurse zu den wirkungsvollsten gehören, weil sie etwas tiefer und jenseits unseres Denkens, unseres Seins ansetzen, indem wir die Art und Weise erforschen, wie wir uns auf unseren Körper beziehen. Zum Beispiel, wie wir die Körper anderer lesen und wahrnehmen, welche Grenzen und Schutzmauern wir setzen, um uns zu befähigen, durch dieses Leben zu gehen, oder welche tiefen Überzeugungen wir über uns selbst und die Welt, in der wir leben, haben und wie der Körper ein wunderbarer wahrer Freund ist, um Seinsarten und neue Wahrnehmungsweisen zu erforschen.

Und so gibt es viele Möglichkeiten, eine kraftvolle Arbeit mit dem Körper in das Feld des sozialen Wandels zu bringen. Im Jahr 2010, während der Arbeit mit einem Pilotprojekt mit Körperarbeit und Bewegung in einem Frauengefängnis, wurde ich Zeugin, wie viele der Insassinnen durch die Position der Kriegerin aus dem Yoga bestärkt wurden und gleichzeitig durch andere Körperarbeit sanfter wurden. Ich habe Veränderungen in ausgebrannten Wandel-Aktivist*innen gesehen, als diese nach einer dunklen Periode endlich wieder Licht erblickten – als sie nicht nur damit begannen, sich um ihr Wohlergehen zu kümmern, sondern dadurch auch effektiver wurden bei dem, was sie für die Welt tun. Ich habe so viele schöne Gesichter zu Tränen gerührt erlebt, nachdem sie auf eine Weise gesehen wurden, die ihre Grenzen respektiert und für ihr Wohlbefinden sorgt. Es ist eine wirklich kraftvolle Arbeit.

Mit der Kraft dieser Arbeit geht eine große Verantwortung einher. Körperbasiertes Lernen bringt Verwundbarkeit und erfordert daher einen sicheren Raum, in dem sich Menschen ausdrücken können und lernen so zu sein, wie sie sind. Daher müssen sich Facilitator*innen an einer starken Ethik orientieren, um jemandes Grenzen nicht zu überschreiten, egal ob sich die betreffende Person ihrer Grenzen bewusst ist oder nicht. Es geht darum,

immer die Wahl zu anbieten, teilzunehmen oder sich zurückzuziehen.

Es ist an der Zeit, dass wir unsere Macht in Bezug auf unsere Körper zurückfordern und dass wir die Einzigen sind, die Entscheidungen bezüglich unseres Wohlbefindens treffen. Wenn es eine Lektion gibt, die ich durch körperbasierte Arbeit gelernt habe, so ist es, dass wir zuerst das Verlernen lernen müssen. Verlernen, dass wir nicht schön, fit, groß, klein, breit, genug sind usw. Zu wissen, dass unser Gehirn mit seiner Neuroplastizität eine erstaunliche Kapazität besitzt, sich zu verändern und zu transformieren. Nicht nur, um mehr Fähigkeiten lernen und Wissen erwerben zu können, sondern auch um eine andere Art und Weise zu lernen, uns selbst und die Welt, in der wir leben, zu sehen. Die Arbeit mit dem Körper könnte ein wirksames Instrument sein, um diesen Prozess des Wandels von innen nach außen in Gang zu bringen.

WIE HABEN DEINE FAMILIE UND DEINE KULTUR DEINE SICHT AUF DEINEN KÖRPER GEPRÄGT?

WELCHE URTEILE FÄLLST DU ÜBER DEIN AUSSEHEN ODER DEINE KÖRPERLICHEN FÄHIGKEITEN?

WAS SIND DEINE BEVORZUGTEN KÖRPERLICHEN PRAKTIKEN UND ÜBUNGEN? WIE HELFEN DIESE DIR, BESSER DARIN ZU WERDEN, VERÄNDERUNGEN IN DEINEM LEBEN UND IN DER WELT ZU BEWIRKEN?

PAOLA BORTINI

FÜR SICH SORGEN, NATÜRLICH!

Wie uns Certified Pure Therapeutic Grade® (CPTG) ätherische Öle nachhaltig unterstützen können, uns wieder mit "unserer" Natur zu verbinden und gleichzeitig in Harmonie mit der Natur rund um uns zu sein.

Reine ätherische Öle sind auf nachhaltige Weise eine natürliche Lösung für das Wohlbefinden der Menschen und um die Umwelt zu schützen. Sie funktionieren am besten, wenn sie kontinuierlich in kleinen Dosen - ein Tropfen genügt - verwendet werden, da sie in der Lage sind, jede Zelle in unserem Körper über den Blutkreislauf zu erreichen. Sie interagieren mit jeder Zelle und können deren Zellrezeptor, sein Verhalten und seine Funktion beeinflussen. Die Eigenschaften der ätherischen Öle sind in der traditionellen Medizin seit langer Zeit bekannt - heutzutage bestätigt eine ständig wachsende Zahl an wissenschaftlicher Forschung deren starke Wirkungskraft. Informationen über reine, zertifizierte ätherische Öle therapeutischer Qualität, sind zu finden unter www.sourcetoyou.com und www.mydoterra.com/limina.

Der Plan mit meinen Kolleg*innen für diesen Mittwochnachmittag war, den Doku-Film, "Feuer im Blut", anzuschauen, der die Geschichte des Kampfes gegen HIV/AIDS und die Rolle, die die südafrikanische Regierung und die Pharma-Lobby dabei hatten, erzählt. Ich kannte den Film nicht, jedoch die Geschichte, weil ich oft Teile davon in Simulationsübungen für meine Bildungsarbeit in der Menschenrechtserziehung verwendet habe.

Meine Begeisterung war zu Beginn nicht so groß, als ich mich hinsetzte, um den Film anzusehen. Es war eine Reihe von Interviews mit Regierungsbeamt*innen, Vertreter*innen der beteiligten Pharmaunternehmen sowie reichen und armen Betroffenen von HIV/AIDS.

PHOTO BY KAWIN HARASAI ON UNSPLASH

Mit den Werten aus meinem Aktivismus für Menschenrechte wurde ich doch mit all meinen Emotionen und meiner Überzeugung, dass ich schon genug getan habe in diesem Bereich, hineingezogen. Mein ganzer Körper fühlte sich unterdrückt, meine Person entmächtigt, insbesondere durch den Zynismus, der in manchen Interviews sichtbar wurde, und das Leiden, das er in jedem von uns verursacht. "Sie mögen denken, dies sei ein Dritte Welt-Problem, doch tatsächlich sind die hohen Kosten der Medikamente ein wachsendes Problem für das Wohlfahrtssystem der ersten Welt..." Dieser Schlusssatz war der letzte Impuls, der eine Veränderung hervorrief, die schon seit einiger Zeit in mir gewachsen war.

**AUF DIESER REISE
HABE ICH GELERNT,
AUF MEINEN KÖRPER
ZU HÖREN, UM IHN
WIRKLICH ZU SPÜREN
UND NICHT NUR
GELEGENTLICH ZU
PFLEGEN.**

Ich beschloss, zu untersuchen, wie ich wie mein Immunsystem selbst durch die Verwendung von Naturheilmitteln ermächtigen kann und somit Lösungen für mein Wohlergehen, das Wohlergehen der Menschen um mich

**REINE ÄTHERISCHE
ÖLE KÖNNEN
IN ZELLEN
EINDRINGEN, UM
DEREN VERHALTEN
UND FUNKTION
ZU BEEINFLUSSEN
UND SOMIT EIN
UMFELD SCHAFFEN
FÜR KÖRPERLICHE
UND EMOTIONALE
HEILUNG.**

herum und für die Welt zu entdecken. Durch meine Recherche entdeckte ich, dass reine zertifizierte ätherische Öle auf natürliche Weise mit der Biochemie meines Körpers interagieren und chemische Reaktionen aktivieren, die zur Homöostase führen. Also studierte ich mit Leidenschaft die Chemie und erforschte, wie das Gehirn und der restliche Körper miteinander interagieren. Ich untersuchte, wie das Herz Signale sendet, wie die Emotionen in unseren Zellen gespeichert werden und wie die reinen ätherischen Öle in Zellen eindringen können, um deren Verhalten und Funktion zu beeinflussen und somit ein Umfeld für körperliche und emotionale Heilung zu schaffen.

Ich entdeckte, wie stark sich die körperliche Wechselwirkung von natürlichen Molekülen im Vergleich zu synthetischen unterscheidet, die wir in jedem Produkt finden, das wir verwenden, in den Lebensmitteln, die wir essen, und die für unseren Körper giftig sind.

Auf dieser Reise habe ich gelernt, auf meinen Körper zu hören, um ihn wirklich zu spüren und nicht nur gelegentlich zu pflegen. Ich habe gelernt, dass Krankheit ein inneres Ungleichgewicht ist, das man sehr gut mit der Kraft unseres Geistes ignorieren kann, indem man die entsprechenden, uns missfallenden Körpersignale übergeht und diese uns in späterer Folge hohen Stress produzieren können.

Die Praxis und Verwendung reiner ätherischer Öle hat mich dazu gebracht, die Natur noch mehr zu schätzen, ihren Reichtum, ihre Großzügigkeit und ihre regenerative Kraft. Es hat mich zum Verständnis der Natur in mir geführt; dass ich auch Natur bin und daher untrennbar mit ihr wie mit dem gesamten System herum verbunden bin. Es hat mich dazu gebracht, meiner regenerativen Kraft und der inneren Weisheit meines Körpers zu vertrauen.

NIMM EIN PFEFFERMINZBLATT IN DIE HAND UND REIBE ES LEICHT ZWISCHEN DEN FINGERN. ACHE AUF DEN DUFT UND WAS DU DABEI IN DEINEM KÖRPER SPÜRST. STELLE DIR VOR, DASS DER DUFT JEDE ZELLE DEINES KÖRPERS ERREICHT... DAS IST GENAU DAS, WAS GESCHIEHT.

ERINNERE DICH AN EINEN MOMENT, ALS DU DAS GEFÜHL HATTEST, DEIN VERSTAND WOLLTE ODER HATTE SICH FÜR ETWAS ENTSCIEDEN – DEIN HERZ, BAUCH ODER KÖRPER HAT DIR JEDOCH EINE ANDERE NACHRICHT ZUKOMMEN LASSEN. WIE HAST DU DICH DABEI GEFÜHLT IN DIESEM BESTIMMTEN MOMENT?

WANN HAST DU DAS LETZTE MAL AUF DEINE KÖRPERSIGNALE GEACHTET UND HAST BESCHLOSSEN, IHNEN WIRKLICH BEACHTUNG ZU SCHENKEN? WAS IST DANACH PASSIERT?

using the articulated paper model
draw your sculpture 2 inside the frame below

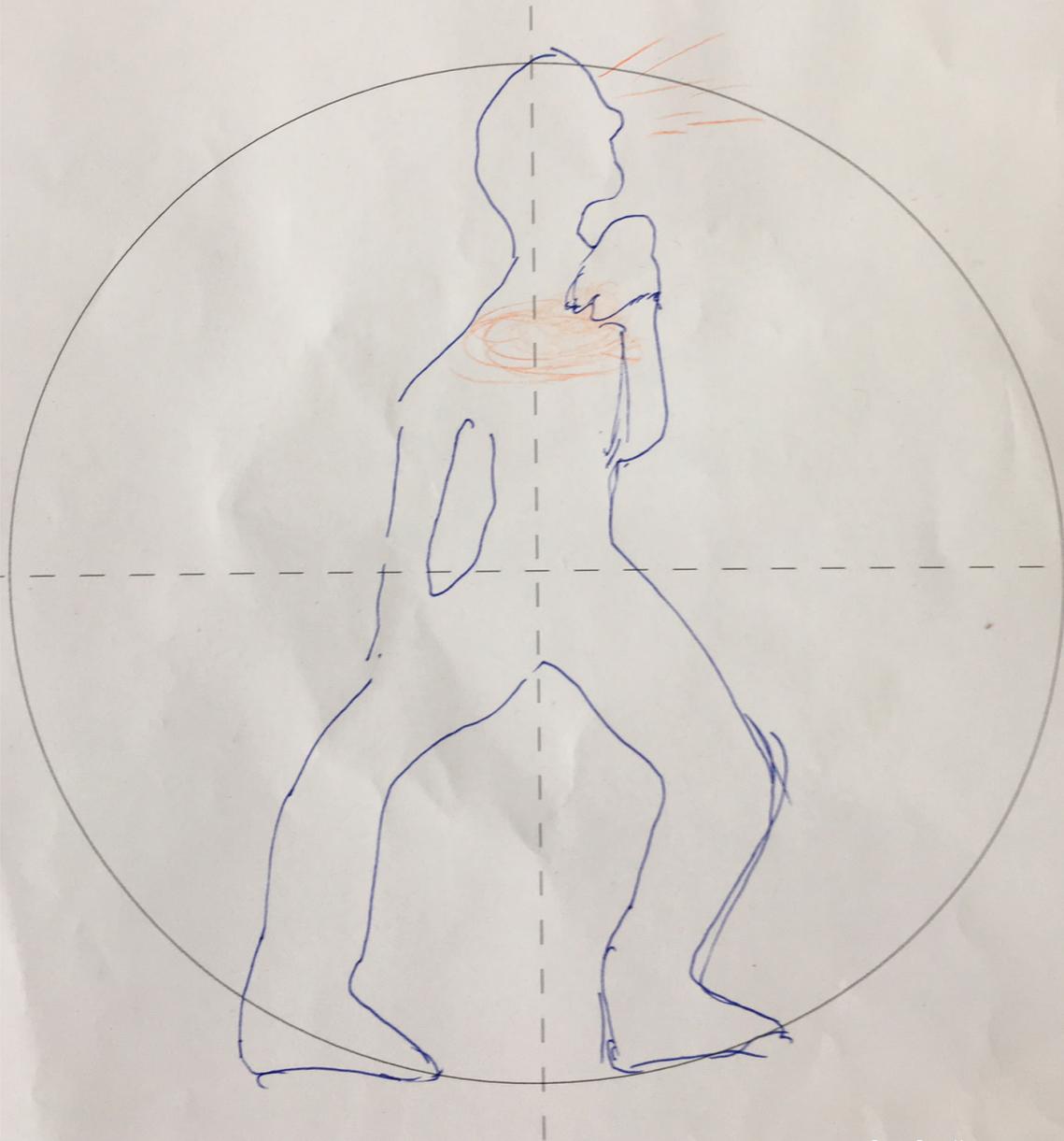


PHOTO: PETER HOFMANN

PETER HOFMANN

ENTFALTEN MEINES POTENTIALS

Wie mein Körper mir mit einer einfachen, aber wirkungsvollen Verkörperungsübung einen Ausweg aus einer festgefahrenen Situation zeigte.

Social Presencing Theater (SPT) ist eine körperbasierte Methode sowie eine soziale Kunst-Praxis, die unter der Führung von Arawana Hayashi entwickelt wurde, zum besseren Verständnis der gegenwärtigen Realität und zur Erforschung von neuen Wegen und Perspektiven. SPT kann mit Einzelpersonen, Gruppen, Organisation und auch auf der Ebene von größeren sozialen Systemen angewandt werden. Es ist kein "Theater" im konventionellen Sinn, sondern verwendet einfache Körperhaltungen und Bewegungen, um limitierende Denkmuster zu überwinden und auf Intuition zuzugreifen.

Social Presencing Theater ist eng mit der Theorie U verbunden, einem weit verbreiteten und bekannten Modell für transformativen Wandel. Das Presencing Institute an der MIT-Universität in Boston setzt SPT seit über zehn Jahren effektiv in Wirtschaft, Politik und der Zivilgesellschaft ein, unter anderem an Brasilien, Indonesien, China, Europa und den Vereinigten Staaten.

Das übliche Muster, wie ich lange Zeit mit festgefahrenen Situationen („Stucks“) in meinem Leben umgegangen bin, war es, sie durchzudenken, sie mit der Familie oder Freund*innen zu besprechen und dann darüber zu reflektieren. Es funktioniert, nach seiner (meiner?!) eigenen Logik, da ich oft eine Idee davon bekam, wie die festgefahrene Situation überwunden werden kann und was als nächstes zu tun ist.

Manche „Stucks“ kehren allerdings zurück.

Einer meiner wiederkehrenden (Lebens-)„Stucks“ könnte heißen: „Bedürfnis nach Harmonie und Konformität“. Dies hat sich mir in vielfältiger Art und Weise gezeigt wie: Schwierigkeiten im Umgang mit Konfliktsituationen oder Aggressionen, meine Meinung in Diskussionen klar zum Ausdruck zu bringen, Irritationen zu äußern oder etwas Ungewöhnliches oder Unkonventionelles vorzuschlagen. Manche Muster davon konnte ich transformieren, einige kehren immer noch zurück.

In den letzten Jahren fühlte ich mich des öfteren „stuck“, als es darum ging, den Mut zu haben, Aktivitäten in mein berufliches Handeln zu integrieren, die in einigen Kontexten noch merkwürdig oder sogar „esoterisch“ anmuteten: zB. Meditation, Verkörperungsübungen oder auch achtsame Kommunikationsmethoden wie der „Way of Council“. Und obwohl ich gute Gründe hatte, warum sie wirksam sein würden, und ich wusste, dass ich es einfach nur in einer authentischen und rücksichtsvollen Weise tun sollte, fühlte sich mein Körper mehr als einmal „stuck“, und ich konnte es nicht tun.

Durch Social Presencing Theater (SPT) lernte ich die Verkörperungsmethode „Stuck“ kennen. SPT geht von der Überzeugung aus, dass es im Körper eine Weisheit gibt, die in festgefahrenen Situationen hilfreich sein, da jedes Steckenbleiben eine physische Manifestation hat. Diese Übung schlägt vor, die festgefahrene Situation zu verkörpern oder mit anderen Worten seinem Körper eine Form dazu finden zu lassen. Wie man sich leicht vorstellen kann, sind diese Körperformen oder Skulpturen oft unangenehme Haltungen - denn am Ende des Tages ist es ein „Stuck“!

Mit voller Präsenz und Langsamkeit erlaubt man dem Körper, sich aus dieser ersten „Stuck“-Position in eine Richtung oder Haltung zu bewegen, die vielleicht nachhaltiger und angenehmer ist als die anfängliche Position.

**ES GIBT WEISHEIT
IM KÖRPER,
DIE HILFREICH
SEIN KANN BEI
FESTGEFAHRENEN
SITUATIONEN, DA
JEDER „STUCK“
EINE PHYSISCHE
MANIFESTATION
HAT.**

**ICH MUSS
MICH IN MEINE
VERLETZLICHKEIT
HINEINLEHNEN.**

Diese zweite Haltung oder Form ist nicht „die Lösung“, sondern in der Bewegung dorthin liegt potenzielle Weisheit. Gleichzeitig sollte man dieser Erfahrung nicht zu schnell eine kognitive Bedeutung geben, denn dieser Prozess arbeitet auch ohne darüber nachzudenken auf der somatischen Ebene.

Wie hat es mir also mit meinem „Stuck“ geholfen? Als ich das letzte Mal meine zuvor beschriebene festgefahrene Situation verkörperte geschah etwas Außergewöhnliches. Die erste Körperposition (der manifestierte „Stuck“) war leicht nach hinten gebogen, der Blick mehr in Richtung des Bodens und mit einer Hand ausgestreckt und der anderen Hand vor dem Gesicht. Meine kognitive Intelligenz würde mir sagen, ich soll meinen Körper aufrichten, fest stehen und einen klaren Blick nach vorne haben. Mein Körper jedoch beugte sich noch mehr nach vorne, kniete sich hin und dann berührten meine Hände vorsichtig meinen Herzbereich.

Meine Kolleg*innen, die meine Körperreise beobachteten bemerkten in der zweiten finalen Körperposition eine entspannte Körperhaltung und ein fröhliches Gesicht und ich hatte es auch wirklich gespürt. Ich fühlte mich weich und folgende Worte kamen zu mir: „Ich muss mich in meine Verwundbarkeit hineinlehnen“.

Es fühlte sich wirklich wie ein Bewusstseinswandel an und in der kurzen Zeit, die seither vergangen ist, bemerke ich, dass es mir leichter fällt, Aktivitäten vorzuschlagen, die mir am Herzen liegen, auch wenn sie ungewöhnlich sein mögen.

WAS IST EINE WIEDERKEHRENDE FESTGEFAHRENE SITUATION IN DEINEM LEBEN?

WIE GEHST DU NORMALERWEISE DAMIT UM?

HAST DU SCHON EINMAL VERSUCHT, DER SITUATION MIT DEINEM KÖRPER EINE FORM ZU GEBEN?



PAOLA BORTINI

DIE TRANSFORMATIVE KRAFT DES ZUHÖRENS

Wie Zuhören eine Eskalation in Richtung potentielle Gewalt in einen wunderbar verbindenden Moment verwandeln kann.

Theorie U - entwickelt von Otto Scharmer und getragen vom Presencing Institute am MIT in Boston (USA) - ist ein Prozess zur Unterstützung von Innovation und tiefgreifenden Veränderungen in persönlichen, organisatorischen und sozialen Kontexten. Der Name kommt von dem graphisch durch eine "U"-Form beschriebenen Prozess. Der in diesem Artikel vorgestellte Aspekt betrifft den linken, absteigenden Teil, gekennzeichnet durch die vier Ebenen des Zuhörens:

- Ebene 1 ist definiert als Herunterladen („Downloading“); der Prozess geleitet von unserem Verstand mit der Absicht uns selbst zu bestätigen oder zu validieren, was wir bereits wissen, sowie mit dem fortzufahren, was wir normalerweise tun.
- Ebene 2 ist definiert als faktisches Zuhören; es beschreibt die Verlagerung unseres Fokus von uns, auf das, was unsere Aufmerksamkeit erregt: das Objekt unserer Aufmerksamkeit.
- Ebene 3 ist definiert als empathisches Zuhören; was geschieht, wenn sich unsere Aufmerksamkeit vom Objekt (der Tatsache, dem Inhalt) hin zur Person vor uns bewegt. Uns interessiert, was gerade in/mit dieser Person passiert.
- Ebene 4 ist definiert als generatives Zuhören; was geschieht, wenn der Schwerpunkt unserer Aufmerksamkeit auf die sich abzeichnende Zukunft gerichtet ist.

Dadurch kann etwas sichtbar werden, kann sich etwas manifestieren, das bis zu diesem Zeitpunkt nicht in unserer bewussten Aufmerksamkeit präsent war.

(Quelle: www.presencing.com)

Es war etwa 8:30 Uhr morgens, dreißig Minuten bevor die Trainingsteilnehmer*innen ankommen würde. Ich kam früh und genoss die kostbare Zeit, um mich mit dem Raum und den Geräuschen von draußen in Verbindung zu bringen und jede und jeden einzelnen Teilnehmer*in beim Ankommen zu begrüßen. Der Vortag war intensiv gewesen und das Programm hatte eine Stunde länger gedauert, da die Teilnehmer*innen so in ihre Gruppenarbeit vertieft waren – mit der Konsequenz, dass der geplante Besuch der wunderbaren Bibliothek des Zentrums verspätet und somit ohne den Bibliothekar stattfand. Wir hatten uns den Schlüssel mit dem strengen Versprechen genommen, dass wir alles wieder so in Ordnung zurücklassen würden, wie wir es vorgefunden haben.

**DIESES GEFÜHL
WAR GENUG,
UM MEINE
BEABSICHTIGTE
ANTWORT DER
LEUGNUNG UND
RECHTFERTIGUNG
VOLLSTÄNDIG
ZU ÄNDERN –
STATTDEN
DRÜCKTE
ICH MEINE
ANERKENNUNG
FÜR SEINE LIEBE
UND SORGE UM DIE
BIBLIOTHEK UND
DIE BÜCHER AUS.**

Und ich war mir sicher, dass wir das Versprechen auch eingehalten haben!

Nach Abschluss meiner morgendlichen Vorbereitungen und während ich die Papiere aus meiner Tasche holte, sah ich den Bibliothekar aus der Entfernung mit großen Schritten auf mich zukommen. Ich konnte aus seiner Bewegung spüren, dass etwas nicht stimmte; ein Gefühl stieg in mir hoch, dass gleich ein Drache seinen Mund öffnen und Feuer auf mich speien würde. Tatsächlich erreichten mich seine Worte wie Feuer; "Ich habe gesehen, dass Sie mit Ihrer Gruppe in der Bibliothek waren und jetzt sind die Bücher nicht in Ordnung!"

Einen Moment lang fühlte ich mich überwältigt, aber gerade bevor mein Mund sein Feuer mit Feuer beantwortete (Immerhin fühlte ich mich ungerecht beurteilt!), von Drache zu Drache, tauchte in mir das Gefühl auf, als ob

er für seine Arbeit als Bibliothekar in diesem Zentrum nicht wertgeschätzt werden würde. Ich sah die Liebe, die er für die Bücher empfand und die Sorgfalt, die er in seine Arbeit steckte, und ich spürte eine Traurigkeit durch

die fehlende Anerkennung dafür. Dieses Gefühl war genug, um meine beabsichtigte Antwort der Leugnung und Rechtfertigung vollständig zu ändern – stattdessen drückte ich meine Anerkennung für seine Liebe und Sorge um die Bibliothek und die Bücher aus.

"Es tut mir wirklich leid, das zu hören. Ich werde mit Ihnen kommen und Ihnen helfen, die Bücher wieder in Ordnung zu bringen. Ihre Bibliothek war uns eine große Hilfe, und sie sollte auch eine Hilfe für andere sein", sagte ich. In diesem Moment entstand eine Verbindung zwischen uns anstelle von Ressentiment und Ärger. "Danke für Ihr Angebot. Ich kann es schon machen, aber kommen Sie gerne wieder, um die Bücher zu nutzen, wann immer Sie es brauchen", antwortete er und ging er mit einem Lächeln weg. Ein Lächeln war auch auf meinem Gesicht und in meinem Herzen.

Mir ging die Erkenntnis durch den Kopf und das freudige Gefühl durch den Körper wie transformativ ein Zuhören jenseits von Worten sein kann. Zu wissen, dass eine andere Interpretation dessen, was gerade geschieht, möglich ist, durch das Hören nicht nur der Worte, sondern auch das Erspüren der Situation mit einem offenen Herzen; ein Verwandeln von Ressentiments für das Gefühl, angegriffen zu werden, zu einer Verbindung mit der Person, die vor mir steht. Ich war wirklich dankbar für einen großartigen Start an diesem Tag!

**MIR GING DIE
ERKENNTNIS DURCH
DEN KOPF UND DAS
FREUDIGE GEFÜHL
DURCH DEN KÖRPER
WIE TRANSFORMATIV
EIN ZUHÖREN JENSEITS
VON WORTEN SEIN
KANN.**

VERSUCHE DICH AN DEN MOMENT ZU ERINNERN, ALS DU EINEN RAUM GEFÜHLT HAST ZWISCHEN INSTINKTIVER REAKTION UND DER ANTWORT, DIE DU EFFEKTIV GEGEBEN HAST. WIE HAST DU DICH DABEI GEFÜHLT?

WIE KANNST DU DICH DABEI UNTERSTÜTZEN, MEHR RAUM FÜR DIE KOMMUNIKATION VON DEINEM HERZEN AUS ZUZULASSEN?



PETER HOFMANN

INTUITIVES WISSEN ODER DIE FÜNF AUSDRUCKSFORMEN VON ACHTSAMKEIT

Das Potenzial der Achtsamkeit ist viel mehr als eine Praxis für die Stärkung von Einzelpersonen, um mit Stress umzugehen, ihre Emotionen zu regulieren und glücklicher zu werden.

Die am häufigsten verwendete Definition von Achtsamkeit ist die von Jon Kabat-Zinn, einer der Begründer der säkularen Achtsamkeit: "Achtsamkeit ist ein Bewusstsein, das durch intendierte Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment entsteht, in einer nicht urteilenden und akzeptierenden Art und Weise, im Dienste der Selbsterkenntnis und der Weisheit."

Daniel Rechtschaffen ist eine der führenden Referenzpersonen auf dem Gebiet der Achtsamkeit in der Bildung. Der Autor des Buches "Die achtsame Schule" hat in Hunderten von Schulen Programme über und mit Achtsamkeit durchgeführt, vor allem in den USA, aber auch in Europa.

In seiner Praxis hat er drei starke Prinzipien:

- 1. Die Achtsamkeit in den Schulen zu kultivieren mit der Notwendigkeit, dass die Schulleiter*innen und die Lehrer*innen sich auch mit dieser Praxis auseinandersetzen;*

2. Ein vollständiges Programm zur Achtsamkeit muss alle "5 Ausdrucksformen der Achtsamkeit" ansprechen:
 Die somatische Ausdrucksform (Achtsamkeit des Körpers);
 Die kognitive Ausdrucksform (Achtsamkeit in Bezug auf Gedanken);
 Die emotionale Ausdrucksform (Achtsamkeit in Bezug auf Gefühle);
 Die soziale Ausdrucksform (zwischenmenschliche Achtsamkeit);
 Die ökologische Ausdrucksform (Achtsamkeit der Verbundenheit).
3. Jedes Programm zur Achtsamkeit sollte immer mit der somatischen und der kognitiven Ausdrucksform beginnen.

Ich bin 2012 zum ersten Mal auf Achtsamkeit gestoßen. Nach fünf Jahren, in denen ich in einem kleinen Dorf an der Küste Südtaliens mit meiner Familie lebte, zogen wir zurück nach Österreich in die Großstadt Wien, was mich in einen Prozess großer Veränderungen stürzte.

Auf der Suche nach neuen Inspirationen für die Arbeit stieß ich auch auf die Theorie U, inzwischen ein sehr bekanntes Modell und Praxis für Transformationsprozesse auf individueller, organisatorischer und systemischer Ebene. In der Mitte der fünf Schlüssel-Phasen des Theorie-U-Prozesses ist eine Phase namens "Presencing" - ein Kunstwort kombiniert aus 'Gegenwart' (Present) und 'Wahrnehmung' (Sensing). In dieser Phase ist man eingeladen, "...zum Ort der Stille und um das innere intuitive Wissen hervortreten zu lassen".

Ich war von dieser Idee verblüfft und fasziniert zur gleichen Zeit; ich verstand die Worte und sie haben auch Anklang bei mir gefunden, aber wie sollte ich dies tatsächlich tun? Zusammen mit anderen Praktiken wurde vorgeschlagen, eine Praxis der Achtsamkeit zu entwickeln. So startete ich

ICH HABE GELERNT, DARAUF ZU VERTRAUEN, DASS MEIN INTUITIVES WISSEN MICH ZU ORTEN, MENSCHEN, AKTIVITÄTEN FÜHRT, DIE RELEVANT FÜR MEINEN PROZESS IM JEWEILIGEN MOMENT SIND.

WENN ACHTSAMKEIT ÜBER EINE PERSÖNLICHE PRAXIS ZU EINER HALTUNG WIRD, DIE MAN IM IDEALFALL IN ALLE ASPEKTE SEINES LEBENS EINBRINGT, KANN SIE ZU EINEM WICHTIGEN FAKTOR WERDEN, UM KLARHEIT ZU BEKOMMEN, WIE MAN MIT SICH SELBST UND WIE MIT DER WELT, NAH UND FERN, IN VERBINDUNG STEHT.

So habe ich Vertrauen gelernt. Ich habe gelernt, darauf zu vertrauen, dass mein intuitives Wissen mich zu Orten, Menschen, Aktivitäten bringt, die für meinen Prozess im Moment relevant sind; ohne einen klaren Plan, ohne klare Ziele, aber mit einer klaren Absicht.

Danach wollte ich die Qualität der Achtsamkeit in Schulen bringen. Ich machte mich mit dem "b - Achtsamkeit in der Schule"-Programm (UK) vertraut und habe die Arbeit von Daniel Rechtschaffen, Gründer des Mindful Education Institute in den USA, studiert. Es war durch die Beschäftigung mit diesen Programmen und das Abhalten von Workshops mit Jugendlichen und Lehrer*innen, dass ich begonnen habe, das volle Potenzial der Praxis zu erkennen.

damit!

Damals war Achtsamkeit für mich identisch mit Meditation. Also begann ich, für die Entwicklung einer persönlichen Meditationspraxis zu kleinen

Retreats und Seminaren zu gehen. Stilles Sitzen auf einem Kissen - OK, aber was tun mit all diesen Gedanken? Und wie in den besten Fällen "...entsteht intuitives Wissen"?

Nach einiger Zeit der Übung, die von Geduld, Akzeptanz und mehr Lehre geprägt war, begann ich ein Gefühl dafür zu bekommen, worum es bei diesem intuitiven Wissen gehen könnte. Auf jeden Fall wurde mir klarer, was es NICHT ist: Wissen, erzeugt durch Denken. Das ist etwas, womit ich mich sehr wohl gefühlt habe und immer noch fühle. Aber für echte transformative Veränderungen hilft es nicht mehr, da es immer wieder die gleichen Ergebnisse hervorbringt, nur in unterschiedlichen Formen.

Wenn Achtsamkeit über eine persönliche Praxis zu einer Haltung wird; eine Haltung, die man im Idealfall in alle Aspekte seines Lebens einbringt, kann sie zu einem wichtigen Faktor werden, um Klarheit zu bekommen, wie man mit sich selbst und wie mit der Welt, nah und fern, in Verbindung steht. Wenn wir es schaffen, etwas Abstand zu den Geschichten unseres Verstands, unserer Gedanken zu bekommen, kann eine Verbindung zu intuitivem oder innerem Wissen entstehen. Somit können Früchte wie Mitgefühl, Vertrauen, Großzügigkeit, Akzeptanz, Urteilsfreiheit und Gefühle der Verbundenheit geerntet werden.

WO IST DER ORT DER STILLE UND DES SCHWEIGENS, DEN DU REGELMÄßIG BESUCHST?

WIE VERHÄLTST DU DICH ZU DEN GESCHICHTEN, DIE DIR DEINE GEDANKEN JEDEN TAG ERZÄHLEN?

WO IST DEINE QUELLE DES INTUITIVEN ODER INNEREN WISSENS?



ROB DREAMING

COUNCIL: 38 OHREN SPRECHEN MIT EINEM MUND

"...was man weiß, kann man nicht erklären, aber man fühlt es, man hat es gefühlt sein ganzes Leben lang. Dass mit der Welt etwas nicht stimmt. Du weißt nicht, was es ist, aber es ist da..."

Der Welt ging es nicht gut und mir auch nicht. Dann passierte 9/11, ich hatte keine Arbeit, und lebte getrennt aus einer langfristigen Beziehung. Ich hatte fast buchstäblich den Verstand verloren, konnte mich aber mit Unterstützung langsam erholen. Zwischen Panikattacken, ME-Symptomen und allgemeiner Missstimmung machte ich eine Liste meiner Erlebnisse. Ein Teil von mir ist immer Zeuge. Es ist wie Hören oder Sehen, eine Fähigkeit, die immer da ist, aber meistens nicht genutzt wird, absichtlich oder aus

**EIN EINFACHER
STOCK WURDE DURCH
JEDES PAAR HÄNDE
WEITERGEGEBEN, DIE
EINEN ZUM SPRECHEN
AUFFORDERN ODER
NICHT, AUF JEDEN FALL
GARANTIERTE NICHT
UNTERBROCHEN UND
ZUGEHÖRT ZU WERDEN.**

gutem Grund. In diesem Fall war diese Fähigkeit aber wirklich hilfreich. Ich habe die Liste studiert, ich ging in meinem Haus auf und ab und merkte - Ich bin depressiv! Wow, so ist also eine Depression... OK...

Dieses Benennen meines Zustandes half mir und gab mir Richtung. Ich habe sofort eine Gegen-Liste von Wörtern auf der rechten Seite meiner Auflistung niedergeschrieben. Etwas wie:

Ich muss hier raus, denn ich kann

dienlich sein für andere Menschen, meine Hände verwenden, Spaß haben, in der Natur sein. Scheint offensichtlich. Aber wenn du krank bist, siehst du es nicht.

Ich hatte Glück. Am nächsten Tag schwor sich das Universum, mir zu helfen. Eine Broschüre zu einem Workcamp in Griechenland flatterte ins Haus. Ein paar Wochen später landete ich in einem neuen ganzheitlichen Bildungszentrum am Rande eines Bergkastanienwaldes. Achtzehn weitere Personen saßen jeden Morgen vor der Arbeit im Kreis und teilten sich mit. Nicht das übliche Geplauder, Gespräch oder Reflexion meiner Erfahrung; dies war etwas "Primitiveres". Ein einfacher Stock wurde durch jedes Paar Hände weitergegeben mit der Einladung zu sprechen (oder auch nicht), mit der Garantie nicht unterbrochen und gehört zu werden. Das war keine Therapie und auch nicht nur zur Unterhaltung, sondern etwas Außergewöhnliches und über die geteilten Worte hinaus, begann etwas, Sinn zu ergeben. Diese Menschen, Fremde, sagten die Wahrheit, sagten sie so, wie sie ist, oder zumindest versuchten sie es. Unter Umgehung der üblichen sozialen Normen gab es eine Übereinstimmung von dem, was sie sagten und dem, was ich spüren konnte, das wahr war.

Ich habe mich definitiv besser gefühlt. Ich bemerkte Dinge wie: *Wow, ich bin nicht der Einzige... danke, dass du das sagst, das ist, was ich gesagt hätte, nur dass du es besser ausgedrückt hast... das gab mir nur die Erlaubnis zu sagen, was ich fühle... Ich kann dich sehen, auch wenn ich dich nicht von früher kenne... Ich habe das Gefühl, dass ich hier einen Platz habe... Das ist viel besser als Fernsehen...! Ich höre mich durch deine Geschichte... jetzt verstehe, ich warum du das getan hast!*

Dies hielt einige Wochen lang an. Die seltene Erfahrung, dass eine Gruppe tatsächlich dem Aufmerksamkeit widmete, was ich sagte, war eine regelmäßige Erfahrung hier. Als 'gewöhnlicher' Mensch vermisste ich diese grundlegende Erfahrung die meiste Zeit meines Lebens. Was mit der Welt nicht stimmte war, dass alle, mich eingeschlossen, dasselbe Spiel

**WAS MIT DER
WELT NICHT
STIMMTE WAR,
DASS ALLE, MICH
EINGESCHLOSSEN,
DASSELBE SPIEL,
SPIELTEN.**

spielten. Nicht wirklich zuzuhören, den meisten meiner Worte nicht wirklich Bedeutung zu geben, Beurteilen, Abhaken, Konkurrieren, Kategorisieren, Vergleichen, die Räume aus Angst vor Unbeholfenheit oder dumm dazustehen ausfüllen usw. Aber jetzt schob ich auch meinen besten Freund Sarkasmus beiseite, damit ich genauso zuhören konnte, wie mir zugehört wurde. Ja, manchmal war es herausfordernd, aber ich konnte wahrnehmen, wie diese Praxis in mir wie in anderen Menschen wirkte im Laufe der Zeit, wie sich das Vertrauen vertiefte, Beziehungen wuchsen, die Arbeit schneller und mit mehr Freude erledigt wurde. Sogar der österreichische Ingenieur, der durch die "Zeitverschwendung durch Reden" ziemlich herausgefordert wurde, fing an zu lächeln und zu scherzen, Urlaub zu machen. Diese Praxis veränderte buchstäblich mein Leben, gab mir Richtung, Zweck, Gemeinschaft und einen Job auf Lebenszeit. Es ist keine Therapie, sondern heilt mich langsam von den Trennungen in mir selbst, von anderen und den natürlichen Kreisläufen. Es hat mich dazu gebracht, anderen diesen Raum anzubieten und um immer wieder Zeuge der Anerkennung zu werden, die in einer grundlegenden Menschlichkeit zu finden ist, an der Wasserstelle des *Councils*.

WER HAT DIR WIRKLICH ZUGEHÖRT UND WARUM?

WENN DU ZUHÖRST, TUST DU DAS DANN AUSSCHLIEßLICH MIT DEN OHREN?

WIE HALTEN SICH SCHNELLIGKEIT UND EFFIZIENZ DIE WAAGE MIT DER BERÜCKSICHTIGUNG ALLER SICHTWEISEN?

Der Council ("Rat") ist eine alte und moderne Praxis, die zunehmend von Gruppen angewendet wird, die von Machtstrukturen zu einem Modell übergehen wollen, in der Initiative, Verantwortung und Führung von allen geteilt werden. Der Council ist eine Methode zur Unterstützung von Gruppenprozessen und persönlicher Entwicklung, für Vision und Klärung des Zwecks, Entscheidungsfindung, Ehrung der Leistung, für Reflexion, Konfliktmanagement, Friedens- und Versöhnungsarbeit, Feiern und für das Entdecken der tieferen, oft unausgesprochenen Bedürfnisse von Einzelpersonen und Organisationen.

Der Council ist unser gemeinsames Erbe und gehört daher niemandem, ist nicht urheberrechtlich geschützt, zertifiziert, markenrechtlich geschützt usw. Man kann kulturelle Variationen auf der ganzen Welt finden, von Trommeln, Gesang und Bewegung, zum Sprechen und natürlich zum Zuhören.

Die Praxis des Council bildet gewöhnlich einen Kreis, als Anerkennung eines gemeinsamen Zentrums, verwendet ein Sprech-/Hörstück und markiert den Anfang und das Ende einer "besonderen Zeit" mit einer Zeremonie, z.B. indem eine Kerze angezündet, Wasser in eine Schale gegossen, eine Schachtel, ein Buch oder ein Stiften geöffnet wird – etwas, das der gemeinsamen oder beabsichtigten Kultur entspricht. Es gibt einige grundlegende Vereinbarungen, wie z.B.: Council als Form achtsamer Kommunikation in der Gruppe schlägt vor, vom Herzen oder aus dem Zentrum heraus zuzuhören, sich aus der Mitte heraus auszudrücken, die Essenz zu sprechen, spontan zu sein und auf die Vertraulichkeit bedacht zu sein. Die Person, die das Sprechstück hält, bekommt die ungeteilte Aufmerksamkeit der anderen, wird nicht unterbrochen und ist eingeladen in der "Ich"-Sprache zu sprechen.

*Way of Council ist eine besondere Praxis, die vor mehr als 35 Jahren in Ojai Kalifornien als eine Synthese aus weisen Lehren indigener Älterer und führender Denker entstand. Way of Council wird weltweit von einer wachsenden Gemeinschaft von Träger*innen, Vermittler*innen, Trainer*innen und Ältesten getragen, die die Lehren auf einem vereinbarten Weg von Schritten, Mentoring und Peer-Anerkennung weitergeben.*

(Quelle: www.heart-source.com and waysofcouncil.net)



AGI BERE CZ

WIE BRINGE ICH MEINE GABE IN DIE WELT?

Wie können wir unsere persönliche Nachhaltigkeit schaffen und zu einer größeren kollektiven Nachhaltigkeit beitragen, indem wir unsere besondere Gabe in die Welt bringen? Wie können wir unserem Herzen folgen? Wie können wir Gelegenheiten schaffen, bei denen wir bezahlt werden für das, was wir gerne tun?

Ich hatte vor, Interviews mit zwei mir bekannten Frauen zu führen und einen Artikel mit dem Titel "Frauen, die es wagen, ihre Gaben in die Welt zu bringen" zu schreiben. Beide Frauen hatten ihre gut bezahlten Jobs in der Geschäftswelt verlassen. Eine tat dies, um ein Öko-Festival zu organisieren und auf das Land zu ziehen, um ihren eigenen Selbstversorgungsbetrieb in Ungarn aufzubauen. Die andere Frau kaufte sich einen Wohnwagen und reiste durch das Vereinigte Königreich, um einen Film über eine alternative Zukunft zu machen – all das während sie mit ihrem ersten Kind schwanger war. Ich wandte mich mehrmals an beide für ein Interview, konnte aber keine von beiden erreichen. Jetzt, zwei Tage nach der Frist zum Einsenden dieses Artikels, muss ich über eine Frau schreiben, die es wagt ihre Leidenschaft in die Welt zu tragen...

Was ist es, was du wirklich in die Welt bringen möchtest?

Was ist es, dass du wirklich liebst?

Was ist es, dass dein Herz zum Singen bringt?

Arbeit ist LIEBE in Aktion

Ich bin als wirklich kreatives Kind aufgewachsen, einer dieser Freaks, die immer zwischendurch etwas entwerfen und eine ganze Heimwerker-Ausrüstung auf ihrem Schreibtisch hatten. Ich war am glücklichsten, wenn ich allein war und etwas erschaffen konnte: Malen, Zeichnen, Modedesign, Bildhauerei, Buchbinderei, Wollweberei, sich im Spiegelschreiben üben und bewusst unsinnige Gedichte verfassen.

Ab meinem zwanzigsten Lebensjahr studierte ich Erwachsenenbildung und wurde von der Kultur des "lebenslangen Lernens" geprägt. Ich erfuhr, dass die Idee, ein und desselben Job ein Leben lang zu haben, vorbei ist; dass man in unserer modernen Zeit kontinuierlich lernen und seine Kompetenzen weiterentwickeln muss.

Mit 25 arbeitete ich bereits für ökologische gemeinnützige Organisationen, hatte einige Jahre Ausbildung in nicht-formaler Bildung durchlaufen, gründete und leitete ein Umweltbildungszentrum. Ich hatte eine Ausbildung zur Jugendbetreuerin absolviert und wollte gerade mit meiner Kundalini-Yoga-Lehrerausbildung beginnen, als ich mir des Persönlichkeitstyps "Scanner" bewusst wurde. Ich erkannte, dass ich einer von ihnen war. Scanner sind Menschen, die gerne alles erforschen, viele verschiedene Berufe ausprobieren und die sich weigern zu wählen. Ein weiser Mann riet mir, dass es in Ordnung sei, neue Dinge zu lernen, aber dass ich aufpassen müsste, dadurch nicht in meinem Glaubenssatz "...nicht genug zu sein" verfestigt werden würde. Er sagte: "Nutze alles, was du gelernt hast, als Zutaten und mache daraus eine schmackhafte Mahlzeit".

Mit dreißig Jahren lebte ich in Cambridge und lernte die Kultur der intentionalen Gemeinschaften kennen, die Bewegung der Transition Towns und nahm an

**WIR BRAUCHEN NUR
HERAUSZUFINDEN,
WAS UNSER HERZ
ZUM SINGEN BRINGT
UND DIES LEGT DEN
SCHALTHEBEL UM.**

meinem ersten Workshop "The Work That Reconnects" (von Joanna Macy) teil. Die Eröffnungsfrage lautete: "Was bringt dein Herz zum Singen?" Ich erinnerte mich an ein Wunschbild, das ich seit meiner Kindheit habe; dass, wenn sich das riesige Getriebe aller Berufe auf der Welt verändern ließe, jeder Gang sich so einfügt, dass alle Menschen die Arbeit tun können, die sie glücklich macht. Dann wäre die Welt ein anderer Ort! Wir brauchen nur das zu finden, was unser Herz zum Singen bringt, und dies legt den Schalthebel um.

Mit 35 Jahren arbeitete ich mit einer brillanten jungen Frau zusammen, die die Produktion eines Kartendecks mit dem Namen "The Unsticking Game" leitete. Es wurde entwickelt, um Menschen dabei zu helfen, ihren authentischen Beruf zu finden und ihnen Orientierung an einem Wendepunkt in ihrer Karriere zu geben. Ja, sie war eine weitere Frau, die es wagte, ihre Gabe in die Welt zu bringen, indem sie nun als integraler Coach arbeitet, um Menschen bei der Suche nach einer Lebensorientierung zu unterstützen.

Ein weiterer Schritt auf dem Weg, ein längerer und nicht so glänzender, war, als ich im Jahr 2015 in einer zerbrechenden Beziehung meine zweite Tochter zur Welt brachte. Sie war erst sechs Monate alt, als ich in der Hoffnung, die Familie durch ein regelmäßiges Einkommen zusammenzuhalten, einen Job als Managerin annahm und auf die andere Seite des Landes zogen. Ich sollte ein neu eröffnetes Öko-Tourismus-Zentrum in einer ländlichen Umgebung in Südungarn leiten, während mein Mann Elternzeit nahm. Mein unmittelbarer Vorgesetzter versprach, dass ich freie Hand haben würde, um das zu tun, was auch immer ich für die Leitung des Zentrums für richtig hielt. Ich hatte ein neues, von der EU finanziertes Öko-Gebäude in

**AUS DIESER
ERFAHRUNG, ALS
ICH SPIRALFÖRMIG
AUS DEM ZENTRUM
DES LABYRINTHS
HINAUSGING, KAM MIR
DIE IDEE ZU EINEM
NEUEN PROJEKT:
DER TRAUM EINES
INTERNATIONALEN
UNTERSTÜTZUNGS-
NETZWERKS FÜR
MÜTTER.**

einer schönen natürlichen Umgebung zu verwalten, aber... ich musste mich einfügen in ein traditionelles ländliches postkommunistisches hierarchisches Machtsystem. In diesem Dorf hatte niemand je von kooperativen Arbeitsweisen und Entscheidungsfindung gehört, von gemeinschaftlich durchgeführten Projekten oder offenen Kommunikationsmethoden, ganz zu schweigen von den vier Ebenen des Zuhörens oder der Gabe, einfach nur wirklich und vorurteilsfrei zuzuhören.

Das Management stellte zwei Kollegen ein, die ich betreuen sollte. Ich lud sie zu einem kollaborativen Designprozess zur Planung unserer Bildungsprogramme ein, aber nach einem vollen Tag moderierter Arbeit, an dem beide Kollegen immer noch unmotiviert herum saßen, fragten sie mich schließlich, warum ich ihnen nicht einfach sagte, was sie tun sollten und sie ihre Arbeit machen ließ? Später entwarf ich eine riesige Mindmap mit potentiellen Richtungen, Funktionen des Zentrums und klebte es an die Wand. Dies führte dazu, dass die Touristen mehr Fotos von meinem Plakat gemacht haben als von dem Ort selbst, aber meine Vorgesetzten oder meine Mitarbeiter hatten immer noch keine Klarheit, woher ich kam und welche Art von Arbeitskultur ich entwickeln wollte. Plötzlich war ich, genau wie in meinen frühen Schuljahren, wieder der Freak ohne passende Spielkameraden. Außerdem habe ich ein acht Monate altes Baby gestillt, das mich 6-8 Mal pro Nacht weckte und weshalb ich verzweifelt versuchte, während des Tages durchzuhalten. Mit Problemen in der Arbeit an einer solch grundlegenden strukturellen Ebene konfrontiert zu werden, war zu viel und daher beschloss ich zu gehen. Es begann eine Periode des tiefen Kampfes und des Nicht-Wissens, allein ohne Einkommensquelle, auf der Suche wieder meine Füße auf den Boden zu bekommen. Ich hatte kein Interesse meine Gaben einzubringen, sondern nur den Wunsch Tag für Tag zu überleben. Doch zusammen mit vielen Entdeckungen auf meinem Weg als erneute Mutter, habe ich irgendwie gehaut, dass mir das alles wichtige Lernerfahrungen bringen würde.

**SOFORT ERLEBTE
ICH DIE KRAFT DER
GEMEINSCHAFT, ALS
MEINE KOLLEGIN
LARA MIR DIREKT IN
DIE AUGEN SCHAUTE
UND ANTWORTETE:
“AGI, DU MACHST
DIESES PROJEKT,
HUNDERTPRO-
ZENTIG!”.**

Ich bin immer damit gesegnet gewesen, interessante Freunde und Freundinnen zu haben. Am Allerheiligentag im Jahr 2016 wurde ich von Helena eingeladen, ein Labyrinth in Tschechien zu begehen. Die Anweisung lautete diesmal, während des Gehens nicht an mich, sondern an jemand anderen zu denken. Das war ein starker Anreiz. Aus dieser Erfahrung, speziell als ich spiralförmig aus dem Zentrum des Labyrinths hinausging, kam mir die Idee zu einem neuen Projekt: der Traum eines internationalen Unterstützungsnetzwerks für Mütter. Jetzt bin ich hier im Jahr 2019 und koordineiere ein internationales Projekt mit dem Ziel, Mütter in ihrer persönlichen Transformation, ihrem Naturbezug und ihrem Lebensweg neu auszurichten auf das, was wirklich für sie von Bedeutung ist. Wir arbeiten in einer wirklich kollaborativen Art und Weise, unter Verwendung soziokratischer Entscheidungsfindung, Gemeinschaftsarbeit, bauen echte Verbindungen und arbeiten an dem, was uns das Herz zuflüstert.

Kürzlich arbeitete ich in diesem Projekt und hatte einen AHA-Moment: es ist kein Problem, dass ich nur 80 Prozent in vielen Dingen geben kann, aber in keiner einzelnen Sache 100 Prozent. Daher kommt mein Bestreben, innerhalb einer Gemeinschaft zu arbeiten; ich brauche andere um zu sein, ich brauche andere um zu tun. Sofort erlebte ich die Kraft der Gemeinschaft, als meine Kollegin Lara mir direkt in die Augen schaute und antwortete: “Agi, du machst dieses Projekt, hundertprozentig!”

WENN DICH NICHTS AUFHALTEN KÖNNTE, WAS WÄRE DEIN
EINZIGARTIGER BEITRAG ZUR HEILUNG UNSERER WELT?

WELCHE RESSOURCEN HAST DU BEREITS, UM DIESE GABE IN DIE WELT
ZU BRINGEN?

WIE WÜRDEST DU DICH SELBST DAVON ABHALTEN/SABOTIEREN? WIE
WÜRDEST DU DIES ÜBERWINDEN?

DIE FRAGEN BASIEREN AUF JOANNA MACYS ÜBUNGSZIELEN UND RESSOURCEN IN “COMING BACK TO LIFE - COMING
BACK TO LIFE - PRAKTIKEN, UM UNSER LEBEN WIEDER MIT UNSERER WELT ZU VERBINDEN”



SARA GALEOTTI

SOZIOKRATIE

Eine Organisationsform, die unsere Einstellung zu Entscheidungen, Gruppenprozessen und Beziehung zu uns selbst verändert.

Soziokratie wurde zuerst in den Niederlanden entwickelt und ist zuallererst eine gemeinschaftliche Organisationsform, die ihre Wurzeln im Positivismus und in den Praktiken der Quäker hat.

Heute gibt es, dank vieler Mitwirkender, verschiedene Versionen von Soziokratie. Sie teilen die grundlegenden Prinzipien und die Philosophie, bieten aber verschiedene Verfahren an, von der Holokratie bis hin zu agilen bzw. Lean-Management, zur Soziokratie 2.0 und 3.0.

Es handelt sich um freie und offene Ansätze, die eine Struktur zur Gruppen- und Organisationsführung (Skalierung möglich von Teams bis zu - idealerweise - die ganze Welt!) anbietet, mit definierten Verfahren - oder Mustern - um Vorschläge zu erstellen, Entscheidungen zu treffen, Rollen zu definieren und vieles mehr.

Sobald das Training begann, fühlte ich mich in einen viel tieferen Prozess eingebunden, als ich erwartet hatte... Ich hatte zufällig über Monate hinweg immer wieder Leute und Freund*innen gehört, die über Soziokratie sprachen, also entschied ich mich schließlich im Juli 2017 für eine fünftägige Einführung in die Ausbildung zu Soziokratie. Gastgeber des Kurses war das Ökodorf "Il Tempo di Vivere" und Teil des von Erasmus+ finanzierten Projekts "Soziokratie - Stärkung der organisatorischen Kapazität (SEOC)". Es zielte darauf ab, die Menschen zu befähigen, eine wirksame Leitung in Organisationen, Unternehmen und informellen Gruppen (Quelle: sociocracy30.intranzitie.org) zu entwickeln. Unserer wunderbare Moderatorin war Genny Carraro, zusammen mit einem Expert*innenteam, dem auch

Simona Straforini angehörte. Ich erwartete mir von dem Training, ein neues Werkzeug zu erlernen, das ich im Umgang mit Entscheidungsprozessen, die Gruppen unterstützen, einsetzen würde können. Ich bekam aber so viel mehr...

Als erste Aktivität lud uns Genny ein, unsere innere Soziokratie zu erforschen: der Dialog von Stimmen aus unseren verschiedenen Charakteren, den Teilen von uns selbst, die wir in uns tragen. Die Idee dahinter war, dass Gruppenprozesse tiefgehend, komplex und aus vielen verschiedenen Schichten zusammengesetzt sind. Der erste weise Schritt beim Engagement in Gruppenprozessen ist eigentlich Selbsterkenntnis; der Aufbau einer geerdeten, achtsamen Beziehung zu sich selbst. Das war ein großer "Aha-Moment" für mich: Gruppenarbeit ist tief verwickelt in die Beziehungen, die wir zu uns selbst haben.

**DIESE METHODE
HAT MEHR MIT
PERSÖNLICHEM
WACHSTUM ZU
TUN ALS VIELE
ANDERE ANSÄTZE,
DIE ANSCHEINEND
DIREKT MIT
UNSERER INNEREN
WELT ZU TUN
HABEN.**

Während des gesamten Trainings - und seither - ging es also mehr um meinen persönlichen Prozess statt um Gruppendynamik. Ja, wir haben verschiedene soziokratische Methoden, Verfahren, Analysen im Detail praktiziert; aber was mich berührt und am meisten verändert hat, waren die persönlichen Konflikte, die ich erlebt habe mit anderen Menschen, während sie versuchten, ein neues Werkzeug zu erlernen. Um es in ein paar Worten auszudrücken: dieses Werkzeug, das sich durch komplexe Verfahren und Schritt für Schritt Strukturen auszeichnet, ist konkret

und handlungsorientiert; und gleichzeitig hat es mehr mit persönlichem Wachstum zu tun, als viele andere Ansätze, die anscheinend direkt mit unserer inneren Welt zu tun haben.

Jetzt nutze ich Soziokratie als Facilitatorin mit Gruppen und zum Leiten und Koordinieren einiger Projekte, an denen ich beteiligt bin. Ich bin keine Expertin und anstatt der vollständigen soziokratischen Strukturen benutze ich nur einige der Werkzeuge und Verfahren auf eine leichtere Art

und Weise. Dennoch hat mir das Festhalten an diesem Verfahren viele neue Einsichten gebracht. Zum Beispiel arbeite ich mit einer Gruppe junger Menschen zur Regenerierung eines öffentlichen Ortes. Die Gruppe musste ihr Projekt der öffentlichen Verwaltung vorstellen und wir mussten entscheiden, wer es präsentieren sollte. Ich muss zugeben, dass ich als Tutorin der Gruppe meine eigene Idee dazu hatte, wer es hätte tun sollen, aber in diesem Fall entschieden wir mittels soziokratischen Verfahrens zur Definition neuer Rollen. Völlig unerwartet fiel für mich die endgültige Entscheidung auf die zwei Personen, die die Präsentation halten sollten; eine davon war eine schüchterne junge Frau, die nicht besonders gut Italienisch sprach. Sie beschloss, aus ihrer Komfortzone herauszutreten und die Präsentation zu übernehmen, weil sie von der anderen Person unterstützt wurde. Eine solche ermächtigende Win-Win-Situation, sowohl auf der persönlichen als auch auf Ebene der Gruppe, hätte ich als Tutorin nicht in Betracht gezogen.

**“GUT GENUG FÜR
JETZT UND SICHER
GENUG, UM ES ZU
VERSUCHEN!”**

Neben den Verfahren gibt es auch einige "Mantras" oder Grundprinzipien, die meine Einstellung zu Entscheidungsprozessen verändert haben. Das erste ist, dass eine Entscheidung „gut genug für jetzt und sicher genug, um es zu versuchen“ sein soll. Nicht unbedingt die beste Entscheidung, nicht eine endgültige, ewig währende Entscheidung. Aber eine Entscheidung, die gut genug ist, um sie zu testen und anzupassen, basierend auf unserer Erfahrung, und zwar eine, die sicher genug ist, so dass ein mögliches Scheitern nicht allzu riskant ist. Sowohl Unvollkommenheit als auch Zeit sind in den Entscheidungsprozess mit eingebunden; zwei Dimensionen, die zu bedenken ich nicht gewohnt war, in der üblichen Art und Weise, wie ich mit Entscheidungen als etwas Definitives und Entscheidendes umgegangen bin, was oft viel Druck in den Prozess brachte.

Ein weiteres Mantra, das ich liebe, ist "mache schnell Fehler und wende". Fehler sind ein großartiges Lernwerkzeug, wenn wir sie zulassen und wenn wir flexibel genug sind, uns zu wenden, können wir die Richtung mit einem leichten Herzen und Verstand ändern. Für mich ist die letzte brillante Erkenntnis, wie die Soziokratie Einwände versteht: ein Einspruch gegen einen Vorschlag ist ein Geschenk an die Gruppe. Die dazu verwendete

Geste zeigt eine geschlossene Faust, Finger auf, bereit zum Öffnen, als ob Sie einem geliebten Menschen eine Überraschung bringen würden. Das bedeutet, dass, wenn man Einwände hat, man wirklich auf eine bessere Lösung für die ganze Gruppe abzielt. Alles, was wir jetzt tun müssen, ist, es zu versuchen!

WIE FÜHLST DU DICH, WENN DU MIT GRUPPEN ODER GRUPPENDYNAMIK ARBEITEST? WAS SIND DEINE WIEDERKEHRENDEN MUSTER?

WIE IST DEIN VERHÄLTNIS ZUR PERFEKTION?

HAST DU JEMALS ANGEHALTEN, UM ÜBER DIE KULTUR DER GRUPPEN NACHZUDENKEN ZU DENEN DU DAZU GEHÖRST?

ALS EINFACHE AKTIVITÄT KANNST DU DICH FÜR EINE DIESER GRUPPEN ENTSCHEIDEN: DEINE FAMILIE, DEINE ARBEITSUMGEBUNG, EINEM VERBAND, DEM DU ANGEHÖRST. NOTIERE DIE WERTE, PRINZIPIEN UND MUSTER, DIE IHR ALS GRUPPE TEILT. SOWOHL DIE EXPLIZITEN - DIE, ÜBER DIE DISKUTIERT WIRD UND AUF DIE IHR EUCH GEEINIGT HABT - WIE DIE UNSICHTBAREN WERTE ODER GEWOHNHEITEN, DIE DIR/EUCH VIELLEICHT NICHT IMMER BEWUSST SIND.

HELENA KOSKOVÁ

KREISEN BIS ZUR UNENDLICHKEIT

Vom Medizinrad und den natürlichen Kreisläufen lernen, das Rad des Lebens zu drehen.

Wir können das Medizinrad als einen zeremoniellen Raum für Gebet und Meditation verstehen, als einen weisen Führer auf unserem Lebensweg, als eine Landkarte des psycho-spirituellen Raumes für unsere Welt. Es wurde deutlich symbolisiert durch vier Richtungen, verbunden über einen Kreis mit einem Zentrum, das Einheit, Ganzheit, Frieden und Harmonie ausdrückt. Durch die Verwendung des Medizinrads auf der ganzen Welt gibt es unterschiedliche Konzeptionen und Dimensionen des Rades, den verschiedenen Kulturen und Traditionen entsprechend. Ein sehr inspirierendes Element ist für mich seine zyklische Natur, denn jeder Richtung können wir eine Jahreszeit, Mondphase oder Lebensperiode zuordnen, auch spezifische Merkmale wie deren Licht und Schatten.

Das Rad drückt die Verbundenheit, das Eins-Sein in allen Schichten der Natur einschließlich des Menschen, die ständige Bewegung und den unendlichen Kreislauf des Lebens aus. Es lehrt uns den Sinn und die Schönheit aller Phasen. Es kann uns zeigen, wo wir im Leben stehen und wohin wir uns bewegen.

Wir können mit und von den Zyklen lernen, indem wir sie einfach beobachten; in uns und um uns herum.

Wir können den Fluss unterstützen und unsere innere Uhr mit dem kosmischen Zyklus durch die Anerkennung und Feier der Übergänge zwischen verschiedene Phasen synchronisieren – seien es Übergangsriten beim Übergang ins Erwachsenenalter oder in die Phase der Älterwerdens, ein Sonnengruß jeden Morgen oder ein Dankeschön an den Winter und das Willkommen-Heißen des Frühlings.

Aus meinem Tagebuch.

2. November 1979

Ich wurde mittags am Allerseelentag geboren, dem Tag, an dem wir uns verbinden und mit unseren geliebten Menschen, die bereits verstorben sind, feiern. Und von heute an werden wir auch Geburt und Leben feiern.

Einatmen - Pause - Ausatmen - Pause - Einatmen...

5. Mai 1998

Heute arbeite ich im Garten in meiner Lieblingsecke mit dem Kompost. Ein magischer Ort. Ich bringe Unkraut und Blätter aus dem Garten sowie Reste von Obst und Gemüse aus der Küche dorthin. Ich lasse sie für ein Jahr verwesen, von Zeit zu Zeit vermische ich alles und ich bin immer wieder erstaunt über den schwarzen weichen duftenden Boden, in den sich diese Reste verwandeln. Ich verteile die Erde zurück in den Garten, auf neue Gemüsebeete und zu allen Blumen, Sträucher und Bäumchen.

Es fängt an zu regnen.

29. Juli 2003

Heute ist Neumond, die Zeit meiner Menstruation. Ich kann klar erkennen, was die meiste Zeit verborgen ist. Mein Bewusstsein ist geweitet, ich fühle mich verbunden. Ich brauche Ruhe, um allein zu sein, um mich zu nähren und Kräfte für den nächsten Monat zu sammeln. Ich weiß es bereits. Und wenn ich das tue, wird das Leben für mich und alle um mich herum leichter sein. Ich werde produktiv und voll Klugheit sein, wenn meine Mondzeit vergeht;

ich werde bezaubernd und einfühlsam sein mit dem Vollmond während meines Eisprungs und kreativ, intuitiv und konstruktiv-kritisch kurz bevor eine weitere Mondzeit kommt. Ich weiß es bereits. Wenn ich nicht auf meinen Körper und meine Seele höre... werde ich für den ganzen Monat erschöpft und zurückgezogen sein. Also gehe ich lieber ein Bad nehmen.

Dank an die Erde, die mich jeden Tag unterstützt, ohne Erwartungen und Forderungen.

14.-16. April 2017, Ostern

Am Freitag gehe ich in den Nachtwald und blase die Kerze aus, treffe auf Dunkelheit, Chaos, Nichtigkeit. Am Samstag setze ich die Reise in die Unterwelt fort, gehe durch das Labyrinth, begegne Dämonen, innere und äußere Schatten. Am Sonntag nehme ich morgens ein Bad in einem kühlenden Bach, zünde die Kerze wieder an und feiere. Mit Freund*innen verwandeln wir das Labyrinth zu einem Medizinrad, einem Rad des Lebens, einem Dharma-Rad und tanzen immer wieder hindurch. Ich fühle mich frisch, funkelnd, leicht, fruchtbar. Die kosmische Ordnung ist wiederhergestellt, das Leben macht wieder Sinn. Gemeinsam mit der Frühlingsnatur und dem Christus im Ostermysterium bin ich auferstanden, wie jedes Jahr. Nach dem Winterschlaf bin ich mit neuer keimender Energie zurück, bereit um neue Dinge zu beginnen.

Feuer, Symbol der Verwandlung, tanzt mit uns.

**ICH GENIEßE
UND SCHÄTZE
MEINE MONDZEIT,
BEOBACHTE DIE
TRANSFORMATIVE
KRAFT VON
KOMPOST ODER
AKZEPTIERE MEINE
WINTERDEPRESSION
– DAS HILFT MIR
AUCH, DAS ÄLTER-
SEIN UND DEN TOD
WERTZUSCHÄTZEN,
SINN UND GABEN IN
ALLEN PHASEN DER
VERSCHIEDENEN
ZYKLEN ZU
ERKENNEN.**

23. März 2018

Meine Großmutter ist gestorben. Ich spüre Trauer, Nostalgie, Frieden und Dankbarkeit. Ich genieße und schätze meine Mondzeit, beobachte die transformative Kraft von Kompost oder akzeptiere meine Winterdepression – das hilft mir auch, das Älter-Sein und den Tod wertzuschätzen, Sinn und Gaben in allen Phasen der verschiedenen Zyklen zu erkennen. Mit jeder gepflanzten Blume und dem Blick zum Mond ist mein Körper die Erinnerung an diese natürliche Weisheit, die Natur allen Lebens. Auch mein Freund, meine erste Liebe, ist gestorben. Er, seine Frau und ihr kleiner Sohn. Ich fühle mich traurig, verzweifelt und wütend. Der Frieden kommt nicht. Es war zu früh. Es war ihre Frühlings- und Sommerzeit, nicht ihr Winter! ... Es gibt noch viel zu lernen.

Einatmen - Pause - Ausatmen - Pause - Einatmen...

WELCHE ZYKLEN BEOBACHTEST DU IN DEINEM LEBEN UND IN DER NATUR?

WELCHE IST DEINE LIEBLINGSJAHRESZEIT? WELCHES IST DEINE LIEBLINGSZEIT?

WANN HAST DU ZUM LETZTEN MAL DEN MOND BETRACHTET?



PAULINA ŁUŻECKA

LEBENDIGE HOFFNUNG FINDEN MIT “THE WORK THAT RECONNECTS”

Wie sollen wir mit der ökologischen Ausbeutung unseres Planeten fertig werden und mit den uns täglich erreichenden Nachrichten über Klimawandel, Umweltverschmutzung, Arten- und Regenwaldsterben? Ist es möglich, Mut und Hoffnung zu finden inmitten dieser globalen Krise?

“Wieder ins Leben zurückkehren: Der aktualisierte Leitfaden zu The Work that Reconnects” von Joanna Macy und Molly Brown ist einer der wichtigsten Reiseführer für unsere Zeit: eine Sammlung von Gruppenpraktiken, die uns beim Navigieren durch diese turbulente Periode der Menschheitsgeschichte helfen. Diese Praktiken sind dazu geschaffen uns zu helfen, all unsere emotionalen Reaktionen auf den gegenwärtigen Zustand der Welt, die die wir uns oft nicht eingestehen, wie Trauer, Schmerz, Angst, Wut, Taubheit, Apathie oder Hoffnung, wahrzunehmen und zu ehren.

The Work that Reconnects (WTR) ermutigt uns, nach innen zu schauen und präsent zu sein mit unserer Erfahrung, um von einer unterstützenden Gruppe bezeugt zu werden und zu bezeugen, was von anderen geteilt wird. Durch diesen Prozess, der uns wieder mit uns selbst und mit anderen verbindet, sind wir in der Lage, herausfordernden Emotionen zu begegnen statt stecken zu bleiben. Dies ermöglicht dann die Freisetzung neuer Energie zum Handeln, unter Berücksichtigung neuer Perspektiven und Entwicklung einer “lebendigen Hoffnung”: Hoffnung, die nicht in Naivität oder Wunschenken wurzelt, sondern in sinnvollen, kreativen Aktionen.

Ich weiß, dass ich nicht allein sein werde mit der Feststellung, dass der gegenwärtige Zustand der Welt mich manchmal erschlägt. Während die Menschheit erstaunliche Dinge erreicht hat – vom Betreten des Mondes über das kreative Schaffen in Musik und Kunst, bis hin zur Durchführung von lebensrettenden Operationen – müssen wir noch eine Menge lernen, wie wir unsere natürliche Umwelt und einander respektieren und behüten können.

Bevor ich die Welt des informellen Lernens entdeckte, hatte ich über ein Jahrzehnt im Bereich der Sozialwissenschaften verbracht, zunächst als Studentin und dann als akademische Forscherin, die versuchte, die Probleme zu verstehen, die unsere Gesellschaft und unseren Planeten beschäftigen. Mit der Zeit wurde ich immer entmutigter, weil ich beobachten musste, wie langsam und zögerlich wir handeln, obwohl erwiesen ist, dass wir die Ressourcen der Erde übermäßig ausbeuten und die Grenzen unseres Planeten über Gebühr strapazieren. Ich begann, die Hoffnung zu verlieren, als ich sah, wie wir mit "business-as-usual" weitermachten. Wir bringen nicht nur das ökologische Gleichgewicht, das für unser Überleben notwendig ist, in Gefahr, sondern fügen auch weiterhin unzähligen Lebewesen und Menschen auf der ganzen Welt immenses Leid zu.

Als ich begann, mich auf der Suche nach anderen Lösungen für die Umweltprobleme in meine Meditationspraxis zu vertiefen, bekam ich die Gelegenheit, an einer Reihe von WTR-Workshops teilzunehmen, die grüne Aktivist*innen, Buddhist*innen und anderen Personen, die sich mit dem Zustand der Umwelt beschäftigten, organisierten. Im Laufe von vier Tagen haben wir Übungen aus allen vier Elementen dieses Ansatzes durchgenommen. Wir begannen mit Dankbarkeit: über die evolutionäre Reise, die uns zu diesem Moment brachte und für die Kraft, Widerstandsfähigkeit und Verwundbarkeit der menschlichen Form. Uns berührte ein Gefühl des Staunens, weil wir als fühlende Wesen am Leben sind. Wir teilten Geschichten über die Gefühle von Ehrfurcht und Schönheit, die wir in der Natur, in unserem Leben erfahren haben.

**WIR MÜSSEN
NOCH EINE
MENGE LERNEN,
WIE WIR UNSERE
NATÜRLICHE
UMWELT UND
EINANDER
RESPEKTIEREN
UND BEHÜTEN
KÖNNEN.**

**ANSTATT GEFÜHLE
AUS RATIONALEN
GESPRÄCHEN
UND POLITISCHEN
DEBATTEN
FERNZUHALTEN,
SOLLTEN WIR SIE
MIT FREUNDLICHER
NEUGIERDE
AN DEN TISCH
EINLADEN.**

Gestärkt durch diese Erfahrung waren wir bereit für den zweiten Tag, der uns eine Praxis namens "das Mandala der Wahrheit" näher brachte. Ich konnte eine Verbindung mit einem ganzen Spektrum von Emotionen in Bezug auf die Umweltkrise spüren (zum ersten Mal mit solcher Klarheit und Intensität) und erlebte die Emotionen der anderen. Später reflektierten wir, wie diese gemeinsame Erfahrung es uns ermöglichte, einen Sinn zu entwickeln für die Verbindung und die kollektive Kraft; das Gefühl, durch die Geschichten jedes Einzelnen bewegt und getröstet zu werden.

Tag drei führte uns zum dritten Element des WTR: "Sehen mit neuen Augen". Wir haben darüber nachgedacht, wie die zukünftigen Generationen zurückblicken könnten zu diesem Moment der Geschichte, indem wir einen imaginären Brief an uns selbst als ein Mensch der Zukunft schrieben. Diese "Deep Time"-Perspektive brachte mehr Klarheit und Akzeptanz bezüglich der Aufgaben, die uns in dieser Lebenszeit bevorstehen. Eine weitere Übung ermöglichte uns, in die Schuhe von jemandem zu schlüpfen, der gegensätzliche Ansichten von uns vertreten würde, z.B. ein CEO eines Unternehmens, das verantwortlich für die Rodung des Amazonas ist. Wir sollten uns den Standpunkt dieser Person unter Berücksichtigung ihrer Bedürfnisse, Gefühle und wahrscheinlichen Sorgen vorstellen. Für mich ist dies ein besonders wichtiger Aspekt des WTR: die Einladung, mit allen mitzufühlen, um unsere All-Verbundenheit und die geteilte Menschlichkeit in allem zu entdecken, der buddhistischen Tradition folgend, niemanden aus unseren Herzen zu vertreiben.

Schließlich überlegten wir am letzten Tag, wie wir unsere individuellen Talente und Fähigkeiten nutzen können, um zur Heilung der Welt beizutragen, und zwar durch eine Reihe von Praktiken, die die vor uns liegenden Schritte weniger entmutigend und handhabbarer erscheinen lassen.

WTR ließ mich einen Funken neuer Hoffnung für die Zukunft spüren. Es half mir zu erkennen, dass es ein Meer von sich ständig verändernden

Emotionen gibt in uns als Reaktion auf das, was in unserer Welt geschieht, einschließlich Angst, Trauer, Wut, Hoffnung, Verwirrung oder Gefühllosigkeit/Apathie. Einige werden sich dieser Emotionen nicht bewusst, für andere können sie überwältigend sein. Nach und nach begann ich, diese Emotionen anzuerkennen und Mitgefühl für sie zu entwickeln, sowohl bei mir selbst als auch bei anderen. Ich glaube, dass wir, solange wir achtsam mit unserer Erfahrung sind und unser Bestes versuchen, uns in dieser Zeit der Krise und des Wandels einfühlsam miteinander zu verbinden, beginnen können, unser volles Potenzial als eine mit selbstreflektierendem Bewusstsein ausgestattete Menschheitsfamilie auszuschöpfen.

WTR hat mir gezeigt, welche Kraft es hat, den Gefühlen Raum zu geben, die wir in diesem turbulenten Moment der Menschheitsgeschichte erleben, und vielleicht liegt hier einer der Schlüssel zur Sicherung einer nachhaltigen Zukunft: Anstatt Gefühle aus rationalen Gesprächen und politischen Debatten fernzuhalten, sollten wir sie mit freundlicher Neugierde an den Tisch einladen.

Vielleicht entstehen kreative Lösungen und Auswege aus alten Konflikten, wenn wir anfangen, die Fülle menschlicher Erfahrung zu erfassen. Das Üben von Meditation, Achtsamkeit und mitfühlenden Kommunikationstechniken, wie z.B. gewaltfreie Kommunikation, kann uns in diesem Prozess helfen. In meinem persönlichen Leben habe ich entdeckt, dass es effektiver und weniger strittig ist, über die Umwelt auf eine Weise zu sprechen, die Bedürfnisse und Gefühle einbezieht, als Gespräche, die sich auf Fakten beschränken. Wie Jane Goodall, die berühmte britische Primatologin, einmal sagte: "Nur wenn unser kluges Gehirn und unser menschliches Herz harmonisch zusammenarbeiten, können wir unser wahres Potenzial ausschöpfen".

WAS SIND EINIGE DER DINGE, DIE DU DARAN LIEBST, AUF DER ERDE ZU LEBEN? WELCHE PLÄTZE IN DER NATUR SIND SPEZIELL FÜR DICH? UND WARUM?

WAS BEUNRUHIGT DICH AN DER WELT VON HEUTE AM MEISTEN? VERBRINGE ETWAS ZEIT DAMIT, DEINE GEDANKEN UND GEFÜHLE ZU DIESEM THEMA AUFZUSCHREIBEN. DANN NUTZE DEINE VORSTELLUNGSKRAFT, UM DIR, SO GUT DU KANNST, AUCH ANDERE PERSPEKTIVEN VORZUSTELLEN UND SCHREIBE AUCH DIESE AUF, IN

DER ERSTEN PERSON, MIT „ICH“ STARTEND: 1) EINE PERSPEKTIVE EINER PERSON, DIE ZU DIESEM THEMA GEGENSÄTZLICHE ANSICHTEN VERTRITT; 2) EINE PERSPEKTIVE EINES NICHT-MENSCHLICHEN WESENS, DAS VON DIESEM PROBLEM BETROFFEN IST; 3) DIE STIMME EINES ZUKÜNFTIGEN MENSCHEN, DESSEN LEBEN VON DEN GETROFFENEN ENTSCHEIDUNGEN BEEINFLUSST WIRD.

EINGEDENK, DASS DU DIE GLOBALEN PROBLEME ALLEINE WAHRSCHEINLICH NICHT LÖSEN WIRST KÖNNEN, UND DASS MANCHMAL AUCH DER KLEINSTE AKT DES MUTES UND DER FREUNDLICHKEIT EINEN GROßEN UNTERSCHIED MACHEN KANN, WELCHE NATÜRLICHEN GABEN UND FÄHIGKEITEN KANNST DU ZUR KOLLEKTIVEN HEILUNG DER WELT BEITRAGEN?

DIE ERZÄHLER*INNEN

AGI BERE CZ



Ági ist seit 2004 in der Umweltbildung tätig, hauptsächlich in den Bereichen Jugendarbeit und Erwachsenenbildung für Nachhaltigkeit. Inspiriert von der Umweltpsychologie, der Tiefenökologie und dem Weg des Yoga, hat sich ihr Interesse von außen nach innen zu Dimensionen der persönlichen Transformation in Richtung lebenserhaltende Gesellschaft verlagert. Sie lebt in einem ungarischen Dorf, lehrt Yoga, studiert integrale Psychologie und ist vor allem die Mutter von zwei jungen Mädchen. Das Eintauchen in die Mutterschaft machte ihr bewusst, wie Mutter werden und die Erziehung von Kindern die wichtigste Quelle für persönliche Transformation ist und Verbundenheit mit unserer irdischen Mutter bedeutet. Mutter Natur ist ein Projekt, das sie mit Kolleginnen ins Leben gerufen hat und das derzeit als internationale Unterstützungsgemeinschaft für Mütter arbeitet.

Ági ist Teil von Pandora, der koordinierenden Einrichtung aus Ungarn im Inner Pathways Projekt.

HELENA KOSKOVA



Trainerin, Naturführerin und Moderatorin von Ritualen und Gruppenprozessen innerhalb der Plattform Natural Spirit sowie Gartenbau-Lehrling. Helena kannst du oft treffen, wenn sie zu Fuß geht, verschiedene Formen der Pilgerfahrt erkundet oder mit anderen im Kreis sitzt, wo sie sich Geschichten und kollektive Weisheit anhört.

Helena ist Teil von Cia Cekja, dem tschechischen Partner im Inner Pathways Projekt.

ILZE JECE



Ilze Jēce ist Moderatorin für sozialen Wandel sowie Pädagogin für Bewegung und Körperarbeit mit langjähriger Erfahrung im sozialen und Umweltaktivismus. In den Ausbildungskursen integriert sie Bewegung, Körperarbeit, Akrobatik und verschiedene pädagogische Werkzeuge zur Schaffung eines spielerischen und inspirierenden Lernprozesses.

Ilze ist Teil von Zala Briviba, der lettischen Partnerorganisation im Inner Pathways Projekt.

PAOLA BORTINI



Seit 25 Jahren fasziniert mich, Menschen und Organisationen in ganz Europa in liminalen Phasen zu stärken und daraus mit Kreativität von/für die Zukunft zu lernen. Im Zentrum ihres methodischen Ansatzes ist vor allem Achtsamkeit, die Theorie U von Otto Scharmer und seinem Team vom Presencing Institute, "Wildnis"-Naturarbeit und reine ätherische Öle. Geboren in Italien, lebte und arbeitete sie in vielen Ländern. Derzeit lebt sie mit ihrer Familie in Österreich.

Paola hat langjährige Meditationspraxis, ist ausgebildet im Achtsamen Selbstmitgefühl, MBSR, Mindful Compassionate Parenting von Jörg Mangold, Mindful Parenting von Jon und Myla Kabat-Zinn, Insight Dialogue, Way of Council und ist zertifizierte Emotionsmentorin nach Rebecca Linder Hintze sowie Aromacoach; zusätzlich ist sie ausgebildet in Theorie U und Social Presencing Theater nach Arawana Hayashi.

Paola ist Teil von LIMINA, dem österreichischen Partner im Inner Pathways Projekt.

PAULINA ŁUŻECKA



Paulina Łużeczka engagiert sich leidenschaftlich für den Aufbau einer nachhaltigen Zukunft wie dem Entwickeln achtsamer, mitfühlender Verbindungen: sie tut dies durch eine Kombination aus Bildung, Ausbildung, Forschung und Schreiben. Derzeit arbeitet sie für das ASHA-Zentrum, eine ganzheitliche Bildungsorganisation mit Sitz im Wald von Dean, Vereinigtes Königreich.

Paulina ist Teil von ASHA, dem englischen Partner im Inner Pathways Projekt.

ashacentre.org

PETER HOFMANN



Mit seiner Expertise in der Gestaltung und Moderation von Lern- und Dialogräumen für kleine Gruppen und Teams genauso wie große Gruppen und Konferenzen hat Peter seit über 15 Jahren für supranationale Institutionen sowie für viele Nicht-Regierungsorganisationen gearbeitet.

Inspiziert von der Theorie U begann er vor einigen Jahren sich mit Achtsamkeit auseinanderzusetzen und auch anzuwenden, insbesondere im Bildungsbereich. Er ist mittlerweile ausgebildeter Trainer in Achtsamkeit und in der Verkörperungsmethode Social Presencing Theater.

Peter ist Teil von LIMINA, dem österreichischen Partner im Inner Pathways Projekt.

ROB DREAMING



Rob ist ein internationaler Moderator, Mentor und Ausbilder in Way of Council und leitet seit mehr als 17 Jahren Council-Kreise. Er ist ein von der School of Lost Borders ausgebildeter Wildnisführer unter der Mentorship von Gigi Coyle (Ausbilderin und Autorin der Ojai-Stiftung des Weges des Rates). Neben 18 Jahren Erfahrung in der Moderation von Gruppen, Coaching von Einzelpersonen, Gestaltung und Durchführung von

Schulungen im Bereich Bewusstseinsbildung und Kommunikation, ist er auch ein Dichter und hat vier Kinderbücher veröffentlicht.

Rob ist Teil von EcoService Foundation, einer der zwei ungarischen Partner im Inner Pathways Projekt.

SARA GALEOTTI



Sara ist Moderatorin, Grafikdesignerin und Mutter. Sie lebt in einer Wohngemeinschaft mit zwei anderen Familien in den wunderschönen Hügeln der Emilia-Romagna, Italien. Sie liebt das Zeichnen, Fermentieren von Lebensmitteln und den Anbau von Gemüse und Obst in ihrem Garten. Sie arbeitet für Casa del Cuculo, eine 4-Personen-Kooperative, die sie 2010 gegründet hat und den gleichen Namen hat wie das Haus, in dem

sie wohnt.

Sara ist Teil von Casa del Cuculo, dem italienischen Partner im Inner Pathways Projekt.

DIE ORGANISATIONEN IM INNER PATHWAYS NETZWERK

THE ASHA FOUNDATION



ASHA CENTRE
INSPIRATION • CONNECTION • PURPOSE

Pandora wurde 2012 gegründet, initiiert von Menschen, die mehrere Jahre Arbeitserfahrung in den Bereichen Lernen für

Nachhaltigkeit, mit dem Europäischen Jugend-in-Aktion-Programm und nicht-formaler Bildung hatten. Pandora ist eine gemeinnützige Vereinigung (NGO), die sowohl in lokalen Kontexten als auch auf regionaler Ebene, auf nationaler und europäischer Ebene tätig ist. Wir konzentrieren uns auf das Lernen, das die innere Dimension des Wandels unterstützt, um sich mit uns selbst, miteinander und mit der nicht-menschlichen Welt zu verbinden.

Website: ashacentre.org

CASA DEL CUCULO



**CASA
DEL CUCULO**

Casa del cuculo ist eine Genossenschaft mit Sitz in Emilia-Romagna, Italien, gegründet 2010 von vier Personen, die gemeinsam zum Thema Gemeinschaftsbildung und Sozialforschung durch nicht-formale Methoden forschen und experimentieren.

Website: www.casadelcuculo.org

NGO ČIA ČEKIJA



Seit 2004 arbeiten wir mit jungen Menschen mit schwierigem sozio-ökonomischen Hintergrund, mit dem Ziel, sie dabei zu unterstützen, ihren Platz in der Welt zu finden und ihre Kompetenzen zu entwickeln. Seit 2013 konzentrieren wir uns auch auf Jugendarbeiter*innen, Sozialarbeiter*innen, Lehrer*innen und Leader. Wir trainieren hauptsächlich mit auf Gemeinschaft und Natur basierenden Methoden in Zusammenarbeit mit der Natural Spirit-Plattform. Wir lernen von alten Lehren aus verschiedenen Kulturen auf der ganzen Welt, auf der Suche nach der universellen Essenz, um damit Methoden, Techniken und Aktivitäten zu entwickeln, die zugänglich und nützlich sind in der heutigen Gesellschaft.

Website: www.facebook.com/CiaCekija/

THE ECOSERVICE FOUNDATION



EcSERVICE Foundation wurde 1991 gegründet und war dann die erste Organisation in Ungarn die Beratung für ökologisches Leben angeboten hatte. Wir bieten nun Beratung, Vorträge, Trainings, Workshops für Schulen, Einzelpersonen, Gemeinden, Unternehmen an immer mit dem Ziel einer ganzheitliche Veränderung von Lebensstilen im ökologischen Sinne. Wir glauben, dass es wichtig ist, die Welt um uns herum zu kennen für eine erfolgreiche Veränderung. Wir müssen die innere Harmonie finden, uns um unser persönliches Wohlbefinden kümmern, mit der Natur wieder verbinden und dann zu den ökologischen Praktiken im Alltag kommen - wie, wann und was um unsere Lebensweise zu ändern.

Website: www.facebook.com/zoldzug.hu

GREEN LIBERTY - ZAĻĀ BRĪVĪBA



Zaļā brīvība

Green Liberty (Zaļā Brīvība) wurde 1991 gegründet und 1993 als gemeinnützige NGO registriert. Die Mission von Green Liberty ist die Entwicklung einer Gesellschaft, in der Menschen in Harmonie miteinander und mit ihrer Umgebung leben. Die Ziele von Green Liberty sind: Aufklärung der Menschen über soziale und ökologische Auswirkungen der aktuellen

Trends im Konsumverhalten, Handel und Globalisierung; Befähigung der Menschen sinnvolle Entscheidungen zu treffen, die direkt und indirekt mit ihrem Leben verbunden sind; sowie sich gegen Machtmissbrauch wehren.

Website: www.zalabriviba.lv

PANDORA ASSOCIATION



Pandora wurde 2012 gegründet, initiiert von Menschen, die mehrere Jahre Arbeitserfahrung in den Bereichen Lernen für Nachhaltigkeit, mit dem Europäischen Jugend-in-Aktion-Programm und nicht-formaler Bildung hatten. Pandora ist eine gemeinnützige Vereinigung (NGO), die sowohl in lokalen Kontexten als auch auf regionaler Ebene, auf nationaler und europäischer Ebene tätig ist. Wir konzentrieren

uns auf das Lernen, das die innere Dimension des Wandels unterstützt, um sich mit uns selbst, miteinander und mit der nicht-menschlichen Welt zu verbinden.

Website: pandora.org.hu

RESSOURCEN UND WEITERFÜHRENDE LITERATUR

BÜCHER

Jain Manish, Jain Shipa, *Reclaiming the Gift Culture, Vimukt Shiksha – a Bulletin of Shikshantar*, 2008

Macy Joanna, Brown Molly Young, *Coming back to life: The updated guide to The Work that Reconnects*, New society publisher, 2014

Travis, John W., Ryan, Regina Sara, *Wellness Workbook: How to Achieve Enduring Health and Vitality*, Ten Speed Press, 2004

Eisenstein, Charles, *Sacred Economics*, Evolver Editions, 2011

Eisenstein, Charles, *The more beautiful world our hearts know is possible*, North Atlantic Books, Berkley, California, 2013

Liedloff, Jean, *The continuum concept*, Duckworth, 1975

Odent, Michel, *From Homo Superpredator to Homo Ecologicus* on www.wombecology.com

Odent, Michel, *The Farmer and the Obstetrician*, Free Association Books, 2002

Thich Nhat Hahn, *The Sun my Heart*, Rider, 1982

Thich Nhat Hahn, *The World We Have*, Parallax press, 2008

Thich Nhat Hahn, *Love Letter to the Earth*, Parallax press, 2012

Thich Nhat Hahn, *The Miracle of Mindfulness*, Ebury Publishing, 2008

INTERNETQUELLEN

<https://humaneeducation.org/>

Becton Loveless, Holistic Education: A Comprehensive Guide” in Education Corner, <https://www.educationcorner.com/holistic-education.html> (accessed 22.04.2019)

<https://strozziinstitute.com/>

www.theheartofchange.eu/hu/the-unsticking-game/

<https://mothernatureproject.org>

<https://wetheuncivilised.org/set-up-a-firecircle/>

<http://www.soulcraft.co/essays/ecopsychology.html>

www.arawanahayashi.com

www.presecing.com

www.sourcetoyou.com

www.mydoterra.com/limina

www.heart-source.com

<http://waysofcouncil.net>

http://www.bbc.com/travel/story/20190329-the-ancient-guardians-of-the-earth?ocid=ww.social.link.facebook&fbclid=IwAR2BNXPw9rLHSg_8BoSYwaG6F67yhRyt6y88zD5-6iHKSTkvJwsHbnoW-o0

https://en.wikipedia.org/wiki/Medicine_wheel

<http://sociocracy30.intranzitie.org/>

<https://sociocracy30.org/>

www.sociocracyforall.org/

<http://sociocracy30.intranzitie.org/>

www.plumvillage.org

www.plumvillage.uk

5 Mindfulness Trainings: <https://plumvillage.org/mindfulness-practice/the-5-mindfulness-trainings/>

www.inmyelements.com

<http://www.timsheppard.co.uk/story/>

<http://ethicalstorytelling.com/resources/>

<https://storynet.org/resources/>

**WIE IST DEINE WANDELGESCHICHTE?
WAS WÜRDDEST DU HIER SCHREIBEN?
FALLS DU EINE MIT UNS TEILEN
MÖCHTEST FREUEN WIR UNS;
SCHICKE SIE EINFACH AN:
INFO@LIMINA.AT**

Limina unterstützt Menschen und Organisationen in und aus Phasen des Übergangs zu lernen durch Bereitstellung von Bildungsaktivitäten mit dem Ziel der Entwicklung von liminalen Kompetenzen. LIMINA entwirft Lernräume und Erfahrungen, um neue Perspektiven, Wege und Möglichkeiten zu entdecken und sich erfolgreich mit Übergangs- und Veränderungsprozessen auseinanderzusetzen, die oft von Unsicherheit und Zweideutigkeit geprägt sind. Unser Ansatz basiert auf den drei Schlüsselwörtern: erforschen, engagieren und entfalten.

www.limina.at



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

