

lernen MIT ZUKUNFT

Das Glück ist kein Vogel

Der emotionale Mensch

Transhumanismus

Mensch und Technik

Bruno Gironcoli

Österreichischer Bildhauer



BESUCHEN SIE UNS:
www.facebook.com/lernen.mit.zukunft

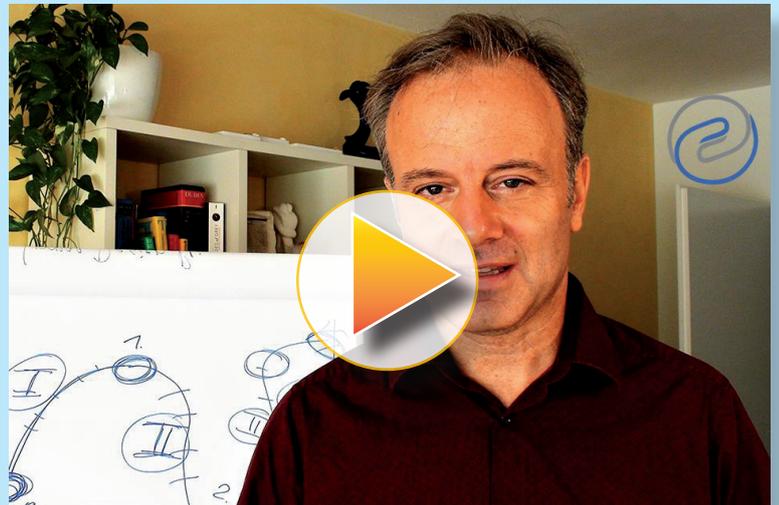
UNSER NEUER WEB-KIOSK
AB SOFORT: <http://magazin.lmzukunft.at>



- information - diskussion - innovation - motivation -

inhalt & übersicht

Ist die Lehre noch zeitgemäß?	04
Was passiert im Gehirn, wenn wir lernen?	06
Freude am Lernen	07
Und plötzlich LIEBE	08
Das Glück ist kein Vogel	09
Frühlingsputz mit Wildkräutern	10
Majestätisch in meinem Revier!	11
Kinderunikunst Module	12
Nicht den Kopf in den Sand stecken	13
Krokodilschule	14
Kommunikation Mann/Frau	15
Die Wurstsemmel	16
Freizeit ohne Handicap	17
Transhumanismus	18
Ein Weg zur Selbstverantwortung	19
Der Griff zur Tablette	20
Herzens-Dankbarkeit	22
Humor in der Schule	23
Kein Rückwärtsgang möglich	24
Der grausame Kampf der Gladiatoren	25
Bruno Gironcoli	28
Darfs ein bisschen mehr sein?!?	30
Leipzig-Seehausen, 1980er Jahre	32
Vom Sinn der Lebens-Mitte	34
Unsere Schule an der Newport Bay	35
Buchrezensionen	36



SIE müssen vor einer Gruppe etwas präsentieren, Schweiß bricht aus, Sie sind unsicher, Sie haben die sogenannte „Uranst“ vor dem Publikum zu sprechen.

In Lehrvideos erfahren Sie die Techniken direkt vom Profi, dem Schauspieler **Felix Kurmayer**. Sie erhalten die erforderlichen Werkzeuge, um Ihre Präsentation brillant über die Bühne zu bringen.

Ein multisensorisches Training: Videos, Audios, interaktive Elemente, face-to-face Training, Erklärungen und ergänzende Downloads, etc. Ein Training mit allen Sinnen!

UND DAS WICHTIGSTE: Sie werden mit Ihrer Rede vor Ihrem Publikum glänzen und niemand wird erfahren, wie Sie dies geschafft haben. Es bleibt IHR Geheimnis.

DETAILS. www.improve.or.at/perfekte-praesentation.html

- Einfach passend:
- **Beim Selbstreden lernt man nichts**

impressum

Medieninhaber, Herausgeber & Verleger LERNEN MIT ZUKUNFT, 1220 Wien, Mühlwasserpromenade 23/ Haus 13, e-mail: office@LmZukunft.at, Herausgeber/Grafik: Karl H. Schrittwieser, Redaktion (Bild/Text): Birgit Menke, Titelseite - Foto: © pixabay.com

Blattlinie:
Mit unserer Themenvielfalt laden wir Erwachsene ein, sich für die Entwicklung unserer Lebenswelt und künftigen Generationen einzusetzen. Dazu geben wir Informationen, Gedankenimpulse und Anregungen.

Die AutorInnen übernehmen selbst die Verantwortung für den Inhalt ihrer Artikel.

Auflage: 4 mal im Jahr

ES IST BEMERKENSWERT, WIE UNSER GEIST UNS OFT VON DEM ABLENKEN MÖCHTE, ÜBER DAS ES SICH AM MEISTEN NACHDENKEN LOHNEN WÜRDE: VON UNS SELBST (Andreas Herteux)

Beliebtes Thema in den Medien und auch im privaten Bereich ist häufig die Flüchtlingsfrage. Fast jeder hat dazu eine Meinung abhängig von den eigenen Empfindungen, den Ängsten, vom eigenen Denken und den persönlichen Erfahrungen. Für die einen handelt es sich um arme Menschen, denen geholfen werden muss, für andere um Schmarotzer und Kriminelle, die lediglich das Sozialsystem belasten. Ein Thema mehr, das polarisiert.

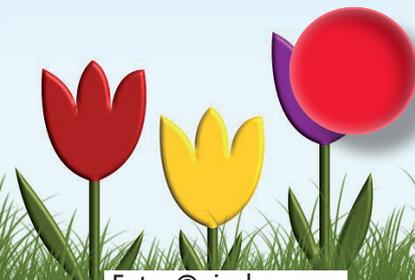
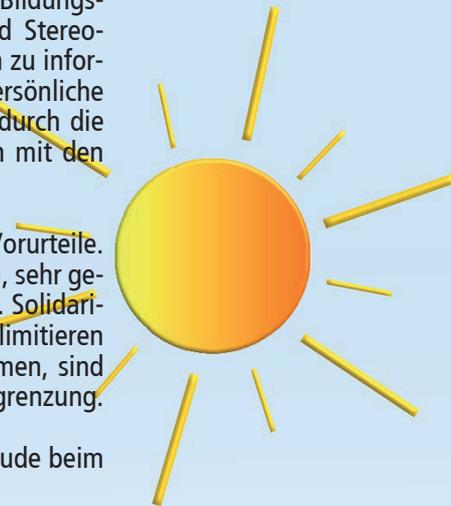


Woher unsere Informationen stammen und wie glaubwürdig diese sind, verdient unsere Beachtung. Je nach Bildungsstand und Bildungsbereitschaft wird dieses Thema häufig mit Vorurteilen und Stereotypen abgehandelt. Vermutlich, weil es einfacher ist, als sich zu informieren und um nicht zugeben zu müssen, dass man weder persönliche Erfahrungen vorweisen kann, noch dass das eigene Leben durch die Zuwanderung in Schieflage geraten ist. Aber wie umgehen mit den Schubladen im Kopf?

Das muss jeder für sich entscheiden, denn jeder hat seine Vorurteile. Dass manche Vorurteile, wenn sie verhaltensrelevant werden, sehr gefährliche Auswirkungen haben können, zeigt die Geschichte. Solidarität und Mitgefühl nicht nur auf das eigene soziale Umfeld limitieren und die aktive Auseinandersetzung mit den jeweiligen Themen, sind möglicherweise ein Schritt aus der eigenen gedanklichen Begrenzung.

Wir wünschen Ihnen ein kunterbuntes Osterfest und viel Freude beim Lesen

Karl H. Schrittwieser
Obmann und Herausgeber
LERNEN MIT ZUKUNFT





Mag. Reinhard Winter
Pensionist

- Kreative Lehrlingswelten:
- Ist die Lehre noch zeitgemäß?

VERDRÄNGEN AUTOMATISIERUNG UND DIGITALISIERUNG
DIE DUALE AUSBILDUNG?

Automatisierung, Digitalisierung betreffen viele Arbeitsplätze – da wird oftmals kein Stein auf dem anderen bleiben. Passt da die Lehre noch in diese neue Arbeitswelt. Schließlich kommt sie aus einer Zeit, als fast nur traditionelle Arbeitsmodelle vorherrschend waren. Aus einer Zeit, wo dem alten Sprichwort „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ folgend, die Ausbildung in jungen Jahren angeblich für das ganze Arbeitsleben gereicht hat. War das aber wirklich so?

Nein, in keinem Beruf, und schon gar nicht in einem Lehrberuf war in den letzten Jahrzehnten die Ausbildung mit der Lehrabschlussprüfung abgeschlossen. Technische Änderungen, neue Maschinen und Verfahren – sie „zwangen“ immer zum Weiterlernen. Auch wenn vielen dieser „Zwang“ so nicht bewusst war. Warum nicht? Weil es nicht als Zwang, sondern als interessante Weiterentwicklung des Berufes, verbunden mit neuen Aufgaben, verstanden wurde. Lebenslanges Lernen ist keine neue Erfindung, das gab es mehr oder weniger schon immer.

LEHRBERUFE HEUTE UND JETZT

Doch zurück zu den Lehrberufen. Wer ein wenig mit dieser Materie zu tun hat, kennt die jährlichen Lehrberufspakete, die auf Basis von Vorschlägen einschlägiger Fachleute aus dem Kreis der Unternehmen und der Sozialpartner vom Wirtschaftsministerium (heute: Bundesministerium für Digitalisierung und Wirtschaftsstandort) verordnet werden.

Diese Verordnungen beinhalten Berufsbilder für neue Lehrberufe ebenso, wie Anpassungen und Veränderungen schon älterer Berufsbilder.

Ziel ist es in jedem Fall, die Ausbildung in den Lehrberufen so aktuell wie nur möglich zu halten und für neue Berufe eine entsprechende Ausbildungsschiene einzurichten.

So wurde allein in den letzten Jahren nicht nur eine Reihe von neuen Lehrberufen geschaffen, sondern mit den modularen Lehrberufen – zu einem Grundmodul können mehrere Haupt- und auch Spezialmodule ausgewählt werden – auch eine ganz neue Form der dualen Ausbildung. Diese ermöglicht es, die Lehre im Unternehmen und in der Berufsschule noch moderner, attraktiver und an die neuesten Erfordernisse angepasst, zu gestalten.

UNTERNEHMEN UND LEHRBERUFE

Und in den Unternehmen? Gerade Lehrbetriebe gehören oft zu den innovativsten Unternehmen in ihrer Branche. Innovativ zu sein bedingt aber auch in alle Res-



sources, die im Unternehmen zum Einsatz kommen, zu investieren. Das gilt nicht nur für Maschinen und Anlagen, sondern vielmehr auch für die Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Die Lehre ist für viele Unternehmen wesentlich und wichtig, wenn es darum geht Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für verantwortungsvolle Aufgaben im Unternehmen aufzubauen.

Das wird so auch in der Zukunft bleiben, ja sich sogar verstärken, da es für die Unternehmen immer schwieriger wird, Fachleute auf dem Arbeitsmarkt zu rekrutieren.

VERDRÄNGEN AUTOMATISIERUNG UND DIGITALISIERUNG ALSO DIE LEHRE?

Die eingangs gestellte Frage lässt sich daher mit einem klaren Nein beantworten. Natürlich wird es Veränderungen geben, der eine oder andere Lehrberuf wird – wie auch schon in der Vergangenheit – aus der Lehrberufsliste verschwinden.

Dafür werden aber neue Lehrberufe geschaffen, denn auch in Zukunft wird Bedarf an gut ausgebildeten, kreativen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern bestehen. Nicht jede Aufgabenstellung lässt sich automatisieren. Individuelle, kreative Lösungen werden auch in Zukunft gefragt sein. Dabei kann die IT zwar unterstützen, aber den Menschen (noch) nicht ersetzen. ●





- Plastizität des Gehirns:
- Was passiert, wenn wir lernen?

EMPFEHLUNGEN AUS NEUROWISSENSCHAFTLICHER SICHT

Dr. Elisabeth Uttenthaler
Neurobiologin und
Psychologin
Mitglied der „Akademie
für Potentialentfaltung“
und der Initiative
„Lernwelt“
www.akademiefuerpotentialentfaltung.org
www.lernwelt.at

Unser Gehirn besteht aus ca. 100 Milliarden Nervenzellen, und jede dieser Nervenzellen ist über ca. 10.000 Synapsen mit anderen Nervenzellen verbunden – ein wahnsinnig komplexes Netzwerk, das durch all unsere Erfahrungen und Verhaltensweisen modifiziert wird und wiederum unser Denken, Handeln und Fühlen steuert.

AUF DIE GEFÜHLE ACHTEN

Eine besondere Bedeutung beim Lernen kommt dem Hippocampus zu, denn ohne Hippocampus ist es unmöglich, neue Informationen einzuspeichern. Der Hippocampus hat sehr enge Verbindungen zu anderen kortikalen Gehirnregionen, wo eine weitere Verarbeitung des Gelernten stattfindet, und auch zur Amygdala, die für die Verarbeitung von Emotionen entscheidend ist. Aus diesem Grund spielen Emotionen beim Lernen auch so eine wichtige Rolle. Alles, was emotional aufgeladen ist (idealerweise durch positive Emotionen), bleibt besser in Erinnerung.

INTERESSE UND NEUGIERDE WECKEN

Wenn das Interesse geweckt wird und wir mit Begeisterung einer Sache nachgehen, wird zusätzlich das neuronale Motivations- und Belohnungssystem im Mittelhirn aktiviert; in der Folge werden neuroplastische Botenstoffe ausgeschüttet, die wie Dünger auf das Gehirn wirken. In diesem Zustand werden neue synaptische Verbindungen zu anderen Nervenzellen aufgebaut, und das Gehirn ist besonders lernfähig.

LERNEN BRAUCHT ZEIT

Je vielschichtiger und länger ein Thema behandelt wird, desto mehr Verbindungen werden gebildet und desto stabiler wird das Netz im Gehirn. Wird hingegen Gelerntes nicht mehr gebraucht, werden synaptische Verbindungen wieder zurückgebildet. Deshalb ist es wichtig neue Informationen mehrmals zu wiederholen, mehrere Sinne anzusprechen, zu experimentieren oder mit anderen darüber zu diskutieren, damit neue Verbindungen verstärkt werden und neue Assoziationen hergestellt werden können (= vernetztes Denken).

KÖRPERLICHE UND GEISTIGE AKTIVITÄT FÖRDERN, STRESS MEIDEN

Neben der schon länger bekannten synaptischen Plastizität, spielt auch die Bildung neuer Nervenzellen (= adulte Neurogenese) beim Lernen eine entscheidende Rolle. Erst seit einigen Jahren ist bekannt, dass sich im erwachsenen Gehirn Stammzellen in zwei Regionen des Gehirns befinden, eine davon ist der Hippocampus. Diese neugebildeten Nervenzellen sind besonders wichtig, wenn wir Details lernen oder ähnliche Situationen unterscheiden müssen. Interessanterweise regen sowohl körperliche als auch geistige Aktivität die Bildung und die Integration neuer Nervenzellen an. Stress hingegen bewirkt, dass viele der neugebildeten Nervenzellen wieder absterben.

Unser Gehirn stattet uns mit einem sehr großen neuroplastischen Potenzial aus, denn täglich werden mehrere hundert Nervenzellen im Gehirn gebildet und neue synaptische Verbindungen aufgebaut. Wie wir dieses Potenzial jedoch nutzen, liegt an uns selbst und unserer Lebensweise. ●



- Ein Leben lang:
- Freude am Lernen

NEUROBIOLOGISCHE ARGUMENTE FÜR EINE NEUORIENTIERUNG VON ERZIEHUNG UND BILDUNG IM 21. JAHRHUNDERT

Unser gegenwärtiges Verständnis von „Lernen“ ist zu einer Zeit entstanden, als noch niemand wusste, wie Lernprozesse ablaufen und dass die Lernfähigkeit nicht vom Gehirn erfunden wurde, sondern ein Grundmerkmal allen Lebendigen ist. Wer nichts mehr lernen kann, ist tot. Und wer einem anderen Lebewesen, und erst recht einem anderen Menschen seine Freude am Lernen raubt, verdirbt ihm auch seine Freude am Leben. Freudvoll lernen kann nur jemand, der sich selbst als Gestalter seines eigenen Lernprozesses erlebt, der also nicht zum Objekt der Erwartungen und Absichten, der Belehrungen und Bewertungen, der Vorgaben und Maßnahmen von anderen Personen gemacht wird.

Wer seine Freude am eigenen Entdecken und Gestalten bereits als Heranwachsender verloren hat, wird auch später auch kaum Freude am eigenen Tätig-Sein entwickeln. Wer aber nur gelernt hat, das zu tun, was von ihm verlangt wird – und was daher auch als präzise und kontrollierbare Vorgabe definierbar ist – wird künftig immer besser durch digital gesteuerte Automaten und Roboter ersetzbar.

Angesichts dieser Perspektiven brauchen wir keine weiteren Schulreformen, sondern eine auf die Aufrechterhaltung der angeborenen Lernfreude unserer Kinder ausgerichtete, grundsätzliche Umorientierung unserer bisherigen Erziehungs- und Bildungsbemühungen. ●



Prof. Dr. Gerald Hüther
Neurobiologe
www.gerald-huether.de
www.akademiefuerpotentialentfaltung.org/

Gerald Hüther ist einer der bekanntesten Neurobiologen, er versteht sich als „Brückenbauer“ zwischen neurobiologischer Forschung und praktischer Lebensgestaltung, ist Sachbuchautor, Berater in Wirtschaft und Politik und Vorstand der Akademie für Potentialentfaltung.



● Abheben ... Fliegen: ● Und plötzlich LIEBE

LERNEN SIE IM REGEN ZU TANZEN

Dr. Manfred Greisinger
Autor, Trainer
Buch-Projekt-Begleiter
Vortragender
Selfness-Coach
ICH-Marke-Pionier

Aktuelles Buch:
„FREIGEIST-
gut leben am Rande
des Systems“
Edition Stoareich
www.stoareich.at

„Jeder Strahl von
Liebe in dir ist Licht
und Kraft zu Gutem
in andern.“

Albert Schweitzer
(1875 - 1965)

Habt Ihr es schon bemerkt? Es gibt nur noch Herz-Steine am Strand! – Sie hätten die – verwunderten, irritierten, perplexen – Gesichter der Miturlaubenden sehen sollen, als ich sie mit dieser Ansage konfrontierte. - Die Vulkaninsel La Palma hat(te) meine Liebe zum Leben, meine Herz-Energie wieder voll entfacht, ja, meine „*Lover-Lava*“ zum Ausbruch gebracht ...

Wie sich das äußert? Keine/r ist vor mir und meiner „überschwappenden Positivität“ sicher ... Ich gehe auf alle Menschen zu, egal, ob das die 90-Jährige im Park ist, der Arbeiter, die Hundebesitzerin, das Kleinkind, das mich anbellt – ich belle mit. Meine Ausstrahlung reicht mittlerweile so weit, dass Autobusse außerhalb der Station für mich halten und mich der freundliche Fahrer zusteigen lässt.

„Was Du aussendest, wirst Du ernten“, lautet eine Waldviertler Bauernweisheit. Faszinierend, wenn man dieses Wunder im Alltag erlebt.

HERZ-EXPERIMENTIERFELD ARBEITS- PLATZ & SCHULE?!

Und jetzt die größte Herausforderung: Wagen wir's, unser Herz gerade im beruflichen Umfeld, wo wir doch „gerüstet“ sein sollten gegen An- und Untergriffe aller Art, ganz weit zu öffnen?! Angst, Zweifel, Hadern bewirken das genaue Gegenteil: wir errichten Mauern und wundern uns, dass andere einen Bogen um uns machen. Keine/r will gerne „anrennen“ und sich dabei verletzen. Wer also Wertschätzung, Zuwendung und Anerkennung spüren, erleben möchte, hat nur EINE Wahl: genau das Erwünschte zunächst zu GEBEN. Und das möglichst ohne Strategie und Erwartung, dass die Aussaat eine prompte Ernte nach sich ziehen müsse.

„Schöpfung, ich liebe Dich!“ – Können Sie diese besondere Liebeserklärung nachempfinden, gar in diesem Moment aussprechen?! Egal, wo Sie sind; egal, was Sie gerade tun. Einkaufen, Unterrichten, Essen. Lesen! Wenn's uns gelingt, dann heben wir ab ... und fliegen ... Weil wir in Liebe erwachen. Mit freiem Geist und freiem Herzen. Das Leben ist wunder-voll. Schaffen Sie ein Wunder – jetzt, indem Sie sich so herz-offen zeigen wie nie zuvor! Sie werden beglückt werden – wie noch nie zuvor ... ●





● Der emotionale Mensch – Teil 17: ● Das Glück ist kein Vogerl



WIRKLICH REICH IST, WER MEHR TRÄUME IN SEINER SEELE HAT,
ALS DIE REALITÄT ZERSTÖREN KANN! (Autor: unbekannt)

Ich bin ein glücklicher Mensch. Es hat allerdings lange gedauert, bis ich diese Erkenntnis hatte, ja es war sogar viel Arbeit bis zu diesem Punkt zu kommen und es bedarf immer wieder kleiner oder größerer Ausbesserungsarbeiten am Status quo, um das Glück auch zu behalten. Zuallererst muss man sich selbst die Frage beantworten, was ein glückliches Leben ausmacht. Ist es ein dickes Bankkonto, ein schnelles Auto oder eine Luxusvilla im besten Bezirk der Stadt? Ich sage: Nein!

Umfragen haben gezeigt, dass reiche Menschen nicht unbedingt auch glücklich sein müssen. Meist ist sogar das Gegenteil der Fall. Wer viel besitzt, hat auch mehr Angst seinen Reichtum wieder zu verlieren. Weniger ist mehr – dieser Spruch hat sich für mich auf jeden Fall bewahrheitet. Diesen Spruch lebe ich.

WAS BEDEUTET GLÜCK

Es gibt zwei verschiedene Arten von Glück, die mir spontan einfallen. Es gibt jenes schnelle, kurze Glück, das uns rauf in emotionsgeladene Sphären schießt und uns dort himmelhochjauchend herum hüpfen lässt. Ein Lotto-Sechser wäre zum Beispiel so etwas oder eine Beförderung. Diese starken Glücksgefühle währen allerdings nur so lange, bis wir erkennen, dass Geld alleine nicht alles ist und dass der neue Job auch mit mehr Verantwortung und viel mehr Arbeit verbunden ist.

Auf der anderen Seite gibt es das leise Glück, man könnte es auch Zufriedenheit nennen. Jener Zustand, in dem man für einen langen Zeitraum mit sich und

seiner Umwelt im Reinen ist – man ist nicht nur kurzfristig mit Endorphinen vollgepumpt, sondern fühlt sich einfach rund um wohl. Das ist das Glück, für das ich lange Zeit gearbeitet habe.

WAS WIRKLICH WICHTIG IST

Ich habe erkannt, dass lang anhaltende Zufriedenheit nur mit einer dauerhaften Veränderung von Prioritäten möglich ist. In einer Beziehung, in meinem Fall zu meiner Ehefrau, macht es Sinn, gemeinsam auf dieses Ziel hinzuarbeiten, oder besser hinzuleben.

In unserem Fall war Zeit auf unserer Wunschliste ganz oben. Wir haben beschlossen weniger zu Arbeiten und mehr Zeit mit unseren Kindern, unserer Familie, unseren Freunden und uns zu verbringen. Vergeudete Zeit kann einem niemand mehr zurück geben. Ein weiterer wichtiger Punkt war unser Lebensumfeld. Wir haben beschlossen unser relativ neues Haus in Wien-Nähe zu verkaufen und ins grüne Südburgenland zu ziehen. Auch die Arbeitssituation war uns ein großes Anliegen. Wir wollten uns nicht mehr täglich ins Hamsterrad stellen, in Berufen, die uns keine Freude machen. Und soll ich Ihnen etwas sagen: Es hat funktioniert. Unser Leben hat an Wert zugenommen obwohl unsere Geldbörsen dünner geworden sind.

Was mich jetzt noch interessieren würde: Sind Sie ein glücklicher Mensch? ●

Mag. Markus Neumeyer
Theater-, Film- und
Medienpädagoge
dipl. Lern/Freizeit &
Vitalcoach

www.buchteufel.at





Ulli Zika
Ernährungsberaterin
nach TCM & Autorin
"gesund & gut"

www.gesundundgut.at

● Altes Heilwissen: ● Frühlingsputz mit Wildkräutern

UNKRAUT NENNT MAN PFLANZEN, DEREN VORZÜGE NOCH NICHT ERKANNT WORDEN SIND. (Ralph Waldo Emerson)

Schmackhafte Wildkräuter mit kulinarischem und gesundheitlichem Mehrwert sprießen im Frühling zu Hauf aus dem Boden. Ob Bärlauch, Brennnessel, Gundelrebe, Vogelmiere, Scharbockskraut, Hopfensprossen oder Giersch – die Natur gibt reichhaltig wertvolles Grün her, das viele von uns gar nicht mehr kennen. Bei Wald- und Wiesen-Spaziergängen geben Kräuterpädagog/innen nun im Frühling gerne ihr Wissen weiter – wenn wir dieses alte Wissen wieder an unsere Kinder weitergeben, können wir in Zukunft von den reichen Geschenken der Natur wieder mehr profitieren!

BÄRLAUCH

Jeder kennt das nach Knoblauch schmeckende Wildgemüse, das als früher Frühlingsbote gerne an Bachrändern und in Laubwäldern gedeiht. Vorsicht ist geboten, das schmackhafte und gesunde Gemüse nicht mit der Herbstzeitlosen oder Maiglöckchen zu verwechseln – das könnte nämlich sogar tödlich ausgehen. Ein wichtiges Indiz ist u.a. der intensive Knoblauchgeruch, den die Pflanze abgibt, wenn man daran reibt oder die spitzen Blätter quetscht.

Bärlauch hat ernährungsphysiologisch jede Menge zu bieten. Er ist reich an Flavonoiden, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Bärlauch überzeugt sowohl medizinisch als auch geschmacklich! Der Frühlingsbote wirkt z.B. antiparasitär, blutbildend und Blutdruck und Cholesterin senkend. Er stärkt unser Immunsystem und unterstützt unsere

Verdauung und versorgt uns im Frühling mit einer Extraportion Energie, die Frühjahrsmüdigkeit vertreiben kann.

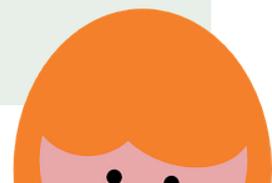
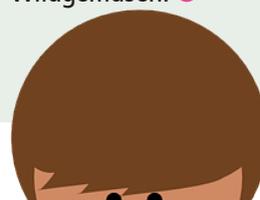
GUNDELREBE

Gundelrebe –häufig auch Gundermann genannt – wächst „wie Unkraut“ in nahezu jedem Garten, sowie auf Wiesen und in Wäldern. Sie hat ein intensives, blumiges Aroma, das sich besonders für Suppen, Vorspeisen, als Gemüse gekocht und für Salate gut macht. Ihre Hauptblütezeit ist von März bis Juni – aber auch im Herbst kann sie noch blühen.

Die Pflanze enthält u.a. ätherische Öle, Flavonoide und Gerbstoffe. Sie ist reich an Kalium und Vitamin C und wirkt harntreibend, schleimlösend und wundheilend. In der Volksheilkunde wird sie bei Leberleiden, Gelbsucht, Kopf- und Ohrenschmerzen, Abszessen und Tumoren empfohlen.

BRENNNESSEL

Die Königin der Wildkräuter ist die Brennnessel, sie ist ein wahres Kraftwerk. Es heißt, sie habe sich deshalb die nesselnde Substanz zugelegt, weil sie sonst wegen ihres Reichtums an positiven Inhaltsstoffen und ihrer Heilkraft gleich ausgerottet worden wäre. Sie wirkt blutbildend, senkt Blutdruck und Cholesterinwerte und reinigt das Blut. Erkrankungen wie Arthritis, Ekzeme, Gicht, Durchfall, Gedächtnisschwäche, Anämie, Hämorrhoiden, Ödeme oder Rheuma wurden in der Volksheilkunde seit jeher mit Brennnessel-Gaben verbessert. Ob als Tee, Direktsaft oder als Gemüse – roh oder als Spinat oder Suppe gekocht – die Brennnessel ist ein wahrer Alleskönner unter den Wildgemüsen. ●



- Die Löwen sind los:
- **Majestätisch in meinem Revier!**

WARUM ZRM® MOTTOZIELE EIN SEGEN FÜR ERSCHÖPFTE LEHRERINNEN SIND

Schatzerl, auch dir wird die Begeisterung schon noch vergehen. Diesen Kommentar hörte ich an meinem ersten Elternabend als Lehrerin, nach meiner glühenden Rede für die wunderbare Zusammenarbeit mit dieser Klasse. Er kam aus dem müden Gesicht einer Kollegin mit gigantischen Augenringen. Kann so ein Frustschwall nur von lustlos durch Schulgänge schlurfenden Menschen kommen, die im falschen Beruf sind, oder zu viele Jahre mit aggressiven Pubertierenden verbracht haben? Später konnte ich durchaus nachvollziehen, wie kräftezehrend der Lehrberuf sein kann.

Nun gibt es aber auch jene, die sich schon Sonntagabend auf den Wochenstart in der Schule freuen. Was unterscheidet sie vom Rest? Sie haben kein kleineres Arbeitspensum, kein lobhudelndes Umfeld oder sonst wie günstigere Rahmenbedingungen. Was sie unterscheidet, ist ihre innere Haltung. Genau hier setzt das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) an.

Ich erzähle die Geschichte einer jungen Lehrerin – Franziska. Erst seit einem halben Jahr im Lehrberuf und schon ist die Freude abhandengekommen. Sie hat das Gefühl, hauptsächlich mit den Nebengeräuschen des Schul- und Unterrichtsgeschehens beschäftigt zu sein. Sie möchte lernen, wieder in Kontakt mit ihrer Leidenschaft als Lehrerin zu kommen. Und sie will der Chef im Klassenzimmer sein, ohne ständig die Autoritätskeule schwingen zu müssen.

Sie wählt aus einer Kartei das Bild eines prächtigen Löwen, der stolz und entspannt den Überblick hat. Mit der Ideenkorbbtechnik werden viele positive Assoziationen zu diesem Bild gesammelt. Franziska hat jetzt die Aufgabe mit der „Affektbilanz“ die Beiträge gefühlsmäßig zu bewerten und ihre Lieblingswörter auszuwählen.

Daraus wird eine besondere Art der Zielformulierung abgeleitet – ein Mottoziel. Mottoziele beschreiben eine innere Haltung, sind im Präsens formuliert und zeichnen sich durch eine sehr bildhafte Sprache aus. Anders als Ziele auf der Ergebnis- oder Durchführungsebene haben ZRM® Mottoziele eine hohe stimmungsregulierende und handlungssteuernde Wirkung. Franziskas Haltungsziel klingt jetzt so: „Majestätisch ruhe ich in meinem Revier!“. Gemeinsam mit dem Löwenbild verändert diese Zielformulierung ihre emotionale Einstellung und somit ihre Art zu Handeln. Diese souveräne Haltung ist jetzt auch deutlich spürbar für ihre SchülerInnen.

Im weiteren Verlauf des ZRM®-Trainings lernt Franziska ihre neue Haltung und ihre vielfältigen Ressourcen so oft wie möglich im Alltag zu aktivieren. Die Geschichte geht weiter ... ●



Mag. Hedwig Schug
Lehrerin
ZRM®-Trainerin
PSI-Kompetenzberaterin
Clownin
Schweiz





Prof. Mag.
Dipl. Ing. (FH)
Silke Vollenhofer-Zimmel
Universität für
angewandte Kunst Wien
Leiterin der KinderuniKunst
der JugenduniKunst
www.kinderunikunst.at

● Talente und Fähigkeiten entdecken: ● Kinderunikunst Module

FÜR DIE „KINDERUNIKUNST AUKTION 2018“ KÖNNEN SICH INTERESSIERTE SCHULKLASSEN BIS ENDE MÄRZ 2018 ANMELDEN

Die „KinderuniKunst“ hat sich in den letzten Jahren weiterentwickelt, daher werden die einzelnen Projekte nun „MODULE“ der KinderuniKunst genannt. Die MODULE werden von der Koordinationsstelle für pre-universitäre Nachwuchsförderung (genannt KOOFUN), angesiedelt an der Universität für angewandte Kunst Wien, durchgeführt. Unter dem Namen „KinderuniKunst MODULE“ gibt es vier eigenständige MODULE:

1. die „KinderuniKunst Kreativwoche“, etabliert seit 2004
2. die „KinderuniKunst Auktion“ in Kooperation mit dem Dorotheum Wien
3. die Workshopreihe „university@school“, eine Verbindung von Schule und Kunstuniversität
4. das „KinderuniKunst Mentoringprogramm“, für alle Interessierten ab 15 Jahren

Die „KinderuniKunst MODULE“ schaffen Begegnungen mit Kunst, Kultur und dem akademischen Umfeld, die prägend für die Entwicklung der jungen Menschen sind. Dem Kind und dem Jugendlichen wird in allen „KinderuniKunst MODULEN“ ermöglicht, Talente und Fähig-

keiten zu entdecken und sich darin zu üben.

Die Beschäftigung mit Kunst wirkt als Motor für die individuelle Entwicklung und vermag anhaltende Lernprozesse in Gang zu setzen. In allen „KinderuniKunst MODULEN“ geht es um die Förderung des Langzeitgedächtnisses, das für eine nachhaltige Speicherung verantwortlich ist und durch das haptische Arbeiten in der Kunstproduktion angeregt wird. Dieser sinnliche Zugang lässt Kinder neue Welten entdecken und spielerisch Sprachbarrieren und kulturelle Differenzen überschreiten.

Die „KinderuniKunst MODULE“ haben sich zum Ziel gesetzt, alle Kinder und Jugendliche, insbesondere Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund, Kinder und Jugendliche mit besonderen Bedürfnissen sowie Kinder und Jugendliche aus peripheren Regionen anzusprechen und zu fördern.

Weiters ist es dem Team der KinderuniKunst ein Anliegen, Jugendliche ab 15 Jahren in den künstlerischen Schaffensprozess in Form des „KinderuniKunst Mentoringprogramms“ einzubeziehen und über die MODULE „university@school“ sowie „KinderuniKunst Auktion“ anzusprechen. Das Modul „KinderuniKunst Auktion“ zielt außerdem darauf ab, Kindern und Jugendlichen zu zeigen, dass ihre Kunst einen Wert hat. Dabei bekommen sie die Möglichkeit selbst hautnah bei einer richtigen Kunstversteigerung mitzuwirken. ●

www.koofun.at
www.kinderunikunst.at
www.ju-ku.at



- Hilfe annehmen:
- Nicht den Kopf in den Sand stecken

VERSCHULDET? ODER SCHON ÜBERSCHULDET?



Peter Kopf
ifs Schuldenberatung
Vorarlberg
www.ifs.at
www.fitfuersgeld.at
www.schuldenberatung.at

Stellen Sie sich einen jungen Mann, nennen wir ihn Lukas, er ist 21 Jahre alt, vor. Lukas arbeitet als Elektriker und verdient 1.600 EUR netto. Lukas hat eine sehr kleine Wohnung. Für die bezahlt er 650 EUR Miete. Inklusiv Betriebskosten. Er hat ein Handy. Das kostet pro Monat 60 EUR. Da er sehr viel für seine Fitness tut, hat er einen Vertrag beim Fitness-Studio. Dafür bezahlt er 40 EUR monatlich. Um seinen Arbeitsplatz zu erreichen hat sich Lukas ein Auto auf Kredit angeschafft. Die monatliche Kreditrate beträgt 400 EUR. Für verschiedene Versicherungen bezahlt Lukas 50 EUR. Seine Fixkosten betragen insgesamt 1.200 EUR. Jeden Monat hat er 400 EUR für Lebensmittel, Hygiene, Bekleidung, Fortgehen zur Verfügung. Weil Lukas Urlaubs- und Weihnachtsgeld bekommt geht sich die Rechnung auf. Nicht jeden Monat gleich gut. Aber über das Jahr gerechnet kommt er damit über die Runden. Er ist zwar verschuldet, kann diese Schulden aber regelmäßig bedienen.

Leider muss Lukas' Firma Insolvenz anmelden. Er wird arbeitslos und findet trotz zahlreicher Bewerbungen keinen neuen Job. Er ist beim AMS gemeldet und bekommt nun 1.260 EUR Arbeitslosengeld. Damit kann er nicht leben. Das Arbeitslosengeld bekommt er statt 14 nur 12 Mal. Es geht sich hinten und vorne nicht mehr aus. Lukas ist jetzt nicht mehr nur verschuldet. Er ist überschuldet. Das macht einen großen Unterschied und kann seine Existenz gefährden. Daher hat Lukas eine große Not

und einen sehr großen Handlungsbedarf.

Der Unterschied zwischen einer Verschuldung und einer Überschuldung ist so groß wie das Plantschen in einem warmen Pool und das Weggerissen werden in einem eiskalten Fluss. Leider wissen viele Menschen nicht, dass eine Überschuldung eine große Bedrohung darstellen kann. Die Wohnung, der Arbeitsplatz, falls man so einen noch hat, oder die Existenz sind bei einer Überschuldung bedroht.

Da gilt es sofort gegen zu steuern. Am besten in dem man umgehend einen Termin bei einer Schuldenberatung vereinbart und mit den Fachleuten nächste Schritte und Lösungen plant. Diese reichen von außergerichtlichen Lösungen bis hin zu einer Privatinsolvenz. Dank der erfahrenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter können staatlich anerkannte Schuldenberatungen maßgeschneiderte Lösungen erarbeiten.

Scheuen Sie sich nicht Hilfe in Anspruch zu nehmen. Denn: Es ist keine Schande Schulden zu haben. Es ist aber schade, wenn nichts dagegen unternommen wird. ●





● Im Haus des Meeres: ● Krokodilschule

UNSERE GAVIALE KOMMEN AUF ZURUF UND MACHEN „SITZ“

Direktor Dr. Michael Mitic
Geschäftsführung
Haus des Meeres/Wien
AQUA TERRA ZOO
www.haus-des-meeres.at

Krokodile wirken für den Laien aufgrund ihrer Inaktivität und dem wenigen Verhalten, das sie im Laufe eines Tages präsentieren, meist träge und simpel. Dabei handelt es sich bei ihnen um soziale, überaus intelligente Tiere, die uns mit den verschiedenen Aspekten ihres Verhaltens immer wieder überraschen.

Im Vergleich zu anderen Reptilien wie Schlangen oder Schildkröten sind Krokodile nicht nur besonders klug, sondern auch äußerst lernbereit - quasi

die Hunde unter den Reptilien. Sie können in menschlicher Obhut relativ schnell Kommandos erlernen, die den täglichen Umgang mit ihnen vereinfachen, zur Arbeitssicherheit beitragen und vor allem Abwechslung in den Alltag der Tiere bringen.

Im Haus des Meeres gehört das Krokodiltraining schon längst zum Alltag der Tiere: Die beiden Sunda-Gaviale Adam & Eva werden mehrmals wöchentlich trainiert. Dabei zeigt sich deutlich, dass die Tiere sowohl optische als auch akustische Signale unterscheiden können. Zu Trainingszwecken wird ein Stab benützt, der an seinem Ende farblich auffällig markiert ist (in der Fachsprache „target“ genannt) und die Richtung vorgibt. Weiters kann eine Übung durch das signifikante Geräusch eines Clickers – wie beim Hundetraining - positiv verstärkt werden.

Adam und Eva können so stressfrei an jeden beliebigen Ort in ihrer Anlage manövriert werden und sich dort hie und da sogar eine kleine Belohnung holen, wenn sie auf Kommando mit ihren langen Schnauzen die Markierung berühren oder „Sitz“ machen, also im übertragenen Sinn an einem Ort verweilen. So konnten die Tiere sogar erlernen, sich selbstständig in eine Transportbox zu begeben. Weiters zeigt sich bei dem Training, dass die beiden zwischen ihren Namen unterscheiden können. Wenn seine Pflegerin ihn ruft begibt sich Adam aus jedem beliebigen Eck der Anlage mit seinen gut 300kg auf direktem Weg zu ihr.

Geübt wird mehrmals wöchentlich, allerdings zu variierenden Zeiten, um den Tieren mehr Abwechslung zu bieten. Wer die beiden Gaviale in Aktion sehen möchte kann das bei der wöchentlichen Fütterung am Samstag um 9.30 Uhr. Dabei manövrieren Adam und Eva auf Zuruf durch ihre Anlage, warten auf ihr Kommando und holen sich ihre Futterportionen ab: sozusagen Krokodilschule live! ●



● Kreativer Lifestyle: ● Kommunikation Mann/ Frau

WIR HABEN UNS NICHTS ZU SAGEN. ABER WIR SOLLTEN IM GESPRÄCH BLEIBEN.
(ERHARD BLANCK)

Ja, Nein, ich habe nicht die ultimative Lösung, die eine reibungslose Kommunikation zwischen den Geschlechtern garantiert.

Ich habe nur Erfahrungs- und Beobachtungswerte. Auslöser für diese Zeilen ist meine momentane Mitwirkung als Schauspieler in der Theaterproduktion „Butterbrot“ von Gabriel Barylli. Dort kommen nämlich 3 ganz unterschiedliche Männertypen zusammen und erzählen sich ihre Erfahrungen mit Frauen.

Wahrscheinlich ist es leichter zu definieren, was Männer und Frauen in der Kommunikation möchten, als das, was sie ablehnen. Und damit meine ich nicht nur die Verbalkommunikation. Denn 9 von 10 Frauen schätzen - abseits jeder Emanzipation - noch immer, wenn ein Mann ihr in den Mantel hilft und damit seine körpersprachliche Wertschätzung signalisiert.

Es auch ein Fakt, das quer durch alle Altersgruppen und Geschlechter, eine ehrliche Kommunikation geschätzt wird. Damit meine ich, wirklich dann „ja“ zu sagen, was auch ein ehrliches „ja“ ist. Mit einer falsch verstandenen Höflichkeit

verharren wir sonst in halbherzigen Beziehungen, die weder mir, noch dem anderen helfen. Aber wir haben nur dieses Leben und können nur wirklich geben, wenn unsere „Glücksschale“ voll ist. Nicht aber, wenn wir uns genervt in Halblösungen ankeifen und unglücklich machen.

Klarerweise funktioniert die Paarkommunikation am besten, wenn man in die gleiche Richtung sieht, sehr ähnliche Interessen und ein vertrautes Weltbild hat.

Ein ganz wesentlicher Schlüssel für eine harmonische Geschlechterkommunikation ist aber sicher die Wertschätzung. Ist es also wirklich ein reiner Glücksfall, einen solchen Menschen zu treffen und eine gelungene Kommunikation zu erfahren, oder doch nicht? Vielleicht gehen wir manchmal zu viele Kompromisse ein, im Denken, aber auch in der Kommunikation und stehen damit uns selbst, aber auch dem Gegenüber im Weg. ●



Felix Kurmayer
Schauspieler, Studiosprecher
und Kommunikationstrainer
www.felix-kurmayer.at





● Erziehung ist (k)ein Kinderspiel: ● Die Wurstsemmel

DAS FUNDAMENT FÜR UNSER SELBSTVERTRAUEN UND INNERE STÄRKE WIRD IN UNSERER KINDHEIT GELEGT

Mag.ª Maria Neuberger-Schmidt
Autorin und Gründerin
Verein Elternwerkstatt
www.elternwerkstatt.at

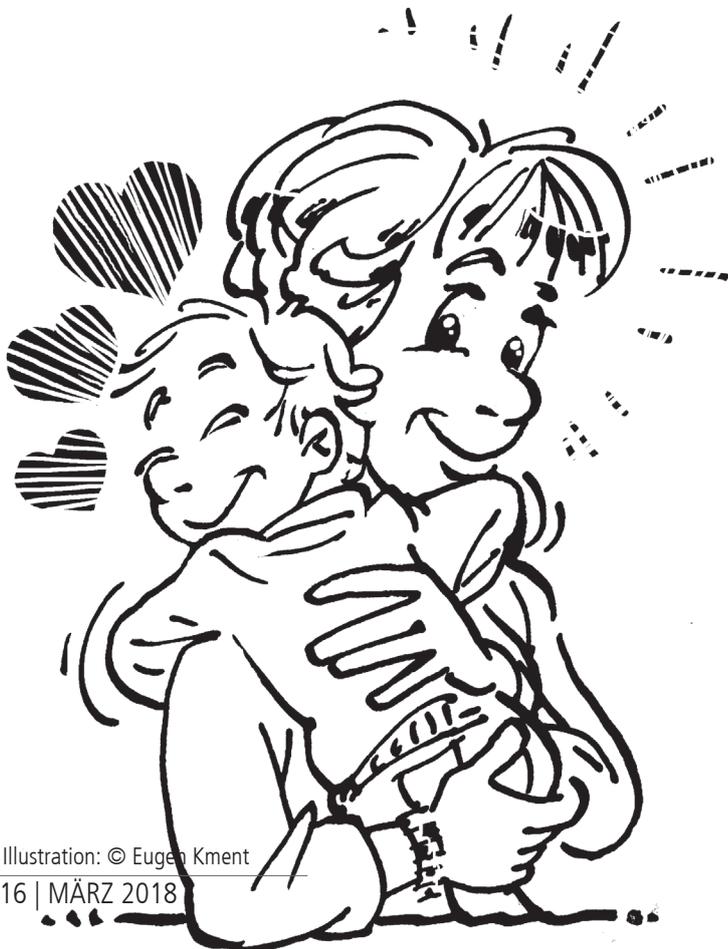
Foto: Ingrid Perger
Elternwerkstatt

Szene bei Billa, Feinkost: Der schüchternen Erich, 7, möchte eine Wurstsemmel. Sein Vater meint: „Komm, stell dich an, ich hole inzwischen....“. Als Erwin an die Reihe kommt, traut er sich nichts zu sagen und fängt an zu weinen. Sein Vater erscheint und sagt ungehalten: „Jetzt stell dich doch nicht so an. Sag doch endlich, was du willst.“ Jetzt verliert Erich erst recht die Fassung. Die freundliche Verkäuferin errät die Not des Kindes: „Willst du vielleicht eine Wurstsemmel oder lieber eine Käsesemmel?“ Der Vater, geniert:

„Geben Sie ihm eine Wurstsemmel, damit wir Ruhe haben!“ Die prägende Botschaft zwischen den Zeilen lautet: „Du bist unfähig!“

Ein anderer Vater oder Mutter würde vielleicht meinen: „Du brauchst dich nicht zu fürchten!“ Oder: „Da ist doch nichts dabei!“ Solch „tröstliche“ Aussagen vermitteln die Botschaft „du bist ein Trau-mich-nicht“. Der Vater bestätigt durch seine mitleidige Reaktion das schwache Selbstbild des Sohnes. Durch solch gut gemeinte, ungeduldige oder ungehaltene „Sei nicht so...“ Botschaften erreichen Eltern das Gegenteil. Das Kind wird noch unsicherer und ein schwer zu durchbrechender Kreislauf beginnt.

Wie alle Menschen, so sind auch Kinder von Natur aus verschieden. Es gibt die frechen und mutigen, die introvertierten und schüchternen, die lauten und die leisen. Wenn wir das Verhalten eines Kindes ändern und Entwicklung fördern wollen, müssen wir es zunächst einmal dort abholen, wo es gerade steht. Das Kind braucht die Gewissheit, dass es so, wie es gerade ist, geliebt und angenommen wird - statt „Gefühle auszureden“, auch nicht zum Trost. Durch emotionale Annahme, Verständnis ohne Mitleid, lernt das Kind, zu sich selber zu stehen und Kraft zur Überwindung seiner Schwierigkeiten zu finden. ●



● Partnerschaftliche Anerkennung:
● Freizeit ohne Handicap

MOTIVATION ZUR SELBSTÄNDIGKEIT UND HILFE NUR DORT,
WO ES ANDERS NICHT GEHT

Laut Artikel 24 der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte (1948) hat jeder Mensch Anspruch auf Erholung und Freizeit. Darunter fallen nicht nur Urlaubsregelungen für Erwachsene sondern beispielsweise auch das Recht auf Spielen für Kinder oder adäquate Freizeitgestaltung für Jugendliche. Manche Menschen benötigen dafür Unterstützung aus unterschiedlichen Gründen: bauliche Barrieren, Barrieren im Kopf, Unsicherheiten, Unterstützungsbedarf bei Alltagshandlungen oder Entscheidungsfindungen, Begleitung sozialer Situationen etc.

Kindern und Jugendlichen mit Behinderungen die nötige Unterstützung zu geben, ist Ziel des Teams der Sonderbetreuung der Wiener Kinderfreunde. Bei

- zweiwöchentlichen Aktionsnachmittagen während des Schuljahres (jeweils samstags)
- der Ferientagesbetreuung in Wien während der Sommerferien sowie
- den Feriencamps im Winter und Sommer

bieten wir rund 90 Kindern und Jugendlichen mit Behinderungen Freizeiterfahrungen mit entsprechend ausgebildeten und erfahrenen BetreuerInnen.

Dieser Rahmen ermöglicht es den jungen Menschen, ihre Selbstständigkeit und Selbstbestimmung auszubauen, sich ein wenig von der Familie loszulösen. Denn sie haben teilweise ganz andere Interessen als die anderen Familienmitglieder, sollen aber nicht zu kurz kommen oder die ganze Familie sich danach richten müssen. Unsere Angebote während der Sommerferien kommen auch einer

Betreuungsnotwendigkeit von Kindern berufstätiger Eltern entgegen, gilt es doch neun Wochen schulfreie Zeit zu überbrücken.

FREUNDE FINDEN, SELBSTSTÄNDIG WERDEN

In erster Linie wollen wir den TeilnehmerInnen unserer Angebote die Möglichkeit geben, sich zu erholen, Freizeit qualitativ zu verbringen, Kultur- und Bildungsangebote der Stadt zu nutzen, mit allen Sinnen zu lernen, mehr Selbstvertrauen zu gewinnen, soziale Kontakte zu knüpfen und ihre Persönlichkeit zu stärken. Ein therapeutischer oder aktiv fördernder Charakter steht dabei im Hintergrund. Die Verbesserung von motorischen, kognitiven und sozialen Fähigkeiten passiert nebenbei.

ERFAHRUNGSWELTEN ERWEITERN

Durch die Ideen der Kinder und Jugendlichen sowie der BetreuerInnen entstehen viele Möglichkeiten eigene Erfahrungswelten zu erweitern. In verschiedenen alltäglichen Situationen können Fähigkeiten erprobt und ausgebaut werden. In Anlehnung an das Prinzip der Pädagogik von Maria Montessori „helf mir es selbst zu tun“ können die TeilnehmerInnen durch gegenseitige Unterstützung sowie der Unterstützung von BetreuerInnen Selbstständigkeit und die Wirkung der eigenen Handlungsfähigkeit erleben. Diese Erfahrungen haben einen wichtigen und nachhaltigen Charakter für die Entwicklung. Dass bei all dem der Spaß für uns alle nicht zu kurz kommt, ist ebenso wichtig. ●



Mag.^a Sabine Raab,
Leiterin der Abteilung
Sonderbetreuung
der Wiener Kinderfreunde
Fotocredits: Kinderfreunde/
Philip Stummer





Thomas Kolbe
Fachwissenschaftler
für Versuchstierkunde,
Ass.-Prof. für die
Service-Plattform
Biomodels Austria
Veterinärmedizinische
Universität Wien

● Mensch und Technik: ● Transhumanismus

GERÄTE WERDEN MINIATURISIERT UND KÖNNEN IN DEN KÖRPER
IMPLANTIERT WERDEN

Hörgeschädigten kann mitunter mit voll implantierbaren Hörsystemen geholfen werden, die in Mittelohr oder Schädelknochen eingebaut werden. Warum mutet dann die Implantation eines Bluetooth-Empfängers für das Smartphone abstrus an? Weil keine medizinische Notwendigkeit für solch einen Eingriff besteht? Es würde vielen Menschen das Leben etwas erleichtern, wenn sie nicht ständig eine Hand für das Smartphone reserviert haben, das Gerät in reichlich unphysiologischer Kopfhaltung zwischen Schulter und Ohr einklemmen oder einen Empfänger auf das Ohr klemmen müssen. Herzschrittmacher und Insulinpumpen sind medizinisch notwendig. Brustimplantate nicht, werden aber dennoch akzeptiert.

In Schweden lassen sich die Mitarbeiter eines Unternehmens die Zugangsberechtigung in Form eines kleinen Transponders freiwillig unter die Haut implantieren. Weit aus extremer ist der Künstler Neil Harbisson: Er hat sich wegen seiner angeborenen Farbenblindheit einen Sensor auf den Schädel implantieren lassen, der Farbtöne in Form von Schwingungen unterschiedlicher Frequenz in den Knochen weiterleitet. Damit werden die Farben um ihn herum für ihn spürbar und unterscheidbar. Über die medizinische Notwen-

digkeit hinaus hat Harbisson das Spektrum seines Sensors auf Infrarot und Ultraviolett ausdehnen lassen. Die spanische Tänzerin Moon Ribas hat sich einen Sensor in den Unterschenkel einsetzen lassen, der mit weltweit verteilten Seismographen verbunden ist und ihr Erdbeben irgendwo auf der Welt als Vibrationen im Bein anzeigt.

Die Anzeige des Handys kann man bald auf die Google-Brille übertragen. Warum nicht gleich den Empfänger in die Stirn implantieren und das Bild direkt in den Sehnerv einspeisen?! Kleine oberflächliche medizinische Eingriffe ohne Notwendigkeit wie Tattoos und Piercings sind allgemein akzeptiert. Prothesen jeglicher Art sind bei Unfall- und Kriegsopfern möglich und die Steuerung durch körpereigene Nervenimpulse wird aktuell erprobt. Exoskelette helfen Patienten bei degenerativen Muskelerkrankungen. Warum nicht auch Menschen, die in gefährlichen oder anstrengenden Arbeitsbereichen tätig sind? Ein implantierter Radioaktivitätsmesser für Arbeiter in Kernkraftwerken oder ein UV-Sensor, der vor einem möglichen Sonnenbrand warnt? Wo ist der Übergang von medizinischer Therapie zu Arbeitserleichterung und Life Style? Wenn wir körperliche Einschränkungen z.B. mit Kontaktlinsen korrigieren, warum dann nicht die technischen Möglichkeiten nutzen und die menschlichen Fähigkeiten erweitern?! ●

Info

Nick Bostrom: The Future of Humanity (<http://www.nickbostrom.com/papers/future.pdf>)
TED-Talks: Neil Harbisson: "Ich höre Farben" (https://www.ted.com/talks/neil_harbisson_i_listen_to_color?language=de)



● Kinesiologie: ● Ein Weg zur Selbstverantwortung

DER MUSKELTEST IST DAS INSTRUMENT, DAS AUSKUNFT ÜBER DEN ZUSTAND DES KÖRPERS GIBT

Wohlbefinden ist mehr als nur die Abwesenheit von Schmerz. Unser Wohlbefinden wirkt innerlich auf uns selbst und äußerlich auf unser privates sowie berufliches Umfeld. Es gibt uns das behagliche Gefühl, mit uns selbst und anderen in gutem Kontakt zu sein. Wahrnehmen zu können, was in uns und um uns geschieht. Getragen zu sein vom Leben. Vertrauen zu haben in die eigenen Fähigkeiten und Ressourcen. Vertrauen ins Leben. Dass also Herausforderungen Chancen für inneres Wachstum sind und nicht schikanöse Launen des „Schicksals“ ohne Sinn. Manchmal ist es nicht so leicht, das Geschenk einer Krise gleich zu erkennen. Mit energetischen Blockaden erschweren wir uns selbst oft den nächsten Schritt.

In den 1960er Jahren entwickelte der amerikanische Chiropraktiker Dr. John F. Thie die erste Kinesiologie-Kursreihe „Touch for Health“, die jedem Interessierten zugänglich ist. Im Laufe der Zeit entstanden viele weitere Richtungen mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Er wusste, dass es essentiell ist, Gesundheit ganzheitlich und selbstverantwortlich zu leben, um sie bestmöglich zu erhalten. Er wollte es jedem ermöglichen, sich selbst und sein Umfeld mit einfachen und effektiven Energieübungen mitten im Alltag sofort und leicht zu unterstützen.

Kernstück aller Kinesiologierichtungen ist der Muskeltest. Als Kinesiologen

sehen wir uns Menschen als Informationsträger, verbunden mit unserer inneren Weisheit. Wir tragen also nicht nur unsere Probleme mit uns herum, sondern auch die für uns optimal dazu passenden Lösungen! Über den Muskeltest zeigen sich die Blockaden und auch deren Korrekturmöglichkeiten. Mit der Kinesiologie können wir unsere Energien wieder ins Fließen bringen. Sehr viele Korrekturen können wir jederzeit erlernen und an uns selbst ausführen. Professionelle Kinesiologen bieten dafür die beste Hilfe. Die Kinesiologie lässt sich auch wunderbar mit vielen anderen Fachrichtungen kombinieren. Denn, wenn Stress kinesiologisch balanciert wird, wird jegliche Unterstützung von außen viel besser angenommen. In diesem Sinne ist die Kinesiologie ein sehr effizienter Weg in die Selbstverantwortung, um wieder mit sich und der Umwelt in Balance zu kommen. ●



Gildis Klauzner-Binder
ausgebildete Kinesiologin
und Astrologin.
Systeme-in-Balance® Coach,
Gehirn-Integrations-
Kinesiologin.

www.klauzner-binder.at



Fortsetzung in der JUNI-
Ausgabe 2018





Prof. Franz W. Strohmayer
med. Journalist

● Problematischer Konsum: ● Der Griff zur Tablette

DAS AUSSCHLEICHEN VON ABHÄNGIGKEIT HERVORRUFENDEN MEDIKAMENTEN



Man muss einfach von der Tatsache ausgehen, dass es nur einen einzigen Menschen auf der Welt gibt, dessen Empfindungen, Körperlichkeit und Reaktionen auf bestimmte Impulse genauso sind wie sie sich ihm selbst zeigen. Der Mensch ist also in seiner Gesamtheit einmalig. Deshalb bewirken auch Fremdstoffe (Medikamente) eine Veränderung dieser Gesamtheit hin zu einer uniformen Gesamtheit, die man auch als normenangepaßt bezeichnen könnte. In einer menschlichen Gesellschaft muss es ganz bestimmt menschliche Regeln geben, die die verschiedenen Individualitäten auch nebeneinander bestehen lassen, ohne Beeinträchtigung der Individualität und der Andersartigkeit. Die Steuermechanismen sollten aber weitestgehend Wohlbefinden bewirken, was aber viele Toleranzen und permanente Anpassungen bedeutet.

Medikamente sind Steuerfaktoren, die in die individuellen Steuermechanismen des Menschen eingreifen.

Medikamente erzeugen einen Sättigungsspiegel im Blut, von dem die Wirkung wesentlich abhängig ist. Ein plötzlicher Anstieg wird auch zu Beklemmungen und Bedrückung oder anderen unerwünschten Nebenwirkungen führen, ein rascher Abfall ebenso. (Entzugerscheinung).

Medikamente werden vom Körper unterschiedlich schnell angenommen, also zur Wirkung gebracht werden, aber auch unterschiedlich schnell abgebaut

werden. Man spricht von Halbwertszeiten der Medikamente. (Halbwertszeit ist jene Zeitspanne, in welcher die Konzentration eines Medikamentes im Körper auf ihren halben Wert absinkt) Kurze Halbwertszeiten bedeuten einen raschen Abbau und Nachlassen der Wirkung, also eine Intensivierung der Entzugerscheinungen, die früher beginnen.

Medikamente mit langen Halbwertszeiten werden langsamer abgebaut. Die Entzugerscheinungen werden später wahrgenommen. Was muss man zum Beispiel beim Absetzen von Psychopharmaka beachten:

Den allgemeinen Gesundheitszustand der betreffenden Person (Anamnese, Status)
Art des eingenommenen Medikamentes
Die Dauer der Einnahme des Medikamentes
Die Dosierung des Medikamentes (Konzentration und Art der Verabreichung)
Nebenwirkungen während der Einnahme oder Wechselwirkungen mit anderen eingenommenen Medikamenten
Unterstützung beim Entzug durch fachlich versierte Personen und andere Bezugspersonen.

Eine begleitende Psychotherapie, um Persönlichkeitskrisen weitestgehend zu minimieren, bzw. zu verhindern.

DER WEG DES ENTZUGES

Der beste Weg ist das im Titel genannte „Ausschleichen des Medikamentes“, das heißt das langsame Verringern der Tagesdosis. Das plötzliche Absetzen des Medikamentes oder eines in Kombination genommenen, wird man nur akzeptieren können, wenn die Person besonders willensstark ist und das Medikament nur kurzfristig und in niedriger Dosierung eingenommen wurde. ●

Das " Ausschleichen": Die sogenannte 10 % Formel

Stufe 1: Verringern Sie die Tagesdosis um 10 Prozent und warten Sie einige Tage bis Sie sicher sind, dass keine Entzugerscheinungen mehr auftreten. Eher ein paar Tage länger.

Stufe 2: Verringern Sie die nunmehrige Tagesdosis um weitere 10 % und bleiben bei dieser Verringerung ca.1 Woche. Eher etwas länger. Sie spüren kein Unbehagen.

Stufe 3: Verringern Sie die Tagesdosis um weitere 10 % und warten Sie wieder bei dieser Dosierung ca. 1 Woche. Sie haben keine Entzugerscheinungen. Sie setzen das Medikament ab. Sollte es zu Entzugerscheinungen kommen, wäre ein weiteres Ausschleichen angebracht.

Wenn Sie das Medikament zu verschiedenen Tageszeiten eingenommen haben, verringern Sie zuerst die Morgendosis bis zum Absetzen nach obigem Stufenplan, und dann die Nachmittagsdosis und zuletzt die Abenddosis.

Versuchen Sie keinesfalls den Stufenplan zeitlich zu verkürzen!

Bei Einnahme verschiedener Medikamente, muss erwogen werden, welches Medikament zuerst ausgeschlichen werden soll. Das gleichzeitige Ausschleichen mehrerer Medikamente könnte Probleme auslösen. Die überlagernde Einnahme von Ersatzmedikamenten sollte vermieden werden, da ein Einschleichen erforderlich ist und es zu Wechselwirkungen oder Interaktionen kommen kann. ●

FRÜHLINGSZEIT IST LERNZEIT: DIE ETWAS ANDEREN ONLINE-SEMINARE www.improve.or.at



IHR AUFTRITT, IHRE PRÄSENTATION



KOMMUNIKATION VERBESSERN



WARUM IMMER ICH ?!



KONFLIKT: KONSTRUKTIV LÖSEN



POSITIVE KRAFT DER WUT



FIT FÜR DAS EHRENAMT



EN ISO 9001
20 100 131342385
ISO 29990
20 285 131342384





- Professor Abakus:
- **Herzens-Dankbarkeit**

Eine nachweihnachtliche Bescherung für unsere Klasse und eine echte Herausforderung durch den Klassenvorstand. „Was verstehen wir unter dem Begriff Dankbarkeit und wenn wir dankbar sind, wofür sind wir dankbar?“.

Und das alles an einem Montagmorgen. Am Montagmorgen und damit meine ich so ziemlich jeden Montagmorgen ist das dichte Gestrüpp im Inneren meines Kopfes noch in einen warmen Morgenmantel gehüllt und auf Entspannungsmodus gestellt.

Meine Familie hat schon einiges angestellt, um dem entgegenzuwirken. Ich wurde bewegt, mit Vitaminen versorgt, an die frische Luft gestellt, die innere Uhr angepasst, alles ohne Erfolg. Mein natürlicher Schlaf-Wach-Rhythmus ist so individuell wie ein Grenadiermarsch.

Ich seufze mehrmals geräuschvoll und schreibe das Wort Dankbarkeit in die Mitte des Blattes. Und plötzlich geht es wie von selbst. Das Wort Familie gesellt sich dazu, Freunde, Tiere, Lakritze, Fernseher, Computer, Bücher, Musik, Gummibärchen, Schokolade, Turnschuhe und Geschenke.

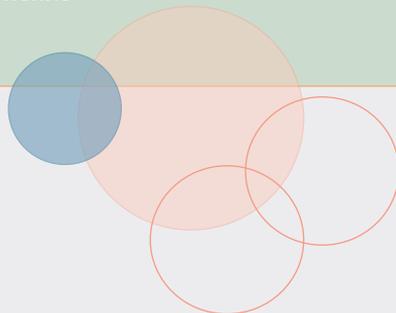
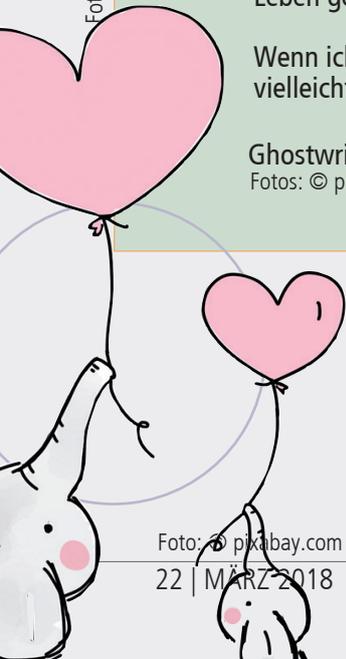
Jeder darf vorlesen und es kommen noch viele andere Begriffe, wie Frieden, sauberes Wasser, ein Dach über dem Kopf, Gesundheit, Schule, Freiheit, Liebe, Achtsamkeit, Arbeit und Glück dazu. Dass viel Geld, ein eigenes Haus und ein schickes Auto cool sind, ist unumstritten. Wichtiger sind für uns alle aber Freunde und Familie.

Es ist gar nicht so schwer, dankbar zu sein. Noch leichter fällt es, wenn wir mit offenen Augen durchs Leben gehen und sehen, welche schönen Dinge und Begegnungen unser Leben bereichern.

Wenn ich zu entscheiden hätte, würden mehr Menschen dem Leben dankbar begegnen und damit vielleicht sogar Konflikten vorbeugen, aber ich werde sicher nicht gefragt, wie immer. ●

Ghostwriter: Birgit Menke
Fotos: © pixabay.com

Foto: © Mykola Velychko - Fotolia.com



● Kopfsprung ins Herz: ● Humor in der Schule

HUMORLOSE MENSCHEN BLEIBEN ZUMEIST VON GROSSEN UND TIEFEN GEDANKEN VERSCHONT (Christa Schybol)

Einmal während der Unterrichtsstunde soll meine Klasse lachen können.

Das war die Ansage eines jungen Kollegen am letzten Schikurs.

Ich musste begeistert zustimmen, als wir gerade - am Sessellift baumelnd - den Berg hinauf befördert wurden.

Ist **DAS** vielleicht die Revolution in den Klassen – der viel beschworene Aufbruch in eine bessere Zukunft?

Hatten wir vielleicht genau diesen Punkt in der ernsthaften Debatte über eine bessere Schulwelt übersehen?

Die meisten von uns sind ja überzeugt, Ernsthaftigkeit sei gleichbedeutend mit Aufrichtigkeit, Effektivität und Reife. Tatsächlich aber hat das wenig miteinander zu tun.

Gerade im Lachen, in der Verspieltheit und im Humor steckt eine Qualität, die uns zu echten Menschen macht. Nur intelligente und komplexe Lebewesen spielen. Und es braucht echte Intelligenz, um die Welt mit dem Blick des Humors wahrnehmen zu können.

Genau diese Qualitäten öffnen das Herz und machen uns lebendig.

„Alles, was wir unseren Kindern beibringen, muss sich von dem unterscheiden, was Maschinen können“ - fordert Jack Ma, der Gründer des Internetgiganten Alibaba.

Lachen, Humor, Verspieltheit, Fantasie – diese Qualitäten machen uns lebendig und unterscheiden uns von Maschinen. Und lebendige Lehrer leuchten gemein-

sam mit ihren Schülern – während ernsthafte Lehrpersonen innerlich getrennt von ihnen noch so ausgeklügelte Methoden verwenden können. Damit erreichen sie vielleicht Kompetenz. Aber nicht die Kinder, weil sie Maschinen ähnlicher sind, als es ihnen lieb ist.

Old Man Coyote – dieser Spaßvogel - spielt in meinem Roman „Kopfsprung ins Herz – Als Old Man Coyote das Schulsystem sprengte“ an einer bestimmten Stelle einen imaginären Aufnahmeleiter für LehramtsstudentInnen. Das Erste, das er von ihnen verlangt, ist, eine Lachprobe abzugeben.

An anderer Stelle mahnt er:

„Ich warne euch! Vergesst nicht auf den Humor. Lacht, weil alles so absurd ist. Wenn ihr über die Absurdität und Paradoxie des Lebens lacht, dann wird euch das noch den Arsch retten, um mal Klartext zu reden.“

Noah, der Hauptperson des Romans, empfiehlt er: „Kümmere dich um das Leben und lass die Toten die Toten begraben. Der Schlüssel ist Verrücktheit, Humor und Lachen. So sprengst du das System, verlässt die Matrix.“

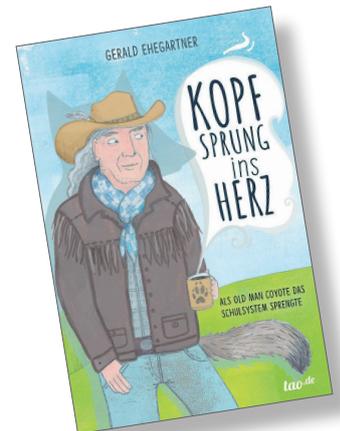
„Kopfsprung ins Herz ...“ ist ein Plädoyer für Humor, Lachen und Verrücktheit – auch inmitten einer oftmals viel zu ernsten und krankmachenden Schulwelt. Folgender Leitspruch findet sich als Conclusio am Ende des Romans. Er darf und soll auch für die Schule gelten:

„Heilige Narren, Clowns, Trickster dieser Welt – vereinigt euch!
Der Zustand dieser Welt ist viel zu ernst!“ ●



Gerald Ehegartner
Lehrer, Autor, Naturpädagoge
und Visionssucheleiter
„Akademie für Potential-
entfaltung“, „Lernwelt“;

www.geraldehegartner.com



Kopfsprung ins Herz –
Als Old Man Coyote
das Schulsystem sprengte
Autor: Gerald Ehegartner
Verlag: tao.de – Kamphausen



Foto: © pixabay.com

23 | MÄRZ 2018



DI Roswitha Wurm
Dipl. Legasthenie-/
Dyskalkulietrainerin

www.roswitha-wurm.at

● Aus(radieren): ● Kein Rückwärtsgang möglich

WAS WIR VON ALTEN MENSCHEN LERNEN KÖNNEN

Rückwärts leben – das würden wir manchmal gerne. Einfach auf die Rücklauttaste drücken und manches aus unserem Leben löschen. Schöne Episoden würden wir gerne immer wieder erleben. Leider geht das nicht. Manche Fehler werden Zeit unseres Lebens einen bitteren Beigeschmack oder negative Folgen in unserem Alltag haben. Schöne Erinnerungen werden uns hingegen beflügeln zu vertrauen und Neues zu wagen. So gehören wohl alle Erfahrungen – gute wie schlechte – zu einem langen Leben dazu. Sie machen uns zu dem Menschen, der wir am Ende unseres Lebens sind.

Meine längst verstorbene Großmutter vertraute mir vor vielen Jahren an: „Zusammenfassend kann ich am Ende meines Lebens sagen: Die Dinge dieses Lebens werden sehr klein, wenn das Licht der Ewigkeit darauf scheint!“ Seit ich als junges Mädchen diesen Satz gehört habe, lässt er mich nicht mehr los und hat mich oft davor bewahrt, manchen Kleinkram, der einem das Leben so schwermacht, über zu bewerten. Wir können von alten Menschen so viel lernen!

Saba MBoundza hat zeitlebens bereut ihre Großmutter nicht wirklich gekannt zu haben, da sie ihre Sprache nicht verstand und weil sie es immer wieder aufgeschoben hatte. Die Lebensweisheit alter Menschen faszinierte die junge Autorin jedoch schon immer. In langen Gesprächen erfuhr sie so manche interessante Geschichte von 80-jährigen, deren Leben ganz unterschiedlich verlaufen sind.

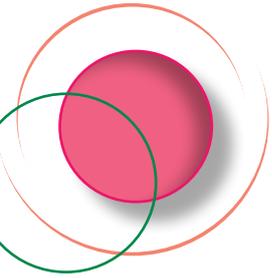
Für ihr Buch filterte sie 17 Lebensmottos heraus, die jungen Menschen helfen können, ihr Leben achtsamer zu leben.

17 Lebensweisheiten von 17 alten Damen und Herren:

- Überwinde deinen Egoismus, das macht dich zum Sieger in vielen Situationen!
- Verfolge deine Ziele auch gegen den Willen deines Umfeldes!
- Lass dich nicht zu sehr von anderen beeinflussen!
- Sag nicht Ja, wenn du Nein meinst!
- Diskutiere statt zu schweigen!
- Nutze deinen inneren Kompass!
- Riskiere auch einmal etwas!
- Lerne aus deinen Fehlern!
- Mach dich nicht kleiner als du bist!
- Sei ehrlich – auch wenn es manchmal weh tut!
- Stehe zu deiner Meinung, aber nicht mit Gewalt!
- Nutze die Zeit!
- Hinfallen ist erlaubt, aber stehe wieder auf!
- Suche Verbündete, um einen Plan durchzuführen!
- Nimm anderen nicht immer alles übel!
- Geht nicht, gibt's nicht!
- Bleib zeitlebens neugierig auf den nächsten Tag!

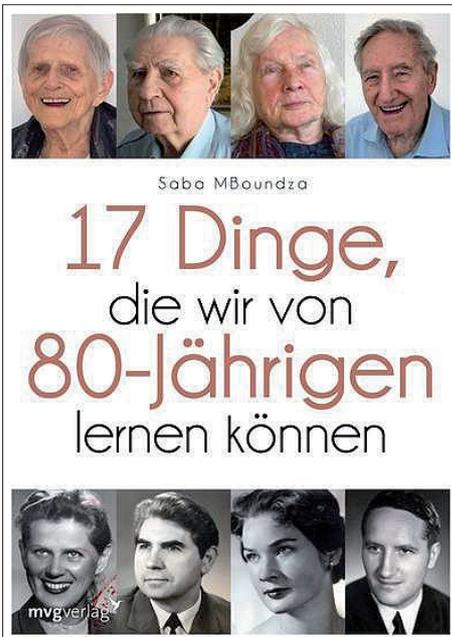
17 Menschen mit Erfahrungen aus 17 mal 80 Jahren. Das macht 1360 Jahre Lebenserfahrung. Eine stolze Menge. Gerne möchten wir davon lernen, denn manche Fehler muss nicht jeder selber





machen. Wir dürfen aus dem reichen Lebensschatz früherer Generationen schöpfen! Vielleicht laufen wir dann weniger Gefahr die Löschtaste in unserem Leben betätigen zu wollen. Vielleicht erinnert es uns aber auch daran, dass wir nicht ewig Zeit haben, unsere Großeltern und Eltern nach deren Lebenserfahrungen zu befragen. Denn in der eigenen Familie liegt so mancher Schatz verborgen, der uns das Leben erleichtern und uns vor manchem bewahren könnte. Wir müssen nur tief genug graben.

Ein kleiner Tipp: Das wäre auch ein wunderbares Projekt für eine Schulklasse: die gesammelten Lebensweisheiten der Großeltern aufzuschreiben! ●



Buch Tipp: Saba M Boundza, 17 Dinge, die wir von 80-jährigen lernen können. mvg Verlag, ISBN 978-3-86882-843-6

**NUN
AUCH ALS
BLENDED-LEARNING
FERNLEHRGANG MIT
PRÄSENZPHASEN
3 SEMESTER**



DIPLOMAUSBILDUNG
ZUM/R ZERTIFIZIERTEN

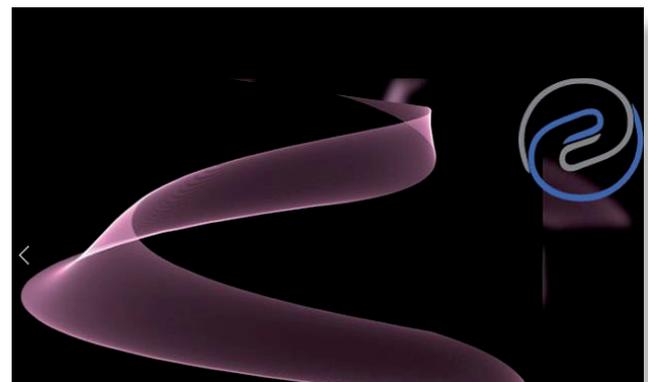
PERSONENBETREUER/IN

(KINDER | JUGEND | SENIOREN |
GENERATIONEN)



www.improve.or.at | office@improve.or.at

INFOS: www.improve.or.at/fernlehrgang-01.html



**LERNEN SIE DAS BERUFLICHE TÄTIGKEITSFELD
DES/DER PERSONENBETREUER/IN
IM VIDEO KENNEN**

● Brot und Spiele:

● Der grausame Kampf der Gladiatoren



DAS KOLOSSEUM IN ROM ALS GRÖSSTES AMPHITHEATER DER ANTIKEN WELT

Hier wo wir jetzt stehen, waren damals die besten Plätze, sagt der deutsche Touristenführer, „Wie bei heutigen Fußballspielen. Auf der Längsseite hat man den besten Blick. Deswegen steht da auch immer die Kamera.“ Ich sehe mich um. Von dem einst so prachtvollen Kolosseum sind heute nur mehr sandfarbene Steine übrig. Reste. Ruinen. Und doch sind die ovale Form der Arena, die Stufen, ja sogar die Sitzbereiche noch gut erkennbar.

Plötzlich wird die Stimme des Touristenführers immer leiser und die Steine um mich herum beginnen sich zu verändern. Das Kolosseum scheint sich selber wiederaufzubauen und auf den vielen Sitzplätzen reihen sich auf einmal tausende Menschen in seltsamen Kleidern. Und ich stehe mitten in der Arena, mit Helm, Schild und Schwert. Und alle sehen zu mir herunter.

DER KAMPF UM LEBEN UND TOD
„Ave, Caesar, morituri te salutant!“, sage ich zum Kaiser, „Heil, Caesar, die Todgeweihten grüßen dich!“ Der Kaiser sitzt ganz nah zur Arena in seiner eigenen Loge. Daneben die Senatoren und Priester. Ich hebe meinen Blick nach oben zu den mittleren Rängen, sehe über die Masse der Nobili hinweg bis ganz nach oben, wo das gemeine Volk laut durcheinanderschreit. Ich schließe meine Augen.

Der Schaukampf, den ich und mein Partner einige Minuten zuvor ausgetragen hatten, war gut gewesen. Wir konnten dem Publikum unsere Kampftechnik und Gewandtheit zeigen. Ich war immer einen Schritt schneller als mein Gegner und eine Spur geschickter. Doch jetzt war der Spaß vorbei. Mein eigentlicher Gegner würde jeden Moment in die Arena treten. Er galt als der beste und gefürchtetste Gladiator. Noch nie zuvor hatte es jemand geschafft ihn zu besiegen.

Der Schweiß rinnt mir meinen Rücken herunter. Im Kopf gehe ich alles durch, was ich bisher in der Gladiatorenschule Ludus Magnus gelernt habe. Ich bin immer ein ehrgeiziger und harter Kämpfer gewesen. Doch heute stehe ich einem gnadenlosen Mann gegenüber. Die Menge beginnt zu schreien. Mein Gegner betritt die Arena.

DIE GNADE DES KAISERS

Jeder meiner Muskeln schmerzt. Ich blute, aber das hält mich nicht davon ab noch härter zu kämpfen. Auch mein Gegner ist verletzt und das treibt mich noch weiter an. Wir kämpfen schon lange. Jeder von uns scheint den nächsten Schritt des anderen zu kennen. Wir harmonieren beinahe miteinander. Und doch wird heute einer als Sieger hervorgehen. Der Verlierer ist dem Tod geweiht. Außer...

Ich liege am Boden. Mein Gegner hält sein Schwert an meine Kehle. Ein Stoß und es wäre aus. Doch er wartet. Der Kaiser entscheidet jetzt was mit mir geschieht. Ich habe um Gnade gebeten. Mehrmals. Doch der Kaiser übergibt lieber dem Volk die Entscheidungsmacht. Doch genau darin liegt meine Chance.

Das Volk wird laut, es schreit und ruft. Doch was es ruft, sind positive Worte. Ich lächle. Es kennt mich. Das Volk weiß, dass ich ein wertvoller Gladiator bin. Die Mühe hat sich gelohnt. Ich stehe auf. Mein Gegner und ich werfen uns einen letzten Blick zu, dann verlasse ich die Arena. Er wird heute zum Sieger gekürt. Mein Sieg ist das Leben. ●



Tina Cakara
Studentin
Junge Autorin





Dipl.-Ing. Alexander Ristic
Internationaler
Kunstliebhaber

● Neuentdecker österreichischer Bildhauer: ● Bruno Gironcoli

REFORMATOR DER SAKRALEN BILDHAUEREI

Bruno Gironcoli, geboren 1936 in Villach, aufgewachsen in Kärnten und Tirol, hatte nach einer Goldschmiedlehre Malerei bei Eduard Bäumer an der „Angewandten Hochschule“ in Wien studiert. Gironcoli gehört zu den eigenwilligsten und zukunftsweisenden Künstlerpersönlichkeiten des 20. Jahrhunderts. Der Bildhauer war für sein komplexes, irritierendes Werk bekannt.

Anfang der 1960er-Jahre kam es in Paris zu einer Begegnung mit dem Künstler Alberto Giacometti, aus dessen archaischen Werken auf der Basis seiner Idole von den Kykladen und Etruskern sich Gironcoli seine eigene originelle Mischung einer futuristischen Prähistorie schuf. 1977 übernahm Gironcoli die Bildhauerklasse von Fritz Wotruba an der Akademie der bildenden Künste. Er leitete bis 2004 erfolgreich die Meisterschule für Bildhauerei.

In der Konfrontation von grafischem und plastischem Werk zeigt sich, dass Gironcoli seine Konzeption von Bildhauerei – von Dinglichkeit und Materialität eigenwillig umsetzt. Er reflektiert dort beispielsweise die Eigenschaften von unterschiedlichen Aggregatzuständen und Werkstoffen oder auch das Verhältnis von gleichen und ungleichen Körpern zueinander sowie zum umgebenden Raum. Modi des Verbindens, Verknüpfens und Verkettens spielen eine zentrale Rolle. Auffällig ist die Faszination des Künstlers für das Schematische: für eine Ausdruckhaftigkeit, die nicht aus der Tiefe, sondern in der Fläche wirkt. Eine Skulptur ist für mich Endpunkt eines Gedankenganges“, erläuterte der Künst-

ler einmal den Entstehungsprozess seiner beklemmenden, überwältigenden und einzigartigen Aneinander- und Ineinanderfügungen von Formen und Figuren. Gironcoli machte das Persönliche allgemein und das Allgemeine zu seinen persönlichen Obsessionen: die Mutter, Kindsein als Verlorengehen in der Kleinbürgerlichkeit; Sex, Scheitern, Glück, Tod.

„Ich messe dem Ringen um das menschliche Abbild auch große Bedeutung bei, nur wende ich nicht diese Formhülse Menschenbild dafür an. Ich versuche, in Umschreibungen, in Umwegen das Menschenbild zu erfassen“, sagte er einmal. Heute stehen die organisch wirkenden, tonnenschweren Aufbauten im eigenen Museum auf Schloss Herberstein und im „Gironcoli-Kristall“ im Strabag-Kunstforum Donauplatte. Entziffern? Kann sie trotzdem niemand restlos – sie leben von der ausgefeilten Privatmythologie des Bildhauers, dem heute so zeitgemäßen Merkmal einer österreichischen Künstlergeneration, zu der auch Hermann Nitsch oder Walter Pichler zählen.

Was an Bruno Gironcoli vielleicht am meisten berührte, war die unglaubliche Zartheit und Eleganz seiner Gedanken. Er war ein sensibler Gesprächspartner, umfassend klug, doch nie herablassend; humorvoll, aber nie zynisch. Und er war ein großartiger Lehrer. Bruno Gironcoli starb 2010 in Wien und wurde am Wiener Zentralfriedhof in einem Ehrengrab bestattet.

Acht Jahre nach seinem Tod zeigt mumok - Museum moderner Kunst - eine umfassende und beeindruckende Schau der Arbeiten von Bruno Gironcoli. ●

Empfehlung:
Ausstellung Bruno Gironcoli
„In der Arbeit schüchtern
bleiben...“

Ausstellungsdauer 3. Februar bis
27. Mai 2018

Museum moderner Kunst -
Stiftung Ludwig Wien
Museumsplatz 1, 1070 Wien





Patricia Weiner
Autorin
Eltern-, und Familien-
beraterin
www.nah-am-leben.at

● Aus der Eltern-Schule des Lebens: ● Darfs ein bisserl mehr sein?!?“

WENN DIE EIGENE WAHRNEHMUNG AUF DIE ERZIEHUNGSRATSCHLÄGE ANDERER LEUTE TRIFFT

Eines wissen alle Eltern auf der Welt: wie die Kinder anderer Leute erzogen werden sollten.

Als ich heute diesen Satz der Autorin und Psychologin Alice Miller gelesen habe, musste ich sehr schmunzeln, da diese Aussage auch meine jüngsten Erfahrungen bestätigen. Wobei ich weitergehen würde und den Eltern auch noch alle anderen Mitglieder der Gesellschaft ins Boot setzen würde. Meint: Egal wo, egal wann, als Eltern trifft man immer wieder auf kritisch blickende, kopfschüttelnde, ungefragt ratschlagende, dir dein eigenes Kind erklärende Zaungäste.

Irrelevant ob selbst kinderreich oder kinderlos, waren wir doch alle EmpfängerInnen von erzieherischen Maßnahmen und haben ganz genaue Vorstellungen davon wie Kind zu funktionieren hat.

Gibt es augenscheinliche „Funktionsdefizite“ beim Kind liegen die Schuldigen dafür doch auf der Hand – die Eltern oder derzeitigen BegleiterInnen des Kindes.

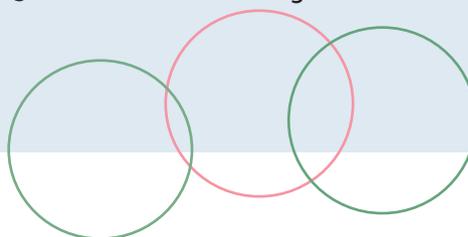
Zum Wohle der Gesellschaft fühlt sich so manche/r gezwungen einzuschreiten. Bewertungen, Feststellungen, Analysen des Kindes, unterschwellige Vorwürfe, Erläuterungen wie es denn damals bei den eigenen Kindern gewesen sei – alles ist am Jahrmarkt der Erziehungsratschläge zu bekommen. Und das Beste – all das gibt es unlimitiert verfügbar und

kostenlos.

So bekam unlängst die Mami einer kleinen Zahnputz-Verweigerin von einem engagierten Zahnarzt eine pädagogische Unterweisung serviert. Und das ganze als kostenlose Draufgabe zur neuen Zahnfüllung. Die ursprüngliche Frage der Mami, ob es aus medizinischer Sicht Hilfsmittel gäbe, welche die Zahnpflege der sich sträubenden 1-Jährigen erleichtern würden, spielte dabei eine Nebenrolle. Schließlich handle es sich dabei ja nicht um ein medizinisches, sondern um ein erzieherisches Problem, so der pädagogisch interessierte Zahnmediziner.

Die fehlende Durchsetzungskraft der Eltern sei das Problem in diesem Falle, Rituale und Belohnungen sollen zum Einsatz gebracht werden. Die Bemerkung der Mami, dass es hier nicht um pädagogische Ratschläge, sondern um medizinisches Wissen handle, nachdem gefragt wurde, ging in der Masse der zahlreichen erzieherischen Inputs unter.

Der Besuch am Jahrmarkt der Erziehungsratschläge habe ja gerade erst begonnen. Dass die Mami selbst über genügend fundiertes Wissen verfügt, um so manchen Ratschlag gekonnt zu entwarfen, behielt sie für sich. Der Gedanke gefiel ihr, den Trubel am Jahrmarkt zu beobachten, ohne das Angebot anzunehmen. Denn obwohl



kostenfrei angeboten, zahlen Eltern mitunter einen hohen Preis an Energie, Kraft und Ärger an die wohlmeinenden ErziehungshelferInnen. Und diese tummeln sich nicht nur in Arztpraxen, sondern auch im Supermarkt, im Park, am Spielplatz oder auf den Straßen.

Konflikte, Stress und Ärger sind bei diesen Begegnungen oft vorprogrammiert.

Doch sind sie notwendig, um Grenzen zu markieren? Oder dürfen wir uns in wissend-entspannter Gelassenheit wiegend, in Ruhe der wichtigsten Aufgabe unseres Elterndaseins zuwenden? – Der Begleitung, unseres wichtigsten Kritikers – dem Kind, das sich genau uns als Eltern ausgesucht hat. ●





● Frauentag: ● Leipzig-Seehausen, 1980er Jahre

MEIN MANN LIESS SICH ZU EINEM FRAUENTAG ETWAS GANZ BESONDERES EINFALLEN

Der 8. März war in der DDR ein besonderes Datum. Alljährlich wurde an diesem Tag der Internationale Frauentag begangen und in allen Betrieben den Frauen für ihre Leistungen gedankt. Das begann morgens mit einem persönlichen Glückwunsch der Leitung für jede Kollegin und dem Überreichen einer Nelke. Am späten Vormittag kamen die Kleinen aus dem Kindergarten und brachten Muttis und Omas ein Ständchen. Beliebt war das Lied:

„Wenn Mutti früh zur Arbeit geht
dann bleibe ich zu Haus’.
Ich räume meine Sachen auf
und feg’ die Stube aus.
Das Essen machen kann ich nicht,
dafür bin ich zu klein,
doch Staub hab’ ich schon oft
gewischt,
da wird sich Mutti freu’n.“

Und Mutti freute sich. Natürlich freuten sich auch die Kinder über ein paar Süßigkeiten. Die größeren Mädchen und Jungen hatten in der Schule im Zeichen- und Werkunterricht kleine Geschenke gebastelt, die sie dann stolz zu Hause ihren Müttern verehrten.

Schwierig waren die Bemühungen der Männer, frische Schnittblumen aufzutreiben. In dieser Jahreszeit, wo die Natur noch äußerst wenig an Blühendem zu bieten hat, konnte man in den Blumengeschäften außer Topfpflanzen meist nichts kaufen. In der Zeit vor dem Frauentag wurde obendrein noch jede Schnittblume aufgespart, damit am 8. März wenigstens für die Betriebe die

immer gleichen roten Nelken zur Hand waren und vielleicht der eine oder andere Glückliche sogar noch ein mageres Sträußlein im Laden ergattern konnte. Für die meisten Männer war guter Rat teuer und „Bück-dich-Ware“, für besonders gute Kunden und Bekannte unter dem Ladentisch versteckt. „Vitamin B“ – also Beziehungen – verhalfen manchmal zu ein paar Tulpen. Meinem Mann war das Alles viel zu zeitaufwendig. Er, der Praktiker, ließ sich etwas anderes einfallen: Von mir unbemerkt, pflanzte er bereits im Herbst im Vorgarten ein Schneeglöckchenherz, das auch zum richtigen Zeitpunkt blühte. Das war eine Überraschung! Jetzt hat der Muttertag auch in den neuen Bundesländern einen höheren Wert als der Frauentag. Mir aber gefiel, daß damals allen Frauen für ihre Arbeit gedankt wurde, auch denen, die keine Kinder hatten. Denn wie hatte so manche von uns damals schon trotz aller Frauentagsehrung erkannt:

Frau zu sein ist schwer:
Man muß denken wie ein Mann,
sich geben wie eine Dame,
aussehen wie ein junges Mädchen
und arbeiten wie ein Pferd.

Meine persönliche Frauentagsfreude habe ich immer noch an jedem 8. März. Ein Blick in den Garten genügt, und da nicken mir die weißen Köpfchen der Schneeglöckchen an ihren schlanken grünen Stengeln zu: Ein wahrhaft herzlicher Glückwunsch! Seit vielen Jahren habe ich meine Freude an dem Schneeglöckchenherz. ●



Hier schaut unsere älteste Enkeltochter Patricia nach dem blühenden Herz.

DU WIRST PATE UND ICH WERDE MECHANIKERIN

WWW.SOS-KINDERDORF.AT



SOS
KINDERDORF



- Eine ehrliche Auseinandersetzung:
- Vom Sinn der Lebens-Mitte

DIE TIEFEN SCHICHTEN BEARBEITEN

Bei vielen von uns beginnt in der Lebensmitte, nachdem materielle Ziele erreicht sind, eine ernsthafte Sinn- und Visionsuche. Wir sehen unsere Begrenztheit und möchten in der zweiten Lebenshälfte noch etwas Wertvolles tun und im Leben etwas Sinnvolles bewirken. Ja und manche wagen sich (endlich) an die Entdeckung Ihres Lebenstraumes, ihrer Bestimmung und Berufung.

In der Mitte des Lebens ziehen wir erstmals große Bilanz.

- War das alles richtig; hat das alles überhaupt einen Sinn gehabt?
- Hätte ich vielleicht mehr erreichen können, wenn ich mich anders entschieden hätte?
- Ist es jetzt schon zu spät, die Weichen neu zu stellen?
- War das eigentlich schon alles?

Menschen, die nicht mehr sehr jung aber auch noch nicht alt sind, erleben allmähliche, fast unmerkliche Wandlungsprozesse (Lebensübergänge), die ihr bisheriges Selbstverständnis langsam in Frage stellen. Was einen beschäftigt ist vielleicht nicht die Zahl der verbleibenden Jahre bis zum Tod, denn in der Regel ist der Tod noch weit und darum etwas abstrakt. In Wirklichkeit quält einen zunehmend das Gefühl, dass man die verbleibenden Jahre, wenn nichts

Einschneidendes geschieht auf eher belanglose Weise verbringen wird. Im Beruf etabliert, Haus/Wohnung, Kinder - alles (vieles) erreicht. Was kommt danach?

DIE WENDE NACH INNEN

Das mittlere Lebensalter ist ein Zwischenbereich, in dem zwei Welten aufeinandertreffen und ein seelisches Beben verursachen: Die Persönlichkeit der ersten Hälfte des Lebens reibt sich an einem neuen Selbst, von dem man noch gar nicht weiß, wie es aussehen wird. Vielen geht es so, dass das Gefühl und der Wunsch auftauchen, dass da noch etwas Wichtiges und Sinnvolles kommen möge. Wir denken an die Möglichkeit, unser Leben von Grund auf zu ändern, um unsere uneingestandenen Wünsche ans Tageslicht zu befördern. Wir wenden uns nach innen. Das kann beginnen mit "ruhiger leben", "bewusster oder gesünder leben", "soziale Beziehungen pflegen", "mehr Kontakt mit der Natur", "sich mehr verwirklichen", "ruhiger, gelassener werden, meditieren" und vieles mehr. Es sind jedoch fast immer solche Wünsche, die einen spüren lassen, dass wir uns auf den Weg machen wollen, etwas in uns zu entdecken. Und dieses Wissen liegt in unseren tieferen Schichten. Durch Visionsarbeit können wir es entdecken und zu Tage befördern. ●

Günther Josef Stockinger MAS
VisionsCoach, Seminarleiter,
Auszeit-Begleiter, Pionier für
Visionsfindung
VisionsWerkstätten
in Österreich
www.visionswerkstatt.com

Das BUCH zum Thema „Glut unter der Asche – Das La Palma-Prinzip für ein erfülltes Leben“.

Innere und äußere Reisen zu einer neuen Vision. Ein Mut-Mach-Buch. Erschienen im Morawa-Verlag: www.morawa.com/buchshop

Günther Josef Stockinger MAS.,
www.visionswerkstatt.com

● Traditionen verbinden: ● Unsere Schule an der Newport Bay

DER GERMAN SCHOOL CAMPUS FEIERTE DIESES JAHR SEINE DRITTE KARNEVALSZEIT IN DER SCHULE

Neben lustigen Spielen und Musik durften natürlich die vielen traditionellen "Berliner" nicht fehlen, einem Gebäck, das mit köstlicher Aprikosen- oder Himbeermarmelade gefüllt ist.

Karneval Aufregung breitet sich durch Deutschland aus!

Europa und hier vor allem die deutschsprachigen Länder in Europa waren seit November im Karnevals-Fieber. Um genau zu sein, seit dem 11. November um 11:11 Uhr. Die Narrenzahl Elf eignet sich besonders, da zu damaliger Zeit jeder als Narr bezeichnet wurde, der Gottes Zehn Gebote übertrat.

Fasching hat seinen Ursprung im Mittelalter. Es ist mit dem liturgischen Kalender verbunden, der in der Pre-Lenten-Saison, auch bekannt als Shrovetide, beginnt und am Faschingsdienstag endet. Am folgenden Aschermittwoch beginnt die 40-tägige Fastenzeit bis Ostern. Man kann den Karneval aber auch als Übergangsritual betrachten, wenn man heidnische Bräuche berücksichtigt, die den Frühling und den Sommer verdrängen wollten. Hier war das Tragen phantastischer Kostüme oft das Ritual, um die Wintergeister zu vertreiben.

Der Karneval in Deutschland bietet heute nicht nur aufwendige Kostümpartys, sondern auch politische Umzüge, bei denen sich die Menschen über die Verantwortlichen des Landes und darüber hinaus lustig machen. Der größte politische Karnevalsumzug findet jedes Jahr in Köln statt.

Viele Staaten haben unterschiedliche Namen für die gleiche saisonale Veranstaltung: Während der Karneval in Köln und im Rheinland "Karneval" genannt wird, nennt man ihn in Bayern "Fasching". In Franken kennt man Karneval als "Fosnat" und in Schwaben als "Fasnet" oder "Fastnacht" in Mainz.

Nicht alle sind am Karneval unterwegs, manche Menschen, Faschingsmuffel genannt, fürchten diese Zeit des Feierns und bleiben lieber zu Hause. Aber es gibt einen Teil der deutschen Bevölkerung, der sich das ganze Jahr über auf die Karnevalszeit freut. Das sind die Kinder!

Kinder verkleiden sich gern und schlüpfen in verschiedenste Rollen. Aber sie freuen sich nicht nur auf Prinzessinnen, Ninjas, Transformatoren und Co., sondern auch auf besondere Karnevalsgerichte wie "Krapfen". Kinder, die verschiedenste Rollen ausprobieren dürfen und die Möglichkeit haben, in andere Rollen zu schlüpfen, werden selbstbewusster und stärker. Oft wollen gerade die Schüchternen oder Ängstlichen im Rollenspiel stark, mächtig und Superhelden sein. Sie können in der Verkleidung zu dem werden, wovor sie Angst haben.

Karneval auf dem GermanSchool Campus – Das passiert nur einmal im Jahr! ●



Ursula Schoeneich
School Director &
DaF German Language
Teacher
German School Campus,
Newport Beach, Kalifornien,
USA

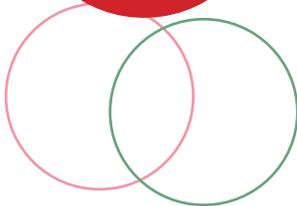
www.germanschoolcampus.com





www.buchteufel.at
Höllisch gute Buchtipps

SIE WOLLEN
MEHR INFOS
ÜBER:
buchteufel.at



● Simon Hadler: ● **Wirklich wahr!**

GELESEN VON BUCHEUFEL.AT

INHALT

So manche Zeitgenossen halten Menschen, die mit Vorurteilen um sich schmeißen, für echte Affen. Dabei könnte diese Meinung gar nicht unrichtiger sein. Affen haben keine Vorurteile und schneiden deshalb sogar in bestimmten Wissenstests besser ab als Menschen. Unsere nächsten Verwandten leben schließlich nicht in einer Info-Blase. Sie kennen keine Fake-News. Simon Hadler, engagierter Kulturredakteur, stellt in seinem neuesten Werk die Frage, was wir in unserer von Medieninhalten überladenen Gesellschaft jetzt nun wirklich glauben können. Er zeigt wie flexibel der Umgang mit sogenannten Fakten gehandhabt wird und was man tun sollte, um falsche Tatsachen zu demaskieren. Die aussagekräftigen Infografiken helfen dieses Dilemma noch besser zu verstehen.

MEINUNG

Es gibt Bücher die informieren und es gibt Bücher die Spaß machen. Hadlers Buch schafft beides. Wirklich wahr! Er stellt zwei Gruppen von Menschen gegenüber, die sich das Leben zunehmend schwerer machen. Die einen, die mit Zahlen um sich werfen und Statistiken zitieren, die anderen die Stammtisch-Mythen ausbauen und alternative Fakten präsentieren. Wer hat Recht? Manchmal keiner. Statistiken können fantasievoll ausgelegt werden und Nachrichten die zu Fake-Memen werden, sind selbst Fantasieprodukte. Als Redakteur und professioneller Rechercheur hat Hadler es gelernt Lüge und Wahrheit zu unterscheiden. Er plädiert für einen aufge-



schlosseneren Umgang mit den unzähligen Nachrichten, die tagtäglich auf uns einprasseln. Das richtige Buch, zur richtigen Zeit. Das kannst Du uns jetzt glauben!

INFOS

Hadler, Simon: Wirklich wahr! Die Welt zwischen Fakt und Fake. Mit Illustrationen von Stefan Rauter, erschienen 2017 im Deuticke Verlag, 272 Seiten
ISBN: 978-3-5520-6350-1 ●



- Margie Kinsky, Bill Mockridge:
- Hurra, wir lieben noch!

GELESEN VON BUCHEUFEL.AT

INHALT

Margie Kinsky und Bill Mockridge lernen sich Anfang der 1980er Jahre in Bonn bei einem Theatercasting kennen. Aus diesem Casting geht die erfolgreiche Impro-Theatergruppe Die Springmäuse hervor, sowie eine Liebesgeschichte die ihresgleichen sucht. Bereits wenige Monate nach der Gründung werden Margie und Bill ein Paar und kurze Zeit später ist Margie auch schon schwanger – sie haben einen gemeinsamen Sohn bekommen. Jetzt fehlt nur noch eine Tochter, denken sich die beiden, und probieren es immer und immer wieder, bis sie sechs Söhne haben. Na irgendwann muss Schluss sein. Eines der lustigsten Paare Deutschlands erzählt seine Geschichte. „Margie erzählt ihre Version und Bill die Wahrheit, oder umgekehrt.“

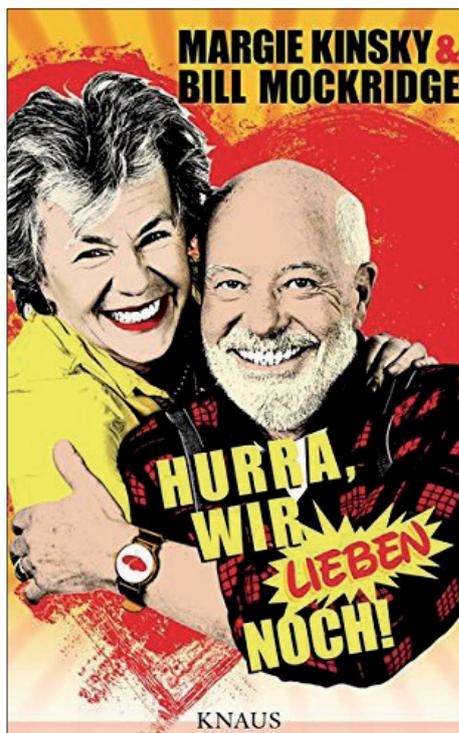
MEINUNG

Da haben sich zwei gefunden. Bill und Margie ergänzen sich nicht nur auf der Bühne und im Privatleben, sondern auch beim Schreiben perfekt. Wenn man sich an den deutschen Dialekt, den besonders Margie in ihren Texten intensiv auskostet, gewöhnt hat, steht einem locker-flockigen Lesevergnügen nichts mehr im Weg. Speziell die Idee, dass jeder seine eigene Version ihrer Lebens- und Liebesgeschichte erzählt macht das Buch lesenswert. Die unterschiedlichen Sichtweisen ihrer gemeinsamen Erlebnisse machen einfach Spaß. Man fragt sich allerdings immer wieder, wie die beiden das geschafft haben und trotzdem Büh-

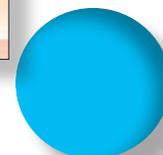
nenerfolge feiern konnten. Sechs Söhne hauen normal den stärksten Kerl aus den Socken!

INFOS

Kinsky, Margie/ Mockridge, Bill:
Hurra, wir lieben noch. Humor.
Erschienen 2017 im Knaus Verlag. 256 Seiten. (max)
ISBN: 978-3-8135-0765-2 ●



www.buchteufel.at
Höllisch gute Buchtipps



Erscheinungsort Wien
LERNEN MIT ZUKUNFT, 1220 Wien, Mühlwasserpromenade 23/Haus 13, Austria



AB SOFORT UNSER NEUER WEB-KIOSK
<http://magazin.lmzukunft.at>

Umfangreiches Archiv bis 2010 zur Nachlese.
Empfehlen Sie uns weiter



www.buchteufel.at

IMPROVE
BILDUNG
MITZUKUNFT 

www.improve.or.at



**lernen
MIT ZUKUNFT**

Mag.^a Eva Maria Sator
Lebensberaterin
Unternehmensberaterin
Coach
Teamentwicklerin

0:08 / 0:56



**lernen
MIT ZUKUNFT**

Mag. Markus Neumeyer
Theater-, Film- und
Medienpädagoge
dipl. Lern/Freizeit &
Vitalcoach

0:12 / 0:20

