

## Ein herzerwärmendes Projekt

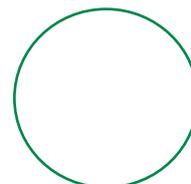
Naturkinder weltweit Hand in Hand

## Sagt (m)ein Kind die Wahrheit?

Lauter kleine Lügenbarone?

## Para Rowing

Rudern für Menschen mit Behinderung



BESUCHEN SIE UNS:  
[www.facebook.com/lernen.mit.zukunft](http://www.facebook.com/lernen.mit.zukunft)

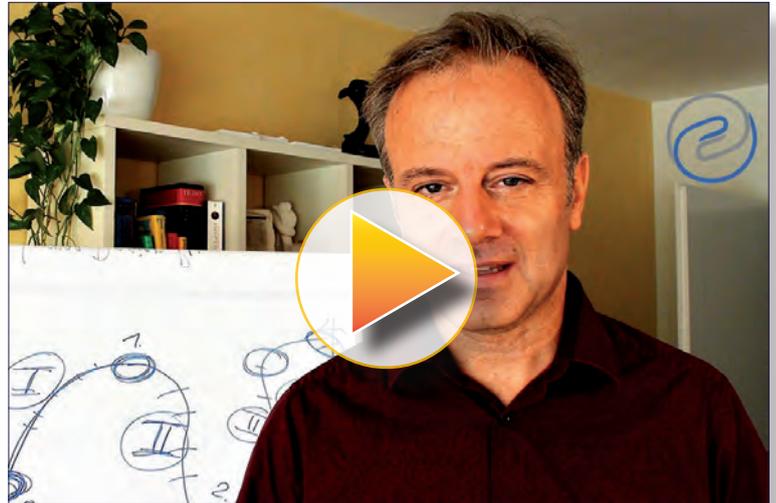
UNSER NEUER WEB-KIOSK  
AB SOFORT: <http://magazin.lmzukunft.at>



- information - diskussion - innovation - motivation -

## inhalt & übersicht

Ist das Handy ein Auslaufmodell?	04
Das ideale Projekt für Schulklassen	05
Wie entsteht Motivation?	06
Maifest und Kinderfest	07
Soll Schule genossenschaftlich werden?	08
Können Kinder depressiv sein?	09
Quinoa, Amaranth & Co	10
Fähigkeit zum glücklich sein wecken	12
Hey Löwe, ab ins Fitnessstudio	13
Ohrenschmaus mit schrägen Vögeln	14
MINT-Förderung im Kindergarten	15
Kann man Kinder zu sehr lieben?	16
Kreativität braucht Freiraum	17
Horrorvorstellung oder Heilsversprechen	18
Kinesiologie im täglichen Leben	19
Ein herzerwärmendes Projekt	20
Prof. Abakus	22
Das Herz der Natur	23
Sagt (m)ein Kind die Wahrheit?	24
Arbeitslos	26
Achtsamkeit	28
Science4youth	30
My Fair Lady	31
Morgen wird alles besser	32
Para Rowing	33
Claus Leggewie / Interview	34
Buchteufel.at	35



SIE müssen vor einer Gruppe etwas präsentieren, Schweiß bricht aus, Sie sind unsicher, Sie haben die sogenannte „Uranngst“ 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](http://www.improve.or.at/perfekte-praesentation.html)



- First Time Installation:
- Lassen Sie sich nicht provozieren

GUT, DASS ICH NOCH HAARE ZUM RAUFEN HABE

## 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: © agodina-fotolia.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

Zu dieser Fußball-WM habe ich mir eine Freude bereitet und meinen alten Fernsehapparat gegen einen neuen ausgetauscht. Da es derzeit viele Angebote gibt habe ich mir einige optisch schöne Geräte angesehen und mich schließlich für einen Fernseher mit hoher Auflösung entschieden. Schließlich soll das Gerät viele Jahre mein Herz erfreuen. Und auch als leidenschaftlicher Krimi-Fan darf mir kein Detail der Ermittlungen entgehen.



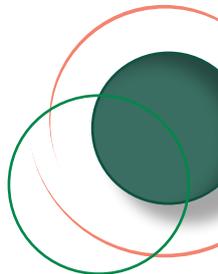
Zu Hause habe ich dann das neue Exemplar ausgepackt, aufgestellt und die Bedienungsanleitung aufgerufen. Gut, ich muss zugeben, dass ich auch ein bisschen spät dran war. Kein gutes Timing, wenn die WM in drei Stunden beginnt. Das erstmalige Einrichten eines Fernsehgerätes ist eine echte Herausforderung, selbst für Menschen, die über technisches Verständnis verfügen. Vernachlässigt habe ich auch, dass ich Bedienungsanleitungen generell nicht mag und diesen auch sehr widerwillig begegne. Das fängt akut bei der Fernbedienung an, zieht sich schleppend über die Eingangsbuchsen, Schaltflächen, Suchmodus, Taste, OK, bis hin zum Menü ohne Fluchtweg bei den Ausgangsbuchsen.

Nicht, dass Sie glauben, meine Frau würde mir in solch prekären Situationen Mut zusprechen, nein, ihr ist das völlig wurscht. Sie würde vermutlich nie wieder Fernsehen schauen, jedenfalls nicht zu Hause, wenn sich niemand breitschlagen ließ, den Kasten zum Laufen zu bringen.

Es ist unumstritten, dass der technische Fortschritt viele Vorteile hat. Auf der anderen Seite gibt es aber auch die Menschen, die aus unterschiedlichen Gründen gar nicht mithalten können oder wollen, weil z.B. das Interesse in anderen Bereichen liegt. Und dann die ältere Generation, die nicht in der Wunderwelt Technik aufgewachsen ist.

Und hier sehe ich eine Marktlücke. Jede Bedienungsanleitung sollte, wie schon der Name vermuten lässt, für den „Bediener“ so verständlich formuliert und illustriert sein, dass auch die ältere Generation selbständig, ohne auf fremde Hilfe angewiesen zu sein, ein Gerät in Betrieb nehmen kann. Und darüber wären sicher nicht nur die Seniorinnen und Senioren sehr froh.

Karl H. Schrittwieser  
Obmann und Herausgeber  
LERNEN MIT ZUKUNFT





Mag. Reinhard Winter  
Pensionist

- Visionäre Querdenker:
- Ist das Handy ein Auslaufmodell?

## EINES TAGES WIRD DAS SMARTPHONE VERSCHWINDEN

**T**im Cook, immerhin Firmenchef von Apple, prophezeit, dass das Smartphone eines Tages verschwinden wird. Allerdings wird es noch mindestens ein Jahrzehnt dauern, bis es eine bedeutende Veränderung geben wird, welche uns weg vom Smartphone führt.

### UNVORSTELLBAR?

Aus heutiger Sicht sicher. Das Handy ist heute für viele das (fast) wichtigste Accessoire im täglichen Leben. Dabei rückt die Funktion des reinen Telefonierens immer mehr in den Hintergrund. Die Kommunikation erfolgt über eine Reihe von Schienen, seien es Mail, SMS, WhatsApp, Facebook, Twitter, usw. Wir speichern unsere Termine auf dem Handy und lassen uns von ihm daran erinnern. Der Zugang zum eigenen Bankkonto – mit dem Handy kein Problem. Wie wird das Wetter? Unser Handy weiß es und versorgt uns noch nebenher mit den neusten Nachrichten aus aller Welt. Schnell ein Foto oder Selfie machen, mit unserem Smartphone ist der Fotoapparat stets griffbereit. Die Liste ließe sich noch endlos fortsetzen. Sie ist individuell von der jeweiligen Nutzerin oder dem jeweiligen Nutzer bestimmt und nach persönlichen Anforderungen und Interessen ausgerichtet.

### IST DAS HANDY EIN REVOLUTIONÄRES GERÄT?

Viele von Ihnen werden der Meinung sein, das ist es. Stimmt das aber? Klar, das Handy ist klein genug, um es überall hin mitnehmen zu können und trotzdem hat es eine Menge Funktionen und kann eine Menge an Daten speichern. Andererseits, das können PCs und Laptops

auch. Und letztere kann ich sogar relativ problemlos mitnehmen. Zu Recht verweist daher Tim Cook darauf, dass das Handy eigentlich nur ein verkleinerter PC mit touch-basierter Steuerung ist. Also keine Revolution, sondern eher „nur“ eine Verfeinerung des ursprünglichen Konzepts.

### SPRACHASSISTENT UND ERWEITERTE REALITÄT

Schon revolutionärer klingen die nächsten Schritte, die teilweise bereits – wenn auch noch etwas verhalten – den Markt erreicht haben. Seien es Bixby, Siri, Cortana, etc. – eine Reihe von Sprachassistenten stehen uns schon jetzt zur Verfügung – und sie lernen jeden Tag aufgrund der Daten, die wir ihnen bewusst, aber auch unbewusst zur Verfügung stellen, dazu. Alle Großen, wie Microsoft, Facebook, Google arbeiten auch an Headsets für die erweiterte Realität, welche detaillierte 3D-Bilder direkt ins Auge projizieren können. Und wenn man dem Softwareentwickler von Microsoft, Alex Kipman, glauben darf, könnte diese erweiterte Realität das Smartphone, den Fernseher und alle anderen Geräte, die einen Bildschirm für die Ausgabe benötigen, völlig ersetzen. Ein eigenes Gerät, das sich in der Hosentasche oder zu Hause befindet, macht dann nicht mehr viel Sinn, da alle Anrufe, Chats, Filme und Spiele direkt ins Auge projiziert werden, aber auch die Welt um einen herum verdecken.

Computer werden also immer mehr unserer Sinne für sich beanspruchen. Sehen und Hören wird durch Technologie beeinflusst und kontrolliert werden. Allerdings hängen diese Neuerungen noch immer von Geräten ab, die wir tragen müssen und die wir – hoffentlich - auch ablegen können. ●



● Gemeinsam ein Buch schreiben:  
● Das ideale Projekt für Schulklassen

EINMAL GESCHRIEBEN IST SO GUT WIE ZEHNMAL GELESEN



Mag. André Patrick  
Geschäftsführer von  
myMorawa  
[www.myMorawa.com](http://www.myMorawa.com)

**M**yMorawa ist ein Bereich der Lesezirkel GmbH von Morawa, der sich auf die einfachste, günstigste und nachhaltigste Produktion von Büchern spezialisiert hat. Besonders bei jungen Menschen ist es uns ein großes Anliegen, „das Buch“ als Gegenpol zur digitalen Welt wieder mehr in den Focus zu rücken.

Selbst ein Buch zu schreiben ist ein vielschichtiges Projekt, bei dem Kinder jeden Alters ihre Stärken einsetzen und Kreativität ausleben können. Es ist ein Projekt, das sich in viele schulische Bereiche einbinden lässt. So kann zum Beispiel das Hauptaugenmerk auf dem Deutschunterricht liegen, bei dem ganz besonderer Wert auf die verschiedenen Textsorten und Perspektiven gelegt wird, aber auch auf der bildnerischen Erziehung, wenn es um die grafische Gestaltung geht.

Sollen Schwächen abgebaut oder aktuelle Themen aufgegriffen werden, so kann das Projekt in Unterrichtsfächer wie Physik, Psychologie, Geographie, Biologie etc. eingegliedert bzw. damit kombiniert werden.

Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt! Ob ein Sammelband mit vielen Erzählungen oder eine zusammenhängende Geschichte. Ob lustig, gruselig oder ernst.

**UNSER ANGEBOT AN SCHULKLASSEN**

- Workshop vor Ort in Ihrer Schule: Rundumblick, Bücher von Schulklassen, Ideenfindung
- Persönliche Projektbegleitung
- Beratung bei Preisfindung und Gesamtkostenkalkulation
- Unterstützung während der Veröffentlichung
- 10 kostenlose Exemplare zur freien Verfügung

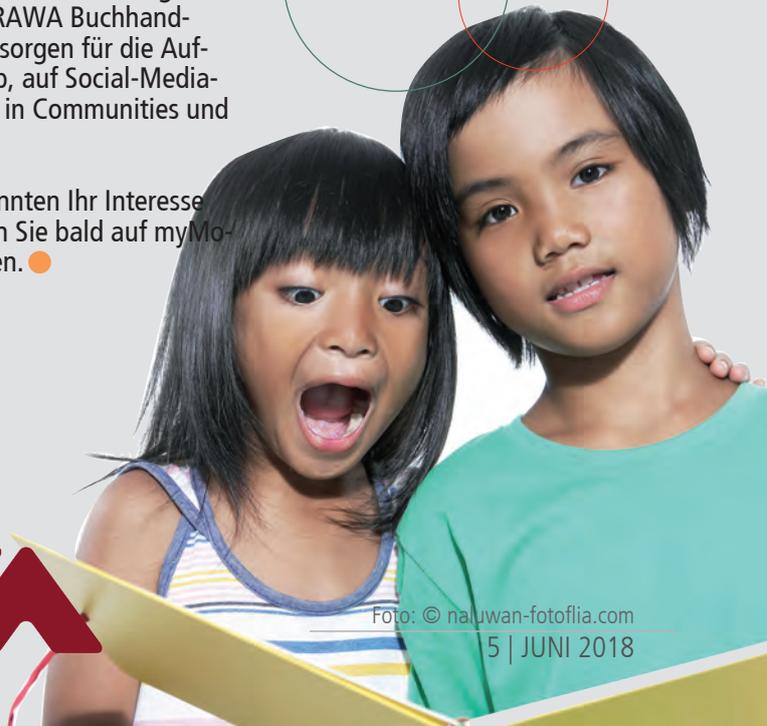
Auf der Self-Publishing Plattform myMorawa.com werden Sie in sieben einfachen Schritten zur Veröffentlichung geführt. Dort finden Sie auch zahlreiche Vorlagen, Erklärvideos und Hilfestellungen.

Wir stellen den Verkauf in den eigenen landesweiten MORAWA Buchhandlungen sicher und sorgen für die Auffindbarkeit im Web, auf Social-Media-Plattformen sowie in Communities und Foren.

Wir hoffen, wir konnten Ihr Interesse wecken und dürfen Sie bald auf myMorawa.com begrüßen. ●

Für Fragen stehen wir Ihnen selbstverständlich zur Verfügung!  
Treten Sie noch heute mit uns in Kontakt  
myMorawa von Morawa Lesezirkel GmbH

[info@mymorawa.com](mailto:info@mymorawa.com)





- Wir sind zur Gemeinschaft geschaffen:
- Wie entsteht Motivation?

## DIE 3 PSYCHOLOGISCHEN GRUNDBEDÜRFNISSE

**D**ie Motivation ist entscheidend für gelingendes Lernen. Doch welche Faktoren fördern die Motivation? Gemäß der Selbstbestimmungstheorie spielen drei angeborene, psychische Grundbedürfnisse eine besondere Rolle:

Das erste Grundbedürfnis ist das **Bedürfnis nach sozialer Eingebundenheit/ Zugehörigkeit**.

Wir Menschen sind soziale Wesen und auf die Interaktion mit anderen Menschen angewiesen. Diese Erfahrung prägt sich uns schon im Mutterleib und kurz nach der Geburt ein, da wir ohne die Hilfe von anderen fürsorglichen Menschen gar nicht überlebensfähig wären. Ein ganzes Leben lang versuchen wir andere Menschen zu finden, die uns als Person wertschätzen, und eine Gemeinschaft zu finden, wo wir Sicherheit, Unterstützung und Anerkennung erfahren. Diese positiven zwischenmenschlichen Beziehungen wirken sich direkt auf Lernprozesse aus, fördern und erhalten diese. Aus diesem Grund ist es so wichtig auf eine gute Lehrer-Schüler Beziehung, aber auch auf ein gutes Klassenklima zu achten. Denn gemeinsames Handeln stiftet in ganz hohem Maße Sinn und Beziehung.

Das zweite Grundbedürfnis ist das **Bedürfnis nach Autonomie/ Selbstbestimmung**.

Auch dieses Bedürfnis zeigt sich ganz früh in unserer Kindheit. Jedes Kind weiß ganz genau, wann es bereit ist, das erste Mal aufzustehen oder den ersten Schritt

allein zu wagen. Es erlebt sich als Entdecker und Gestalter der eigenen Lernprozesse. Ziele, die wir uns selbst setzen, werden viel eher erreicht, als jene, die uns von außen vorgegeben oder gar aufgezwungen werden. Dazu benötigen wir aber genügend Zeit und Freiräume, in denen es möglich ist, sich ganz einer Sache zu widmen.

Das dritte Grundbedürfnis ist das **Bedürfnis nach Selbstwirksamkeit**.

Wir wollen alle zeigen, was wir können, und dass wir etwas bewirken können. Aus diesem Grund ist es auch so wichtig, dass wir den Fokus auf unsere Stärken lenken. Wenn wir die Gelegenheit bekommen, zu zeigen, was wir können, wirkt sich diese Selbstwirksamkeitserfahrung auch auf andere Bereiche aus. In diesem Zustand ist man viel eher bereit Neues auszuprobieren.

Sobald diese drei Grundbedürfnisse befriedigt werden und der Lerngegenstand als persönlich sinnvoll und wichtig erscheint, stellt sich die Motivation zu lernen von alleine ein.

**Kurzum:** Wir sind zu Höchstleistungen imstande, wenn wir uns in einer Gemeinschaft aufgehoben und mit anderen Menschen verbunden fühlen, in diesem Milieu effektiv wirksam werden können, und uns dabei autonom fühlen und unseren Weg selbstbestimmt wählen können.

Dr. Elisabeth Uttenthaler  
Neurobiologin und  
Psychologin  
Mitglied der „Akademie  
für Potentialentfaltung“  
und der Initiative  
„Lernwelt“  
[www.akademiefuerpotentialentfaltung.org](http://www.akademiefuerpotentialentfaltung.org)  
[www.lernwelt.at](http://www.lernwelt.at)



- Brauchtum im Frühling:
- Maifest und Kinderfest

BUNTE TRADITION MIT LANGER GESCHICHTE

**A**m Samstag, den 19. Mai war das "Maifest" der German School Campus in Old World Village, Huntington Beach CA. <https://www.germanschoolcampus.com/>

Dieses kleine bayrische Städtchen wurde vor 40 Jahren von der Familie Bischof gebaut und hat 50 Häuser und Geschäfte, einen deutschen Supermarkt und eine Festhalle.

Die Geschäfte blieben offen, so dass die Familien auch einige Besorgungen am Samstagnachmittag machen konnten. Es war etwas kühl an diesem Tag und die Sonne kam nur teilweise durch, aber die Familien, die mit den Kindern kamen, hatten Spaß.

Die "Donau Schwaben", eine Jugendvolkstanzgruppe aus Los Angeles eröffnete den Nachmittag mit Tänzen und einem Tanz um den "Maibaum". Ich hatte einen Basteltisch für die Kieselsteinmalerei aufgebaut. So wurden die Kinder kreativ und malten Marienkäfer, einen Panda auf einem Stein oder auch Herzen.

Claudia Tichy, eine österreichische Therapeutin und Autorin, las aus ihrem neuen Buch "Tessa entdeckt die Welt - Seelengeschichten für Kinder" und signierte Kopien. Sie hat uns auch über den ländlichen Brauch ihrer Heimat aufgeklärt, "den Maibaum zu stehen". Eva Tran, Direktorin der ProAupair in Orange County fertigte bunte Bänder auf einem Stock an. PROaupair ist die einzige Au-pair-Agentur, die sich auf professionelle, sehr erfahrene Betreuerinnen und Betreuer aus Deutschland, Österreich und der Schweiz spezialisiert hat.

Livia Wielath brachte die Kleinen mit dem Lied "Känguru" auf die Beine. Frau Wielath ist eine begabte Pädagogin, die einen BA in Pädagogik und einen Master-Abschluss in der Dalcroze-Methode für Musik & Bewegung vom Konservatorium in Stuttgart hat. Sie unterrichtet seit 27 Jahren kleine Kinder in Orange County.

Wir beendeten unseren Tag mit einem tollen Abendessen wie Wiener Schnitzel mit Kartoffelsalat und einem Glas "Radler" im Old-World Restaurant. ●



Ursula Schoeneich  
School Director &  
DaF German Language  
Teacher  
German School Campus,  
Newport Beach, Kalifornien,  
USA  
[www.germanschoolcampus.com](http://www.germanschoolcampus.com)





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](http://www.stoareich.at)

Friedrich Wilhelm  
Raiffeisen  
30.3.1818-  
11.3.1888

Deutscher Sozialre-  
former und Kom-  
munalbeamter

- Ein ver-rückter Lösungs-Ansatz:
- Soll Schule genossenschaftlich werden?

„WAS DEM EINZELNEN NICHT MÖGLICH IST, DAS VERMÖGEN VIELE!“  
Friedrich Wilhelm Raiffeisen

Ich gebe zu: Ungewöhnliche Gedan-  
ken sind das in diesem Bildungsmedi-  
um. Was hat hier das Thema Genos-  
senschaft zu suchen?!

Nun, vielleicht sucht es ...genau SIE!  
Mich hat's bereits gefunden – und  
restlos beGEISTert; ganz im Sinne von  
Pfungsten.

Ich hab' fast vier Tage mit dem charis-  
matischen Heini Staudinger und rund  
100 TeilnehmerInnen aus dem ganzen  
deutschsprachigen Raum am Pfungstsym-  
posium in der GEA-Akademie in Schrems  
verbracht - und dort ein "Kurz-Studium  
für Genossenschaftswesen" absolviert.

Ich bin fasziniert, im Herzen berührt von  
diesem Modell der "Solidar-Gemein-  
schaft", inspiriert und höchst motiviert,  
diese wert-vollen Gedanken einzubrin-  
gen, wo immer es geht.

Zum 200. Geburtstag des Genossen-  
schaftspioniers Friedrich Wilhelm Raiffei-  
sen sei seine programmatische Überzeu-  
gung zitiert: „Was dem Einzelnen nicht  
möglich ist, das vermögen Viele!“

Auf einen anderen Pionier Hermann  
Schulze-Delitzsch, zehn Jahre vor Raiff-  
eisen geboren, geht die Volksbank-  
Genossenschaft zurück; er meinte:  
„Der Geist der freien Genossen-

schaft ist der Geist der freien Gesellschaft.“

Es geht allein um die bestmögliche Förde-  
rung der (Schul-)Mitglieder.

Unser kapitalistisches System – zu dem  
Wirtschaft wie Schulen zählen – ist leis-  
tungs- und profitorientiert. Mit ständigem  
Maximierungs-Bestreben; bis zum Kollaps.  
Anders die Genossenschaften: Sie verfolgen  
den gemeinnützigen Zweck der „Förderung  
ihrer Mitglieder“.

In den Genossenschaften sind Produzenten  
und Konsumenten in einem Boot, Chefs und  
Mitarbeiter, Kunden und Lieferanten. Und  
in dieser „Schule der Demokratie“ hat jeder  
eine Stimme. Wir sind darauf angewiesen,  
einander verstehen zu wollen – und das  
BESTE für alle anzustreben.

WOW: Wäre das Balsam auf die vielen  
verletzten Seelen in den Schulen? Lehrende,  
Schüler, Verwaltende, Angehörige – sie alle  
sind Mitglieder in der „Schul-Genossen-  
schaft“ – die nur EINES möchte: Bestmög-  
liche Förderung ihrer Mitglieder.

... FÖRDERUNG in Bildung & Freiheit, in  
Persönlichkeitsentwicklung & Sozialer Ver-  
antwortung.

Lasst uns davon träumen – und sogleich an  
die Umsetzung gehen! ●



- Der emotionale Mensch – Teil 18:
- Können Kinder depressiv sein?

ELTERN, KINDERGÄRTNER UND LEHRER SOLLTEN WACHSAM SEIN



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

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

**D**epressionen sind heutzutage fast so etwas wie eine Volkskrankheit geworden. „Die Depression ist eine psychische Erkrankung, bei der eine gedrückte Stimmung, Interessen- und Freudlosigkeit sowie Antriebslosigkeit im Vordergrund stehen. Sie tritt sehr häufig auf, nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind weltweit mehr als 350 Millionen Menschen davon betroffen. In Österreich leiden zwischen 10 und 25 Prozent der Bevölkerung im Laufe ihres Lebens einmal an Depression.“ Nahezu jeder vierte hat also mindestens einmal im Leben zumindest eine depressive Phase. Aber wie sieht es bei Kindern aus?

### WAS IST EINE DEPRESSION ÜBERHAUPT

Depressionen haben ihren Ausgang im Gehirn. Während depressiver Phasen ist der Stoffwechsel des Gehirns verlangsamt, sowohl der Serotonin- als auch der Noradrenalin Spiegel sind niedriger als sie sein sollten. Die Ursachen für diesen Mangel an wichtigen Botenstoffen sind meist unbekannt, oft spielen allerdings erbliche Vorbelastungen, seelische Traumata oder einschneidende Lebensereignisse eine große Rolle. In den meisten Fällen sind mehrere, innere und äußere Faktoren beteiligt. Bei Kindern werden die Symptome wie Traurigkeit oder Ängstlichkeit häufig übersehen. Lange galt es generell als unsicher, ob Depression bei Kindern überhaupt auftreten kann. Sie kann!

### AUCH BEI KINDERN ZIEMLICH HÄUFIG

Inzwischen weiß man, dass Depressionen auch in sehr jungen Jahren bereits zu den häufigsten psychischen Störungen zählen. Viele Eltern, aber auch Ärzte, erkennen die Symptome nicht als solche. Gegen latente Müdigkeit werden Vitamine und Eisenpräparate verschrieben, will ein Kind nicht mehr spielen, sucht man die Ursachen auch meist woanders. Besonders kleine Kinder drücken ihre Gefühle durch Verhalten, nicht durch Worte aus. Kommt es öfters zu Wutausbrüchen, Niedergeschlagenheit, oder leiden die Kleinen an Bauch- oder Kopfweg, kann eine Depression die Ursache dafür sein.

Aus eigener Erfahrung empfehle ich rechtzeitig den Besuch bei einem/einer für Kinder spezialisierten Therapeuten/Therapeutin. Wird eine Depression bei Kindern nicht erkannt und damit auch nicht behandelt, besteht eine große Gefahr, dass die Krankheit chronisch verläuft. 30 Prozent der Kinder und Jugendlichen werden nach einer depressiven Phase wieder dauerhaft gesund, wenn die Behandlung rechtzeitig beginnt. ●





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

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

## ● Glutenfreie Alternativen: ● Quinoa, Amarant & Co

ZÖLIAKIE, GLUTEN- ODER WEIZENSENSIBILITÄT

**K**inder haben heute bereits in jungen Jahren Probleme, glutenhaltige Nahrungsmittel zu vertragen. Aufgrund verschiedener Krankheitsbilder und Störungen werden immer häufiger Alternativen zu glutenhaltigen Lebensmitteln gesucht.

### WAS SIND GLUTEN UND WARUM MACHT GERADE WEIZEN BESONDERS HÄUFIG PROBLEME?

Gluten, auch Kleber oder Klebereiweiß genannt, ist ein Sammelbegriff für Eiweiß-Stoffe, die in einer Vielzahl an Getreide vorkommen. Besonders im Kreuzfeuer der Kritik steht in diesem Zusammenhang der moderne und hochgezüchtete Weizen, der in unseren Breiten meist in rauen Mengen verzehrt wird. Dieser Hochleistungsweizen steht im Verdacht, Mitverantwortung für das rasante Zunehmen an Unverträglichkeiten zu tragen. Bei den Züchtungen der letzten Jahrzehnte wurden die Eigenschaften des Klebereiweiß, also der Gluten, massiv verändert, um vor allem den Anforderungen der Lebensmittelindustrie gerecht zu werden.

### WELCHE LEBENSMITTEL ENTHALTEN GLUTEN?

Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Grünkern, Dinkel und Emmer – sie alle enthalten von Natur aus Gluten. Demnach natürlich auch jene Produkte, die aus diesen Getreiden hergestellt werden. Dazu gehören u.a. Nudeln, Bröseln, Gries, Flocken, Müslis, Couscous, Bulgur, Knödeln, Brot und Gebäck, Paniertes und eine Vielzahl an Fertiggerichten.

### GLUTEN FREIE ALTERNATIVEN

Wer auf Gluten verzichten muss oder will, hat jedoch eine Vielfalt an nahrhaften Alternativen zur Auswahl: Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Soja, Leinsamen oder Kastanienmehl sind beispielsweise wertvolle Alternativen. Die zu den sogenannten Pseudogetreiden zählenden Amarant und Quinoa erfreuen sich in den letzten Jahren besonderer Beliebtheit in der glutenfreien Küche.



## AMARANT

Amarant zählt zu den ältesten Nutzpflanzen der Menschheitsgeschichte und wurde bereits in rund 9.000 Jahre alten mexikanischen Gräbern gefunden. Mittlerweile wieder neu entdeckt wird die relativ anspruchslose Pflanze heute sogar in Deutschland und Österreich kultiviert.

Besonders wertvoll ist Amarant unter anderem wegen seinem hohen Eiweißgehalt. Jede Menge Eisen, Kalzium, Magnesium und Zink, Ballaststoffe und viele, wertvolle ungesättigte Fettsäuren machen ihn ernährungsphysiologisch besonders interessant, weswegen er

auch gerne der Babynahrung zugefügt wird. Amarant wird häufig in Breis und Müslis verarbeitet, Backwaren beigemischt und auch in gepoppter Form im Bioladen oder Reformhaus angeboten.

## QUINOA

Quinoa gehört ebenfalls zur Familie der Fuchsschwanzgewächse und ist ebenfalls reich an Eiweiß. Es enthält jede Menge Ballaststoffe sowie eine Reihe an wertvollen Mineralstoffen. Kalium, Phosphor, Magnesium, Kalzium, Eisen, Zink und die Vitamine D, E und der B-Gruppe machen den Andenreis zu einem besonders wertvollen Lebensmittel und zur beliebten Zutat in der gesunden Küche. Quinoa ist ein rasch und einfach zu verarbeitendes Getreide, das sich hervorragend für Laibchen, Salate, Suppen und Aufläufe eignet. Das ursprünglich aus Lateinamerika stammende Korn kann übrigens auch in unseren Breiten kultiviert werden. Beim Kauf sollte also auch auf den ökologischen Fußabdruck geachtet und regional kultiviertes Quinoa dem weit gereistem bevorzugt werden. ●

## SOMMERSZEIT IST LERNZEIT: DIE ETWAS ANDEREN ONLINE-SEMINARE [www.improve.or.at](http://www.improve.or.at)



IHR AUFTRITT, IHRE PRÄSENTATION



KOMMUNIKATION VERBESSERN



WARUM IMMER ICH ?!



KONFLIKT: KONSTRUKTIV LÖSEN



POSITIVE KRAFT DER WUT



FIT FÜR DAS EHRENAMT





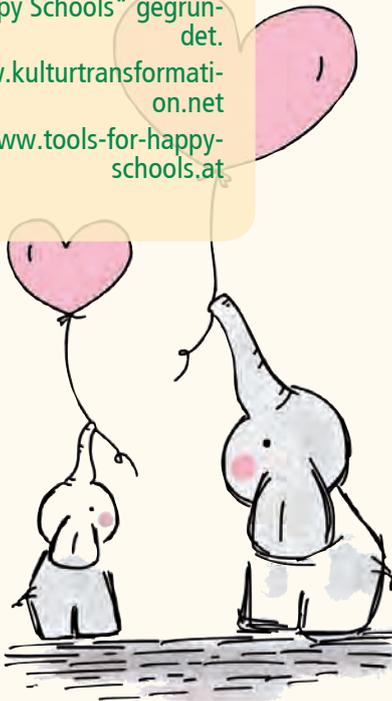
Mag. Michael Nußbaumer  
kulturtransformation.net  
tools-for-happy-schools.at

Mag. Michael Nußbaumer ist Begründer des Labors für Kulturtransformation und dem TAU-Magazin und bietet Seminare zu Teambuilding, Teamentwicklung und zur Erweiterung des eigenen Spielraums an.

Mit Kolleg\*innen hat er die Initiative „Tools for Happy Schools“ gegründet.

[www.kulturtransformation.net](http://www.kulturtransformation.net)

[www.tools-for-happy-schools.at](http://www.tools-for-happy-schools.at)



Fotos © pixabay.com

12 | JUNI 2018

## ● Tools for happy schools: ● Fähigkeit zum glücklich sein wecken!

DIE BESTEN DINGE IM LEBEN SIND NICHT DIE, DIE MAN FÜR GELD BEKOMMT (Albert Einstein)

**P**robleme haben wir wahrlich genug – und als Gesellschaft sind wir eifrig bemüht, diese aus der Welt zu schaffen, allerdings mit begrenztem Erfolg. Im Bildungssystem, zum Beispiel, trifft Reformwille auf Beharrungsvermögen und heraus kommen meist noch mehr Regeln und Leitlinien, die alle um Beachtung heischen und wenig Platz für Spontanität – die Basis echten Lernens – lassen.

Was aber, wenn wir uns, wie in jedem guten Coaching, weniger um die Probleme und mehr um die Lösungen kümmern oder noch besser, um das, was schon jetzt gut ist? Und nach dem Grundsatz handeln: Was Aufmerksamkeit bekommt, wächst.

So gesehen macht die Ausrichtung auf das Glück so richtig Sinn. „Was macht dich wirklich glücklich?“ ist eine Frage, die uns nach innen schauen und horchen, bei uns selbst ankommen und zu Hause sein lässt. Und die uns mit unseren Mitmenschen und unserer Mitwelt verbindet, denn: Geteiltes Glück ist doppeltes Glück! Es wird bei näherer Betrachtung ganz klar, dass wir unser Glück nicht allein schmieden können – sondern nur in einer gesunden Mischung aus Selbstverantwortung und Bezogenheit aufeinander und auf alles Lebendige.

Der Fokus aufs glücklich sein darf natürlich nicht dazu führen, Unglück, Schmerz und Leid unter den Teppich zu kehren. Im Gegenteil: Aufmerksamkeit für die ganz eigene, echte Freude stärkt die inneren Ressourcen, um mit Rückschlägen, Scheitern und Schwierigkeiten besser

umgehen zu können. Es öffnet die Augen dafür, was da ist, lässt uns dankbar werden und so Kraft für Veränderung schöpfen.

Und damit kann mensch nicht früh genug beginnen! Es geht im Wesentlichen darum, die Verbindung mit dem eigenen Inneren UND mit „den anderen“ zu stärken. In meiner langjährigen Arbeit mit Schüler\*innen und Pädagog\*innen hat sich dieser Zusammenhang aus Selbstwahrnehmung und echtem Kontakt mit dem lebendigen Gegenüber ganz klar gezeigt. Und die Ausrichtung aufs glücklich sein hilft enorm, diese Selbst- und Welterforschung zu einer bestärkenden Reise werden zu lassen. Deshalb ist die beste Mobbing- und Burnout-Prävention (ja, auch Schüler\*innen sind zunehmend von diesem Überforderungs- und Entfremdungsphänomen betroffen!) die Beschäftigung mit Glück, selbst organisiert oder im Rahmen eines Workshops oder einer Workshop-Reihe von „Tools for Happy Schools“.

Machen wir uns auf, unsere Fähigkeit zum glücklich sein wieder ans Licht zu heben! ●



- Bodybuilding für Raubkatzen:
- Hey Löwe, ab ins Fitnessstudio!

WIE MAN MIT ZRM® AUS ZARTEN NEURONALEN NETZEN STARKE MUSKELMIEZEN MACHT.



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

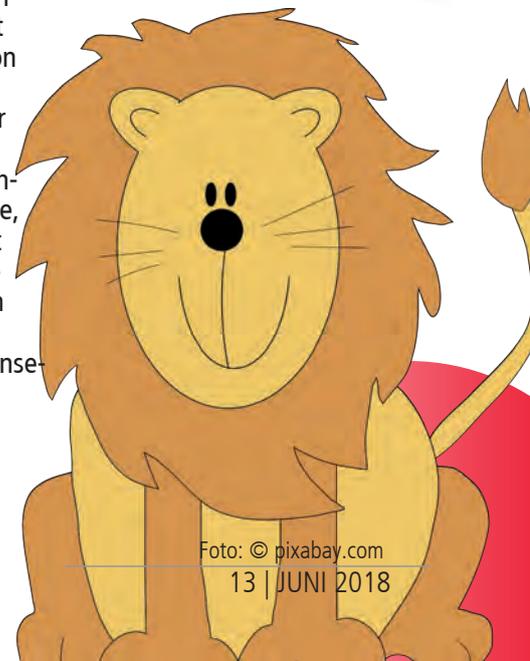
**M**ajestätisch ruhe ich in meinem Revier!. - So hatte die junge Lehrerin Franziska ihr Mottoziel nach dem Zürcher Ressourcen Modell formuliert. Mit diesem allgemeinen Haltungsziel und dem Bild eines prächtigen Löwen unterstützt sie ihre Absicht, wieder mehr Souveränität und Leidenschaft für ihren Lehrberuf zu gewinnen. Wie kann das funktionieren? Unser Gehirn arbeitet mit zwei komplett unterschiedlichen Informationsverarbeitungssystemen – einerseits das unbewusste emotionale Erfahrungsgedächtnis (System 1) und andererseits der bewusste Verstand (System 2). Mit der Bildauswahl und dem Erarbeiten eines Mottoziels werden die beiden Systeme synchronisiert, es kommt zur Selbstregulation, das System 1 ist mit im Boot und es fällt Franziska bedeutend leichter sich so zu verhalten, wie es ihrem im System 2 gefassten Vorhaben entspricht.

Unser Gehirn ist bis ins hohe Alter zu wesentlichen strukturellen Veränderungen in der Lage. Diese sogenannte neuronale Plastizität ist das Grundprinzip jedes Lernens. Das von unserer Protagonistin entwickelte Mottoziel kann man neurobiologisch als ein neu konstituiertes neuronales Netz verstehen. Je stärker diese Verbindung ist, desto einfacher kann darauf in herausfordernden Situationen zurückgegriffen werden. Also je öfter und erfolgreicher Franziska ihre Löwenenergie aktiviert, desto leichter wird ihr das auch in Zukunft gelingen.

Wie kann sie nun – abgesehen vom möglichst häufigen zielrealisierenden Handeln - dieses noch sehr zarte neuronale Netz stärken? Wir schicken den Löwen ins Fitnessstudio! Die Aktivierung von Franziskas neuer Verbindung von Nervenzellen im Gehirn gleicht nämlich dem gezielten Aufbau von Muskeln, mit dem Unterschied, dass das Training auch dann Ergebnisse bringt, wenn die entsprechenden neuronalen Verknüpfungen lediglich mental durchlaufen werden. Dazu genügt ein In-Erinnerung-Rufen des Mottoziels oder eines assoziativ damit verknüpften Elements mit sogenannten Erinnerungshilfen. Sie können als Zielauslöser eingesetzt werden, indem Franziska bewusst (System 2) das Mottoziel und dadurch das neue Verhalten aktiviert.

Eine bedeutend robustere Möglichkeit der Aktivierung kann über das System 1 erfolgen, das sogenannte „Priming“ (siehe Infobox). Die Lehrerin Franziska erarbeitet sich im ZRM®-Training eine Fülle an Primingmöglichkeiten, zum Beispiel hat sie jetzt als Klingelton das Lied „The lion sleeps tonight“, das Löwenbild in ihrer Lehrermappe und als Bildschirmschoner am Computer, im Wohnzimmer eine „Dünengras“-Duftkerze, als Schlüsselanhänger eine kleine flauschige Raubkatze, in der Dusche eine Shampooflasche mit Savannenbild, und ihr neues Schulnetz-Passwort ist nun „Majestätisch1A“. Ein einziges Mal installiert, wirken diese Zielauslöser über Monate hinweg auf unsere Verhaltenssteuerung – unbewusstes Lernen vom Feinsten! ●

Priming bedeutet „Handlungsbahnung“. Es erhöht die Auftretenswahrscheinlichkeit einer Reaktion aufgrund der vorherigen Darbietung eines Bahnungsreizes (Prime). Durch Priming werden im Gehirn unbewusst neuronale Netze aktiviert, eine einfache Einflussmöglichkeit auf das menschliche Verhalten. Priming wird sehr oft im Marketing eingesetzt.





Direktor Dr. Michael Mitic  
Geschäftsführung  
Haus des Meeres/Wien  
AQUA TERRA ZOO  
[www.haus-des-meeres.at](http://www.haus-des-meeres.at)

## ● Wenn es im Haus des Meeres richtig laut wird: ● Ohrenschmaus mit schrägen Vögeln

DANN IST AUSGERECHNET EIN VOGEL DARAN SCHULD, NOCH DAZU EINER MIT BART!

**Z**ugegeben, bis zum „World Beard Day“ am 1. September ist es noch eine Weile hin, aber das Haus des Meeres hat ohnehin seinen eigenen „Barttag“- und den dafür sogar mehrmals die Woche. Wer bei uns zum Beispiel schon einmal der kommentierten Gavialfütterung am Samstag beigewohnt hat, kennt zur Genüge das nie enden wollende und nervige Hupkonzert, während einer unserer Biologen mit seiner Stimme verzweifelt dagegen ankämpfend versucht, unsere Besucher über die Fütterung zu informieren. Ein Schreiduell bei dem der Sieger schon vorher feststeht – und es nicht der Mensch!

Was man hier hört, ist aber keine Alarmanlage, auch keine vorbeifahrende Hochzeitskolonne. Es ist der Kontaktruf eines Flammenkopf-Bartvogels, der sich hier so eindringlich, penetrant und ohne Pause vorgetragen in den Köpfen unserer Gäste festsetzt. Warum er das jedes Mal gerade dann tut, wenn einer unserer Guides seine Stimme erhebt? Ehrlich gesagt, wir wissen es nicht.

Vielleicht denkt er, die Kommentierung gelte ihm und er möchte sich deshalb entsprechend in Szene setzen. Oder er versucht auch die Fütterung gezielt dramatisch zu untermalen. Vermutlich hat er aber einfach nur Spaß daran, laut und dann noch lauter zu sein.

Was in den weitläufigen Savannen Ostafrikas, den Lebensräumen dieser Art durchaus notwendig sein mag, wird in einem geschlossenen Raum schnell mal ohrenbetäubend. Aber wer will es ihm übel nehmen? Erinnert er mit seinem Farbleid doch so sehr an den Großteil unserer vertrauten Spechte, mit denen er auch tatsächlich verwandt ist. Mit ihnen teilt er nicht nur die Ähnlichkeit im Federkleid, sondern auch seine Vorliebe, in Höhlen zu brüten, die er nach Spechtmanier auch selbst anlegt – allerdings nicht in Bäumen, sondern meist in Termitenhügeln!

Sein Vetter aus dem nördlichen Westafrika, der Senegal-Furchenschnabel-Bartvogel, fällt hingegen weniger durch seinen wohlthuend leisen Gesang, als vielmehr durch sein interessantes Äußeres auf. Sein rotes Gefieder mit den hellen, nackten Augenringen, dem scheinbar viel zu groß geratenen Schnabel und dem für Bartvögel typischen, aber gerade bei ihm sehr auffällig ausgeprägten Strubbelbart aus Federn, verleihen ihm eine fast schon lächelnde und clownhafte Ausstrahlung. Das soll jedoch nicht darüber hinweg täuschen, dass Bartvögel neben Früchten und Insekten auch gerne mal Eier und Jungvögel verspeisen und daher alles andere als nette und lustige Zeitgenossen sind. Aber interessant und neugierig sind sie allemal, und natürlich gekonnte Entertainer. ●



Flammenkopf-Bartvogel, wenig Bart - umso lautere Stimme



Senegal-Furchenschnabel-Bartvogel, der Bart ist beachtlich

## ● Wiener Kinderfreunde: ● MINT-Förderung\* im Kindergarten

MINT STEHT FÜR MATHEMATIK, INFORMATIK, NATURWISSENSCHAFTEN, TECHNIK



Dr.<sup>in</sup> Karin Steiner,  
Päd. Entwicklungen und  
Bildungskooperationen bei  
den Wiener Kinderfreunden

Fotocredits: Kinderfreunde/  
Felix Zangerl

**K**inder sind von Natur aus neugierig. Alles was sie entdecken, weckt ihr Interesse. Können sie sich darin vertiefen und selbstlernend erforschen, wie die Phänomene ihrer Umwelt funktionieren, dann lernen sie mit großer Begeisterung. Diese Begeisterungsfähigkeit greifen die Kinderfreunde im Rahmen ihrer pädagogischen Arbeit in ihren rund 160 Kindergärten und Horten auf und formen sie in Bildungschancen für die Kinder um.

Nicht nur in der Wissensakademie, in deren Rahmen Lernwerkstatt-Kurse für Kinder ab vier Jahren von externen WissensvermittlerInnen im Kindergarten oder Hort gehalten werden. So werden den Kindern spielerisch die Welt der Chemie, Physik, Ökologie, Architektur, Mathematik, Geologie, Astronomie, Archäologie u.v.m. nahegebracht.

Sondern auch im Kindergartenalltag: Etwa durch naturwissenschaftliche Experimente zu bestimmten Themen wie Wasser oder Licht. Vom Kennenlernen der Lichtbrechung bis zum Zerlegen einer Taschenlampe, um zu sehen, wie eine Batterie zur Lichtquelle werden kann.

### LERNUMFELD SCHAFFEN

Dabei geht es uns nicht um Leistung, ein Abarbeiten von Programmen oder darum, Kinder mit Wissen zu überhäufen. Wir schaffen ein Lernumfeld, in dem Kinder ihren Fragen selbsttätig nachgehen können und keine fertigen Erklärungen präsentiert bekommen - ein Zugang zur wissenschaftlichen Bildung, welche Kinder für ihr späteres Leben gewinnbringend nutzen können.

Diese wichtigen und faszinierenden MINT-Erfahrungen stärken auch das Selbstvertrauen des Kindes in seine MINT-Fähigkeiten. Die frühe Beschäftigung mit MINT fördert aber auch nachweislich das logische Denken und die technische Kreativität und nützt den Kindern im Hinblick auf späteres vorausschauendes Planen und präzises Arbeiten.

Dazu wird eine wachsende Anzahl von PädagogInnen der Kinderfreunde nach MINT Konzepten wie „Haus der Kleinen Forscher“ bzw. „minimaker“ geschult und erfahren, wie sie solche Lernerfahrungen selbst für ganz kleine Kinder in den Kindergartenalltag einbauen können. Wichtig dazu sind neben der Qualifikation auch eine gute Raum- und Materialausstattung wie ForscherInnenecke, oder temporäre ForscherInnen-Tage und viele Lernmaterialien mit hohem Aufforderungscharakter.

Immer mehr PädagogInnen wenden sich auch aktiv dem neuen Lernfeld des „robotic educational“ zu, um den Grundstein dafür zu legen, dass Kinder nicht zu passiven KonsumentInnen der Digitalisierung, sondern zu aktiven GestalterInnen werden.

Es ist so wichtig, diese Grundlage für ein Interesse an und gutes weiteres Lernen in den MINT Bereichen bei Kindern zu schaffen. Das wurde von Wissenschaftsministerium, Industriellenvereinigung und PH Wien dadurch anerkannt, dass heuer erstmals sieben Kindergärten in Österreich mit dem MINT-Gütesiegel ausgezeichnet wurden. Dass vier davon von den Kinderfreunden geführt werden, bestätigt unseren Weg. ●





Mag.ª Maria Neuberger-Schmidt  
Autorin und Gründerin  
Verein Elternwerkstatt  
[www.elternwerkstatt.at](http://www.elternwerkstatt.at)

Foto: Ingrid Perger  
Elternwerkstatt

- Erziehung ist (k)ein Kinderspiel:
- Kann man Kinder zu sehr lieben?

AM MEISTEN WIRD DAS KIND GELIEBT, DAS JUNG IST, BIS ES HERANWÄCHST, DAS KRANK IST, BIS ES GESUND IST, ODER ABWESEND, BIS ES NACH HAUSE KOMMT. (AUS ARABIEN)

**D**ie klare Antwort auf diese oft gestellte Frage lautet nein. Es kann kein zu viel geben an Zuwendung, Zärtlichkeit, Angenommensein, Sicherheit, Geborgenheit. Sie sind der Boden, auf dem die kindliche Seele sich gesund entwickeln und entfalten kann. Zur Liebe gehört aber auch Wahrheit, Echtheit und Stimmigkeit mir selber und meinem Kind gegenüber, aber auch in meinen Beziehungen und in meinem Handeln.

### FALSCH VERSTANDENE LIEBE

Es kann sehr wohl falsch verstandene Liebe geben:

Liebe, die um die Gunst des Kindes buhlt, vielleicht in Konkurrenz zu anderen Bezugspersonen. Liebe, die

zwangsbeglückt, manipuliert und einengt, weil sie nicht loslassen kann. Liebe, die unbewältigte Ängste widerspiegelt und das Kind überbehütet. Liebe, die sich's leicht macht, weil das Grenzen setzen mühsam ist und Bewusstheit und Konsequenz erfordert. Liebe mit Führungsschwäche, die zu wenig Halt gibt. Liebe, die alle Schwierigkeiten aus dem Weg räumt und angemessene Erfahrungen und Herausforderungen verhindert.

### LIEBE OHNE EIGENNUTZ

Stellen Sie sich mutig folgende Fragen: Liebe ich mein Kind um seiner selbst willen, oder verfolge ich bewusst oder unbewusst eigene Ziele? Kann ich es annehmen wie es ist, oder habe ich festgefahrene Vorstellungen davon, wie es zu sein hat? Muss es eine Leere in meinem Leben ausfüllen? Partnerersatz oder Prestigeobjekt darstellen und meine unerfüllten Lebensträume verwirklichen? Wahre Liebe stellt das Wohl des Kindes über das eigene. Sie beruht auf Verständnis und Einfühlungsvermögen, Selbstachtung und Selbsterfahrung und lässt uns Erwachsene geduldiger und reifer werden. ●



- Menschenführung beim Theater:
- Kreativität braucht Freiraum

DIE FREIHEIT DER PHANTASIE IST KEINE FLUCHT IN DAS UNWIRKLICHE, SIE IST KÜHNHEIT UND ERFINDUNG (Eugène Ionesco, Autor)



Felix Kurmayer  
Schauspieler, Studiosprecher  
und Kommunikationstrainer  
[www.felix-kurmayer.at](http://www.felix-kurmayer.at)

**T**heater steht für kreative Prozesse. Menschen suchen dort ihre Potentiale, finden Möglichkeiten, die vorher für sie noch unsichtbar waren.

Damit sie ihr kreatives Potential voll ausschöpfen können, bedarf es einer Führung, einer objektiven Außensicht. Hier habe ich verschiedene Erfahrungen bezüglich Regisseuren gemacht.

Die einen überlassen den Schauspielern ein großes freies Feld. Dort können sie sich selbst ausprobieren und bekommen nur dann eine Zurückweisung, wenn sie die imaginäre Spiellinie überschreiten. Innerhalb dessen, wird nach der stimmigsten Lösung gesucht. Diese Regisseure stehen für Freiheit und volle Kreativität. Es gibt aber auch geniale Regisseure, die ein fast perfektes Konzept im Kopf bereithalten und die Schauspieler für dessen Umsetzung brauchen.

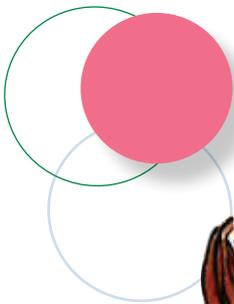
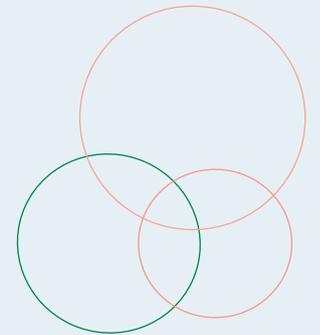
Dazwischen gibt es natürlich jede Menge Schattierungen. Für mich ist eine „freiere“ Regie, und damit Menschenführung, der interessantere Weg. Auch in der Erziehung. Überlässt man den Menschen ein großes, aber begrenztes

Spielfeld, dann blüht die Kreativität erst richtig auf. Je mehr Menschen, desto größer die Gesamtkreativität.

Spielerisch erfährt der Einzelne seine Potentiale und hat ebenfalls die Möglichkeit, innerhalb der gesteckten Grenzen Fehler zu erfahren und daraus zu lernen. Denn nur aus den Fehlern ist ein nachhaltiges Lernen möglich.

In einem engen Spielkorsett ist diese Erfahrung schwerer erfahrbar.

Lasst den Menschen ihre freudebringenden Freiheiten, dann sind sie leichter führbar und das Endergebnis für alle Beteiligten ein besseres. ●





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

## LINKS/LITERATUR

[http://www.schb.org.uk/publications/details.php?publications\\_id=1](http://www.schb.org.uk/publications/details.php?publications_id=1)

Matthias Beck: Mensch-Tier-Wesen. 2009. Ferdinand Schöningh Verlag

- Eine Kombination aus Mensch und Tier:
- Horrorvorstellung oder Heilsversprechen

SCHON LÄNGST GELEBTE PRAXIS ODER NOCH IN WEITER FERNE?

**D**er Roman „Die Insel des Dr. Moreau“, den H.G. Wells 1896 geschrieben hat, war so erfolgreich, dass er über die Jahrzehnte immer wieder verfilmt worden ist. Die Vorstellung von Mischwesen aus Tier und Mensch ist den Menschen schon immer unheimlich gewesen. Bereits in der antiken Mythologie war solch eine Mischung aus Mensch und Stier als Minotaurus bekannt und viele altägyptische Götter hatten menschliche Körper mit Tierköpfen. Eine Kombination aus Löwe, Ziege und Schlange wird seit der Antike als Chimäre bezeichnet.

Diesen Begriff haben moderne Biotechnologen übernommen, um Lebewesen, die aus Körperzellen von zwei oder mehr unterschiedlichen Spendern bestehen, zu bezeichnen. Schon vor einigen Jahrzehnten wurden zur entwicklungsbiologischen Forschung Zellen aus Embryonen von verschiedenfarbigen Mäusestämmen zu einem einzigen Lebewesen kombiniert.

Außer dem gescheckten Fell war an der Maus nichts auffällig. Aber die Forscher konnten aufgrund der unterschiedlichen Genetik erkennen, welche Zellen in welchem Ausmaß zur Bildung der verschiedenen Organe beitrugen.

Jeder Mensch, der eine Bluttransfusion oder gar ein Spenderorgan bekommen hat, ist per Definition auch

eine Chimäre. Solch eine rein menschliche Chimäre schreckt noch niemanden. Wer aber eine neue Herzklappe bekommt, ist schon eine Mensch-Tier-Chimäre. Denn biologische Herzklappen (keine mechanischen) stammen vom Schwein, Rind oder Pferd!

Wenn es in Zukunft einmal Xenotransplantate, also Ersatzorgane von Tieren für Menschen geben sollte, wird man sich auch daran gewöhnen.

Unheimlicher muten da schon die Versuche von Neurophysiologen an, die menschliche Nervenzellen in Hühnerembryonen einsetzen, um die „Verdrahtung“ der menschlichen Neuronen in einem sich entwickelnden Gehirn verfolgen zu können.

In der Stammzellforschung führt der Mangel an menschlichen Eizellen bei der Verbesserung der Zellkulturtechniken dazu, dass Rinder- oder Kanincheneizellen genommen, ihr Erbgut gegen menschliches Erbgut ausgetauscht und daraus ein lebender Embryo entwickelt wird.

Diese sogenannten Zybride dienen dann der Gewinnung von neuen Stammzellen und der Verbesserung von Labortechniken. Das Erbgut stammt vom Menschen, es ist aber kein vollständig menschlicher Embryo, weil die Zellflüssigkeit und alle Zellorganellen von einem Tier stammen.

In Zellkultur funktioniert so etwas, aber ein lebendes Wesen könnte daraus (zum Glück) nicht entstehen. Was also in der Mythologie gruselig ist, hat in der Biomedizin durchaus seinen Sinn und hilft hoffentlich in naher Zukunft, Ersatzorgane für den Menschen und Heilungschancen für neurologische Störungen wie krankhafte Depression, Autismus, Schizophrenie und vieles mehr zu entwickeln. ●



## ● Lern- und Lebensprozesse fördern: ● Kinesiologie im täglichen Leben

KÄMPFEN SIE SICH NOCH DURCH ODER GENIESSEN SIE SCHON IHR LEBEN?

**W**ir erleben immer wieder herausfordernde Situationen. „Ich bin im Stress.“ Die Anerkennung steigt dadurch oft. Wenn wir uns überlegen, was es für unser Gehirn bedeutet, sieht aber alles gleich ganz anders aus.

Stress bedeutet, dass wir vom kreativen, planenden Denken in einen „Kampf-Flucht-Modus“ verfallen, der auf Dauer unser Immunsystem nachhaltig schädigt und dazu klares Denken verunmöglicht! Wenn wir also statt „Ich bin im Stress“ sagen würden „Ich bin im Kampf-Flucht-Modus“, dann würde uns sofort klar sein, dass wir diesen Zustand auf keinen Fall wollen, schon gar nicht wiederholt! Dafür gäbe es auch sicher keine Anerkennung von außen.

In diesem Modus geht es um das nackte Überleben. Wer kann da kreativ sein, neue Lösungen finden? NIEMAND!!! So ist es biologisch auch angelegt, weil sich im Überlebenskampf nur das als erfolgreich erwiesen hat, was automatisch möglich ist: kämpfen, fliehen oder erstarren.

Welches Kind kann in diesem Zustand Lernstoff aufnehmen oder Gelerntes wiedergeben? KEINES!!! Was verschwindet als Erstes? Die Freude!!! Laut der neuesten Forschungsergebnisse der Neurobiologie ist Kreativität bedingt durch Zustände der Freude und der Entspannung, also genau das Gegenteil von Stress.

Oft erlebe ich in meiner Praxis, dass über Kinder geschimpft wird, wenn sie nicht die erwartete Leistung erbringen. „So

viel gelernt und bei der Schularbeit lauter Fehler!“ „Jetzt zahl ich Nachhilfe und das Kind bringt nur schlechte Noten heim!“ Hmm...warum wohl?

Nein, das Kind ist nicht dumm und faul! Dasselbe gilt auch für Erwachsene. Angst vor dem Versagen legt das Hirn einfach lahm, in jedem Alter und in jeder Position!!! Da hilft mehr vom Selben, sprich Wissen reinstopfen, oder noch mehr Arbeiten auch nichts.

In der Kinesiologie gibt es so einfache, geniale Lösungen! Eine will ich Ihnen heute vorstellen: Das Zauberwort heißt „Stirn- und Hinterkopf halten“. Setzen Sie sich auf einen Stuhl, Füße in gutem Kontakt mit dem Boden, lehnen Sie sich ruhig an. Legen Sie eine Hand quer über die Stirn, die andere quer über den Hinterkopf. Halten Sie solange, bis Ihr Atem fließender wird und Sie zentrierter sind. Es ist auch gut, wenn man Stirn-Hinterkopf gehalten bekommt. Egal, welche Hand vorne bzw. hinten liegt. Fertig. So genial einfach ist unser Körper für Lösungen angelegt!

Unsere Kultur zelebriert die Aktivität wirklich bis zum Umfallen, bis zur Planetenzerstörung. Wir sind nicht nur um unserer selbst willen aufgefordert, den „Kampf-Flucht-Modus“ zu reduzieren, sondern auch um des Planeten willen! Daher müssen wir unseren Blick auf neue Lösungen richten und diese auch konsequent umsetzen! „Sei die Veränderung, die du dir für die Welt wünschst!“, sagte schon Gandhi. ●



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

[www.klauzner-binder.at](http://www.klauzner-binder.at)

Fortsetzung in der  
**SEPTEMBER -Ausgabe**  
Im nächsten Artikel gehe  
ich auf Hintergründe  
dieser und weiterer  
Übungen ein!

Viel Freude beim Umset-  
zen! Ich freue mich auch  
über Ihr Feedback per  
email:

[office.klauzner-binder@  
sbg.at](mailto:office.klauzner-binder@sbg.at)



- Naturkinder weltweit Hand in Hand:
- Ein herzerwärmendes Projekt

AM 3. MAI WAR DER ERSTE „INTERNATIONALE TAG DES WALDKINDERGARTENS“

Dipl.-Ing. (FH) Nadja Hillgruber  
Feuervogel Genossenschaft  
für Naturpädagogik  
Mitglied der  
Organisationsinitiative  
„Nature Office“  
für diesen internationalen  
Aktionstag,  
zusammen mit Petra Jäger  
Waldkindergarten Flensburg  
und Andreas Niesel von der  
WaldKiga AG – Nds. Süd

Alle Informationen rund um den Internationalen Tag des Waldkindergartens gibt es auf der offiziellen Homepage:

<https://globalforestkinder.wixsite.com/nature-office>

Das Lied gibt es inzwischen in 6 Sprachen mit Noten und Text auch als Download

<https://globalforestkinder.wixsite.com/nature-office/noten-und-texte>

Zum DOWNLOAD:  
Video mit Musik auf der Rückseite  
unseres Magazins

**N**ach 25 erfolgreichen Jahren Waldkindergarten in Deutschland war es nun höchste Zeit dafür, einen internationalen Aktionstag ins Leben zu rufen. Der 3. Mai findet sich seit diesem Jahr in der Liste der bedeutenden weltweiten «Gedenk- und Aktionstage». Die Idee zu realisieren hat ziemlich genau ein Jahr gedauert. «Wir sind sehr glücklich, dankbar und stolz darüber, dass das Event in 27 Ländern sehr viele Menschen erreicht hat», sagt Petra Jäger vom Waldkindergarten Flensburg, dem ersten anerkannten Waldkindergarten Deutschlands.

## GROSSES INTERNATIONALES INTERESSE AN DEM AKTIONSTAG

Alle Naturkinder weltweit waren eingeladen an dem Tag mit dem Motto «Naturkinder weltweit Hand in Hand» mitzuwirken. Denn die Naturkinder dieser Welt sagen: «Wir sind hier, weil es um unsere Zukunft geht!» Angesprochen gefühlt haben sich unter anderem Gruppen aus Europa, wie Tschechien, Frankreich, Italien, Spanien und Rumänien, die seit einigen Jahren sehr aktiv in der Natur mit Kindern unterwegs sind. Sowie Naturkinder aus Australien, Tibet, Sri Lanka, Japan, Südkorea und Nordamerika, was die Initiative sehr gefreut hat.

## MIT DER HYMNE REICHEN SICH DIE KINDER DIE HÄNDE

Extra für diesen Tag wurde das Wald-

kinderlied „Ich bin ein Waldkind“ von dem Musiker und Naturpädagogen Marius Tschirky aus der Schweiz geschrieben. Das Lied entwickelte sich in kürzester Zeit zu einem Ohrwurm. Mit diesem Lied, bei dem sich alle die Hände reichen, wurde die Vision verfolgt, die Wald- und Naturkinder dieser Erde singend mit einem symbolischen Band zu verbinden. Diese Vision ist in Erfüllung gegangen, denn andere Länder wie Frankreich, Tschechien und Ungarn haben den Liedtext in ihre Sprache übersetzt, um das Lied mit ihren Kindern an dem Tag zu singen.

## ENGAGIERTE INTERNATIONALE WALDKINDERGÄRTEN GABEN IHR BESTES

Begeisternder Einsatz wurde vielerorts weltweit am 3. Mai gezeigt. Die Kinder pflanzten Bäume, es gab den Tag der offenen Hecken, zu denen Hauskindergärten in den Wald eingeladen wurden. Waldsymposien wurden veranstaltet, Väter und Grosseltern wurden herzlich eingeladen in den Wäldern mitzufeiern und in Tschechien fanden Picknicks statt. Eine Fülle von engagierten Ideen wurden international umgesetzt. «Wir sind so dankbar, dass es nun endlich einen Tag für die Waldkindergärten gibt!», wurde an die Organisatoren zurückgemeldet. Es gibt den Leitern und Leiterinnen ein gutes Gefühl, sich in einer wachsenden Waldkindergarten-Gemeinschaft zu wissen, die sie bei ihrer Arbeit mit

Kindern in der Natur trägt und inspiriert. In Deutschland gibt es inzwischen über 2000 Waldkindergärten, andere Länder stehen noch ganz am Anfang. Für sie ist dieser weltweite Aktionstag ein Glücksfall, dass sie auf ihre wertvolle Arbeit aufmerksam machen können. In diesen Ländern stehen die Einrichtungen noch vor hohen Mauern, die es zu überwinden gilt. Der 3. Mai ist für sie eine Chance, die positive Stimmung aus den vielen anderen Ländern, in denen sich die Waldkindergärten und Naturgruppen bereits etabliert haben in ihr Land zu tragen.

### NATURPÄDAGOGIK IST AM PULS DER ZEIT

«Naturgärten sind wichtig, weil die Natur ein menschliches Grundbedürfnis ist», sagt Petra Jäger, «hier finden die Kinder alles, um ihre Entwicklung ganzheitlich zu stimulieren.» Wie vielseitig Naturkinder unterwegs sind, zeigen ihre Gesichter in den über sechshundertfünfzig Fotos aus siebenundzwanzig Ländern, die für ein grosses Baum-Mosaik von den Organisatoren gesammelt wurden. Die Natur ist der Raum, in dem Kreativität und Inspiration unendlich wachsen können, damit jedes Kind lernt, Vorstellungskraft für seine eigenen Ideen zu entwickeln. Hier sind die Methoden der Naturpädagogik am Puls der Zeit. ●





- Professor Abakus:
- Bilder im Kopf

**K**ennen Sie Tim? Den Jungen aus dem Buch „Feuerschuh und Windsandale“? Tim ist anders als andere Kinder. Tim ist dick, mag seinen Namen nicht und wird in der Schule gehänselt. Zu seinem 7. Geburtstag bekommt Tim von seinen Eltern ein wunderschönes Geschenk. Rote Schuhe, ein Zelt und sein Vater geht mit Tim vier Wochen auf Wanderschaft...

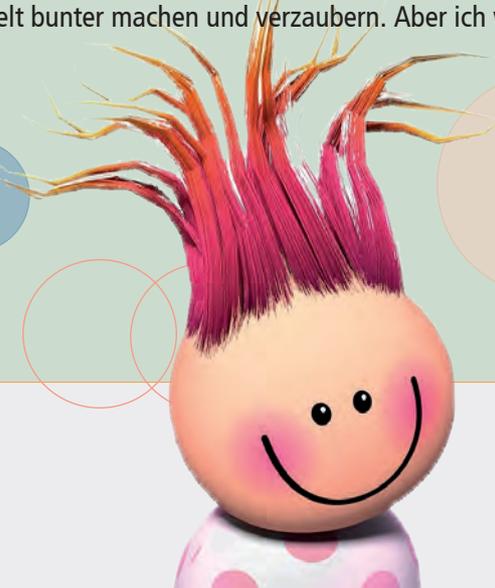
Dieses Buch hat eine Welt mit bunten Bildern in meinen Kopf gezaubert und mit jedem Buch ist diese Welt größer und spannender geworden. Spannend waren auch schon die ersten Minuten in meinem Leben. Der Herr Professor erschien plötzlich im Kreissaal. Vielleicht hatte er sich verirrt, diese Frage lässt sich auch bis heute nicht zweifelsfrei klären. Als ich dann mit einiger Verspätung, verrutschter Brille und fragendem Blick am Empfang stand, kam der Professor auf mich zu, schnappte mich und, ja, weil ich noch keine Gelegenheit hatte, mich abzutrocknen, bin ich weggerutscht und hätte fast eine Bruchlandung hingelegt. „Aber, aber, Herr Professor“ rief die erschrockene Krankenschwester, fing mich beherzt auf und gab mir einen zarten Kuss. Seit diesem Tag nennen mich alle „Professor Abakus.“

Hierbei handelt es sich um eine überlieferte Geschichte, die bis heute die Gemüter erhitzt, weil nach wie vor die Frage im Raum steht, ob ich das auch wirklich alles so unbeschadet überstanden habe.

Es ist jedenfalls meine Geschichte, verwoben mit Fantasie und Träumen und der Gabe unsichtbare Dinge sehen zu können. In meine Welt gehören Bücher. Wenn ich mich in der Schulpause in eine Ecke verkrümel und lese, wandere ich in ferne Welten. Das würde mir mit meinen Freunden viel mehr Spaß machen, aber Lesen und Fantasie haben es schwer gegen Smartphone und digitalen Dauerstress.

Wenn ich zu entscheiden hätte, würden mehr Erwachsene Geschichten erzählen oder vorlesen. Als Brückenbauer in andere Welten mit uns die Natur erkunden. Dann wird es auch wieder mehr und mehr Geschichten geben, die die Welt bunter machen und verzaubern. Aber ich werde sicher nicht gefragt, wie immer. ●

Ghostwriter: Birgit Menke  
Feuerschuh und Windsandale. (Ursula Wölfel)



Kopfs  
Als O  
das S  
Auto  
Verl

- Es gibt nichts Schöneres:
- Das Herz der Natur

DIE NATUR IST DIE BESTE LEHRMEISTERIN



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

[www.geraldehegartner.com](http://www.geraldehegartner.com)

**E**s war gegen Ende November vergangenen Jahres, als „Kopfsprung ins Herz – Als Old Man Coyote das Schulsystem sprengte“ das erste Mal als Amazon Nr. 1 Bestseller geführt wurde – und zwar in der Kategorie Umwelt. Ich war überrascht und dachte an das Telefonat, als Thalia das Buch ins Sortiment aller Filialen aufnahm. „Sollen wir Ihr Buch zu den Romanen, zu Pädagogik oder Persönlichkeitsentwicklung legen?“, war damals die Frage.

Nun war es plötzlich im Bereich Umweltschutz und auch Spiritualität ganz vorne beim Internetgiganten zu finden. „Eben ein vielseitiges Buch“, gab mir ein guter Freund zu verstehen.

Umwelt und Spiritualität – ja, diese zwei Themen beschäftigen mich in der Tat seit vielen Jahren, treiben mich voran und finden sich im Buch wieder.

Vor neun Jahren gründete ich - nach der Rückkehr von einer Visionssuche in der Wildnis New Mexicos - mit einer Kollegin das Wahlpflichtfach Abenteuer Natur. Wir wussten damals nicht, dass wir die Ersten in Österreich waren, die so etwas machten.

Später erhielten wir dafür den Teachers' award und Berichte auf Ö1, Radio OÖ, OÖ Nachrichten usw. sollten folgen. Ich wurde sogar zum Oberösterreich des Tages und in die Lernwelt eingeladen. Das Thema schien also unter den Fingernägeln zu brennen.

Wir aber wollten einfach nur Anwalt für die Natur sein - den Kindern etwas völlig Neues bieten. Zu viele Kinder konnten mittlerweile dem Sog der neuen Medien nicht widerstehen und waren in unseren Wäldern und Wiesen nicht mehr zu finden. Aber wie sollten sie jemals ein Herz für die Natur entwickeln, wenn sie diese kaum noch wahrnehmen?

„Naturvermittlung muss auf jeden Lehrplan. Wir können nicht einfach so weitermachen, als wäre nichts passiert. Wenn wir noch einige Zeit warten, dann zwingen uns immer größere Naturkatastrophen sowieso zur Umkehr... Als zweitwichtigstes Thema sehe ich die Friedensbildung an den Schulen. Man kann es auch Herzensbildung nennen. Wenn es uns in einer Gesellschaft gelingt, kraftvolle, naturverbundene und friedvolle Schüler in die Welt zu entlassen, dann haben wir am Ende am meisten gewonnen. Es geht nicht mehr um alle möglichen Kompetenzen. Dafür ist die Zeit zu knapp. Es geht darum, ob wir uns zerstören oder nicht. Der Dreh- und Angelpunkt ist das Überleben auf diesem Planeten“, meint Bert, ein Freund der Hauptperson Noah, im Buch.

Und so schultere ich einmal wöchentlich mit den SchülerInnen unsere „Abenteuer-Natur-Rucksäcke“, um uns in einen herrlichen Wald auf eine Anhöhe zu begeben. Da werden dann Unterkünfte gebaut, Fährten gelesen, Vögel beobachtet, geträumt und gelacht.

Dies scheint mir ungemein wichtig in einer Zeit, in der z. B. von 100 % Wirbeltieren mittlerweile 65 % Nutztiere und nur mehr geschätzte 3 % wildlebende Tiere sind. Die restlichen 32 % entfallen auf den homo sapiens. Und in der laut „deutscher Insektenstudie“ innerhalb von 27 Jahren 76 % der Biomasse an Insekten verschwunden sind, was auch zu einem messbaren und anhaltenden Vogelschwund führt ...

Es ist Zeit anzupacken und mit viel Fantasie und Tatkraft die Not zu wenden – auch in der Schule! ●



Foto: © pixabay.com

23 | JUNI 2018



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



## ● Lauter kleine Lügenbarone?: ● Sagt (m)ein Kind die Wahrheit?

WÄRE LÜGEN SO SCHWER WIE STEINE TRAGEN, SO WÜRDJE JEDER DIE WAHRHEIT SAGEN (Sprichwort)

**K**inder erzählen mitunter die abenteuerlichsten Geschichten. So manche entspringen ihrer kindlichen Fantasie, andere wiederum sind tatsächlich wahr. Etwa ab dem 5. Lebensjahr beginnen Kinder bewusst zu lügen. Der Tischler Gepetto hatte es leichter als Eltern und Lehrer: Wenn seine Holzpuppe Pinocchio Lügengeschichten erzählte, wuchs ihm eine lange Nase. Doch woran können wir erkennen, ob ein Kind lügt oder zumindest nur teilweise die Wahrheit sagt?

### LÜGEN ENTLARVEN

- Das Kind zappelt bei einer bestimmten Frage nervös herum oder ist ungewöhnlich ruhig.
- Es lässt einen Redeschwall an Erklärungen los.
- Beobachten Sie die Mikroexpression des Kindes (Gesichtsausdrücke, die für weniger als eine Sekunde zu sehen sind und dann geschickt verborgen oder vertuscht werden).



- Das Kind spricht plötzlich leise, hält sich die Hand oder einen Gegenstand beim Reden vor den Mund oder es spricht unnatürlich laut.
- Das Kind kratzt sich während des Redens am Hinterkopf.
- Es kommt bei einer unerwarteten Frage plötzlich ganz aus dem Konzept (weil sein gut vorbereitetes Lügenkonzept durcheinandergeraten ist)
- Das Kind wiederholt die Frage, um Zeit zu gewinnen: „Hast du den Test zurückbekommen?“ „Du fragst, ob ich den Test zurückbekommen habe? Ich ....“
- Das Kind verwendet in seiner Antwort Verallgemeinerungen wie „man“ und „keiner“, z.B. auf die Frage: „Lügst du mich an?“ „Keiner lügt seine Mutter an!“ oder „Man darf die Lehrerin nicht anlügen.“

### LÜGEN VERHINDERN

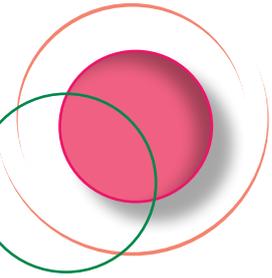
Wichtig ist auch, dass Eltern (und Lehrer!) die Kinder selber nicht anlügen. Kinder haben ein feines Gespür für die Wahrheit. Weiters sollte man dem Kind deutlich machen, dass es als Lügner seine Glaubwürdigkeit verliert.

Wie gehen Sie um, wenn das Kind die Wahrheit sagt: wenn es eine schlechte Note oder eine Rüge in der Schule bekommen hat? Wenn es etwas kaputt gemacht oder vergessen hat? Schimpfen Sie es und bestrafen Sie es? Oder: Loben Sie es, dass es die Wahrheit gesagt hat und versuchen in Ruhe eine Lösung zu finden?

Wenn Sie bemerken, dass das Kind offensichtlich lügt, dann versuchen Sie es nicht gleich mit Schuldzuweisungen zu überhäufen, sondern ruhig und sachlich

DI Roswitha Wurm  
Dipl. Legasthenie-/  
Dyskalkulietrainerin

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



zu sagen: „Ich kann dir nicht wirklich glauben, dass das so passiert ist. Möchtest du mir sagen was wirklich los ist?“ Drohen Sie dem Kind nicht mit harten Strafen bei Lügen. Die Konsequenz könnte sein, dass es beim nächsten Mal nur besser lügt, um nicht erwischt zu werden. Dies würde nach und nach dazu führen, dass aus dem Kind ein notorischer und perfekter Lügner wird. Das kann nicht das Ziel sein: unehrliche Menschen gibt es ja bereits genügend!

Lügt ein Kind allerdings trotz Verständnis der Eltern oder des Lehrers immer wieder und verstrickt sich in manchen Bereichen immer tiefer in Lügengeschichten, dann könnte ein tiefer liegendes Problem oder eine echte Gefahr für das Kind dahinterstecken. Erscheint Eltern die Sachlage zu aussichtslos und stark, dann kann eine professionelle Beratung hilfreich sein.

Es ist wichtig, dem Kind zu vermitteln, dass man ihm grundsätzlich vertraut. Ein freundliches, offenes Klima zwischen Eltern bzw. Lehrer und dem Kind, ist die beste Basis, dass Lügen erst gar keine Option sind. Damit die Worte Albert Einsteins nicht wahr werden: Wir leben in einer Zeit, in der Ehrlichkeit als Schwäche zählt und die Lügner auf Händen getragen werden. Sondern vielmehr: Lügen ist etwas für Schwache, Starke wählen die Wahrheit! ●



**BUCHTIPP FÜR LESER,** die tiefer in das Thema Lügen aufdecken eintauchen möchten:

Jack Nasher, **Durchschaut - Das Geheimnis, kleine und große Lügen zu entlarven**, Heyne Verlag, ISBN 9783453602465



**NUN  
AUCH ALS  
FERNLEHRGANG  
3 SEMESTER**



DIPLOMAUSBILDUNG  
ZUM/R ZERTIFIZIERTEN

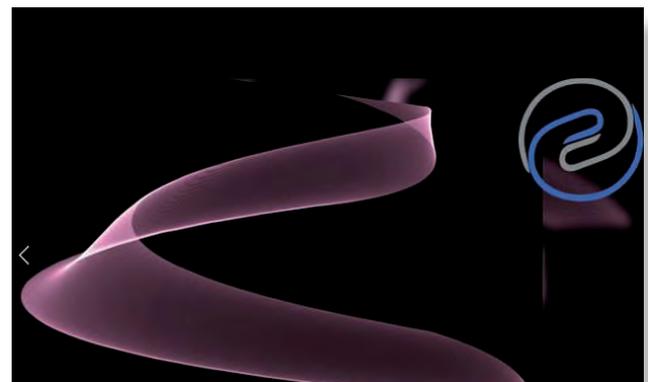
**PERSONENBETREUER/IN**

(KINDER | JUGEND | SENIOREN |  
GENERATIONEN)

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



INFOS UNTER: [www.improve.or.at](http://www.improve.or.at)



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



Karl H. Schrittwieser  
Herausgeber  
LERNEN MIT ZUKUNFT

- Interview mit Mag. Markus Neumeyer:
- **Arbeitslos und voller Motivation**

**S**ie haben Ihr Buch "Arbeitslos, leider geil" genannt. Ist das nicht ein Affront sowohl hart arbeitenden Menschen als auch Langzeitarbeitslosen gegenüber, die intensiv eine Arbeit suchen?

Nein. Man könnte es natürlich negativ verstehen, wenn man will - viele Leute ärgern sich einfach gerne. Ich weiß, dass den Titel einige Menschen in den falschen Hals bekommen werden, man darf aber das Genre nicht vergessen: Es ist Satire. Meine Intention mit diesem Buch jemanden zur Weißglut zu bringen war es nicht, kann aber passieren.

### WAS WAR DENN IHRE INTENTION?

Das steht alles im Buch. (lacht) Tatsächlich ist es mir schon Monate vor meiner Kündigung gesundheitlich äußerst dreckig gegangen. Die Arbeit hat mir wortwörtlich die Luft zu Atmen abgeschnürt. Der Schritt in die Arbeitslosigkeit war so was wie ein letzter Ausweg. Da ich als Journalist, Kolumnist und Kabarettist seit vielen Jahren geschrieben habe und das Schreiben nicht aufgeben wollte, habe ich daheim angefangen ein Tagebuch zu führen, daraus ist dann Jahre später dieses Buch entstanden.

### HAT IHNEN DAS SCHREIBEN GEHOLFEN?

Ja, das war sogar unglaublich hilfreich. Aufgrund meiner psychischen Verfassung durch das Burnout, wurde

ich zu einem Psychiater geschickt. Bei dem ist es dann immer so abgelaufen: Rein - drei Fragen wie es mir geht - neue Medikamente - wieder raus. Das Ganze hat mich jedes mal 120.- Euro gekostet. Beim Schreiben konnte ich meine Geschichte solange erzählen wie ich wollte und wenn alles klappt, verdiene ich jetzt sogar ein paar Euro damit. Wenn man so will, war das Schreiben der bessere Psycho-Doc.

### SIE HABEN MEDIKAMENTE BEKOMMEN, HABEN DIE KEINE WIRKUNG GEZEIGT?

Das kann ich nicht sagen, ich kann mich nicht mehr an diese Zeit erinnern. (lacht) Naja, so schlimm war es nicht, aber ich bin kein Freund von Psychopharmaka, wenn man nicht gerade manisch-depressiv oder ähnliches ist. Als ich diese Mittel genommen habe, habe ich mich gefühlt, als würde ich permanent durch einen dichten Schleier wandeln. Zwischen mir und der Realität war noch was, ich kann aber nicht sagen was das war. Kein schönes Gefühl. Ich habe diese Dinge, wie die Arzt-Termine, nach ein paar Tagen abgesetzt.

### GEHT ES IHNEN HEUTE BESSER?

Das kann man sagen. Meine Frau und ich haben unser Leben komplett umgestellt. Arbeit ist für uns beide zweit-, wenn nicht sogar drittrangig geworden. Ich merke allerdings schon, dass das Burnout Spuren hinterlassen hat. Ich könnte heute keinem sehr stressigen Job



Mag. Markus Neumeyer

# WIR SETZEN IMPULSE

mehr nachgehen, da ich schnell an meine Grenzen komme und wieder das Gefühl von damals verspüre, wenn auch nicht so intensiv. Wie es dann weitergegangen ist möchte ich ohnehin in einem weiteren Buch erzählen.

## KOMMT ALSO BALD ‚ARBEITSLOS, LEIDER GEIL 2‘ HERAUS?

Nicht so bald, nein. Ich konzentriere mich aber seit über einem Jahr ganz auf das Schreiben. Bereits im Herbst 2018 wird mein erster Roman 'Der verhängnisvolle Tod des Albert Lustig' im Karina Verlag erscheinen.

## EINE KOMÖDIE?

Nicht ausschließlich. Eher ein Abenteuer in dem es um Werte wie Freundschaft und Familie geht. Der Roman erzählt, teils in Rückblicken, die abenteuerliche Geschichte mehrerer teils sehr schräger Protagonisten von der Nazizeit bis heute. Wer mich kennt, wird aber sofort wissen, dass der Humor dabei sicher nicht zu kurz kommt. Ich bin jedenfalls schon sehr gespannt, wie das Buch ankommen wird.

Dann wünschen wir viel Erfolg.  
Vielen Dank.

'Arbeitslos, leider geil' ist übrigens im gut sortierten Onlinehandel erhältlich und billiger als ein Besuch im Kino für zwei. Mit Popcorn. (lacht) ●



## GRATIS-MAGAZIN: DOWNLOAD

WIR INFORMIEREN SIE 4-6 MAL IM JAHR ÜBER NEUIGKEITEN BEI "LERNEN MIT ZUKUNFT".  
RECHTZEITIG ERHALTEN SIE INFORMATION ÜBER DEN ERSCHEINUNGSTERMIN DES NEUEN IMPULS-MAGAZINS.

TRAGEN SIE SICH IN DIE VERTEILERLISTE UNSERES INFO-NEWSLETTER-SERVICES EIN - UND SIE SIND INFORMIERT

ERZÄHLEN SIE ES AUCH IHREN FREUNDEN UND BEKANNTEN.  
DANKE

**ANMELDUNG:**  
<http://magazin.lmzukunft.at/anmeldung.html>



Dipl.-Ing. Alexander Ristic  
Aktiver Glücksforscher

## ● Was uns wirklich glücklich macht: ● Achtsamkeit lernen

WAS FÜR EIN GLÜCK, DASS SIE DIESEN BEITRAG LESEN

**V**iele Bücher, Kurse und Seminare versprechen den Weg zum ewigen Glück. Glück ist nicht mehr nur private Emotion, es ist zum Maßstab für ein erfolgreiches Leben geworden.

Grundsätzlich ist das Wort Glück „der günstige Ausgang einer Situation“ und kein Dauerzustand. Experten unterscheiden zwischen momentanem emotionalen Glück = „Glück gehabt“ und der Lebenszufriedenheit.

### WAS IST ÜBERHAUPT GLÜCK?

Glück ist ein körperlicher und psychischer Wohlfühlzustand, in dem unser Gehirn bestimmte Botenstoffe freisetzt. Die Hormone Dopamin und Serotonin wirken antriebssteigernd und geben das Gefühl von Gelassenheit, Endorphine lindern Schmerz und versetzen den Körper in einen Rauschzustand.

Das Problem dabei ist, dass unser Körper nämlich nicht auf permanentes Glück ausgelegt ist.

Das Leben besteht nicht nur aus Momenten augenblicklicher Erfolgserlebnisse, die mit der glücksbringenden

Dopamin-Ausschüttung verbunden sind, sondern auch aus alltäglichen Dingen, die uns glücklich und zufrieden machen.

Zufriedenheit stellt sich dann ein, wenn das Leben insgesamt Sinn hat, durch Beziehungen, Religion, Arbeit oder Hobbies.

Wir können auf mehreren Ebenen ansetzen, um die Lebenszufriedenheit zu erhöhen: über unsere Gedanken und Gefühle, auf der Verhaltensschiene, der körperlichen Ebene und in unserem sozialen Umfeld.

### WIE WERDE ICH GLÜCKLICH?

Drei Ideen um glücklich zu werden:

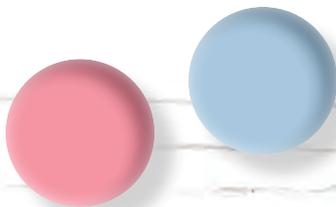
1) Freundschaften pflegen und soziale Aktivitäten in ihrem Umfeld umsetzen. Gemeinsam geben, macht andere und sie glücklich und zufrieden. Kopf und Herz werden glücklich!

2) Innehalten am Tag und überlegen welche guten Dinge ich heute gemacht habe. Erzieht den Negativfilter und verändert nachweislich die Stimmung und die Achtsamkeit.

3) Dinge tun und das Leben aktiv gestalten. Hobbies nachgehen oder mit lieben Freunden und/oder Familie gemeinsam etwas unternehmen.

Und gönnen Sie Ihrem Gehirn Ruhe. Aber auch das Lesen eines guten Buches oder bewusstes Hören eines Musikstücks reichen schon aus.

Das Gegenteil von Glück ist nicht Unglück, sondern Langeweile.... ●





### BUCHTIPP

„Zum Glück mit Hirn“ von Heide-Marie Smolka und Katharina Turecek – Ein verlockendes Buch für Glücksskeptiker; im Springer Verlag erschienen; ISBN 978-3-662-54452-5 samt eBook

### GEWINNSPIEL

Schreiben Sie an [office@lmzukunft.at](mailto:office@lmzukunft.at) wie Sie Glück definieren.

Einsendeschluss: **31. Juli 2018**

Die ersten zwei Einsender bekommen den Buchtipp per Post nach Hause geschickt.

# DU WIRST PATE UND ICH WERDE ÄRZTIN

[WWW.SOS-KINDERDORF.AT](http://WWW.SOS-KINDERDORF.AT)



SOS-Kinderdorf bedankt sich für die kostenlose Einschaltung!



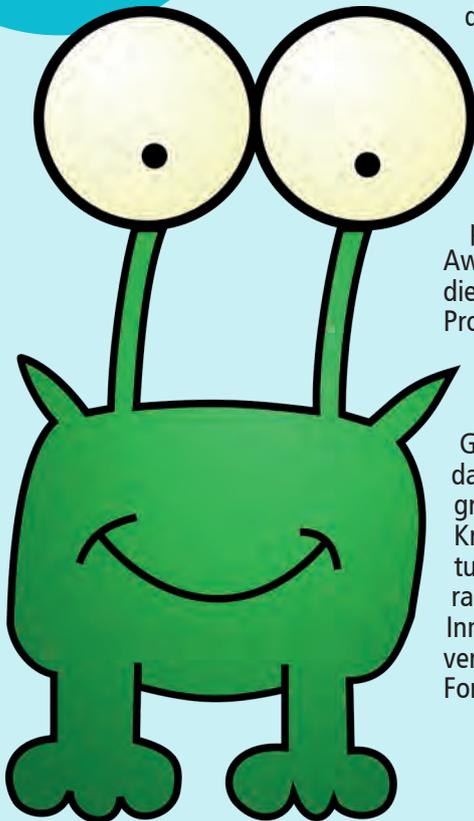
**SOS  
KINDERDORF**



links: Raphaela Kaisler  
rechts: Magdalena Wailzer  
[ois.lbg.ac.at](http://ois.lbg.ac.at)

Alle Details zum  
Programm und  
Anmeldung unter  
[ois.lbg.ac.at](http://ois.lbg.ac.at)

Anmeldung ist bis  
20. August möglich



## ● Jugendliche für Forschung begeistern: ● SCIENCE4YOUTH

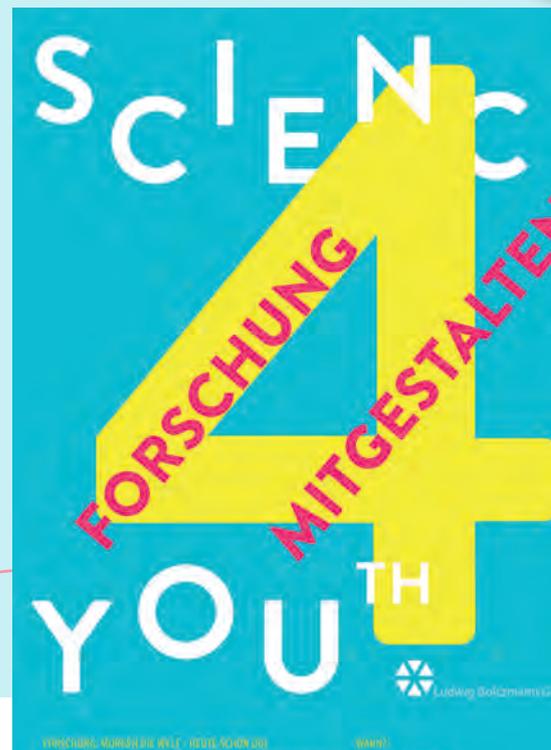
SCHÜLERINNEN UND LEHRLINGE AB 16 FORSCHEN ZUR PSYCHISCHEN  
GESUNDHEIT MIT

Im Herbst 2018 startet die Ludwig Boltzmann Gesellschaft (LBG) ein neues Ausbildungsprogramm für Jugendliche ab 16 Jahren. SchülerInnen und Lehrlinge können in sechs Modulen wesentliche Begriffe und Methoden aus der Forschung kennenlernen, eigene Forschungsprojekte entwickeln und „echte“ WissenschaftlerInnen bei der Arbeit erleben. In sechs Online-Modulen während des Schuljahres 2018/19 lernen die SchülerInnen spielerisch wie Forschung gemacht wird - von der Entwicklung der Forschungsfrage bis zur Interpretation der Ergebnisse. Gleichzeitig treffen sie regelmäßig auf ihre Coaches, die sie bei der Ausarbeitung und Durchführung ihres eigenen Forschungsprojekts unterstützen. Das Ausbildungsprogramm schließt mit einem Zertifikat ab und jenes Forschungsprojekt mit dem SCIENCE4YOUTH-Award gekürt, das Open Innovation, also die Einbindung der Öffentlichkeit in ihr Projekt, am besten umsetzt.

Thematisch fokussiert „SCIENCE4YOUTH“ auf den Bereich psychische Gesundheit. Die SchülerInnen arbeiten dabei eng mit den LBG Forschungsgruppen „D.O.T. – Die offene Tür“ (in Krems an der Karl Landsteiner Privatuniversität) und „Village – How to raise the village to raise the child“ (in Innsbruck an der Medizinischen Universität Innsbruck) zusammen, die der Forschungsfrage nachgehen, wie Kinder

psychisch erkrankter Eltern am besten unterstützt werden können. In den Sommerferien 2019 können die SchülerInnen ein zweiwöchiges Forschungspraktikum bei einer der beiden Forschungsgruppen absolvieren.

„SCIENCE4YOUTH“ richtet sich an alle Jugendlichen, die Einblicke in die Forschung gewinnen möchten, Interesse am Thema psychische Gesundheit haben oder sich auf ihre vorwissenschaftliche Arbeit vorbereiten möchten. Es ist die erste Initiative aus dem Open Innovation in Science Center der Ludwig Boltzmann Gesellschaft, die gezielt die Einbindung von Jugendlichen in Forschung fördert.



- Musizieren, Singen und Dirigieren:
- My Fair Lady

JEDEN MONAT EIN NEUES LERNBUCH

**M**ag.<sup>a</sup> Daniela Egg, Inhaberin und Direktorin des Franz Schubert - Konservatoriums-Wien und Karl H. Schrittwieser, Gründer und Obmann des gemeinnützigen Vereins LERNEN MIT ZUKUNFT gehen gemeinsam im Bereich der Musik neue Wege.



Der Einsatz von elektronischen Mitteln (eLearning-Produkte) sowie interaktiven Elementen, angereichert mit Audio, Video und Notensätze geben den Interessierten, auch in fernen Kontinenten die Möglichkeit, die Wiener Art zu arrangieren (nach Prof. Karl Svec), zu musizieren, zu interpretieren, kennen zu lernen und zu erlernen.



Als Partner und in Kooperation bringt das Franz Schubert Konservatorium-Wien gemeinsam mit LERNEN MIT ZUKUNFT monatlich neue elektronische Bücher heraus - vorerst das Musical MY FAIR LADY.

Wir wünschen allen Studierenden viel Freude und Erfolg

LINK FÜR DIE EINLEITUNG ALS BLÄTTERBARES eBook:  
<http://music.lmzukunft.at/EINLEITUNG/index.html>





Marianne Ludorf  
Oberhausen-Sterkrade,  
Nordrhein-Westfalen  
geboren 1931  
2007 verstorben  
[www.zeitgut.de](http://www.zeitgut.de)

Entnommen aus dem Buch  
**Morgen wird alles besser**  
**West-Deutschland 1947-1952**  
39 Geschichten und Berichte von  
Zeitzeugen.

352 Seiten mit vielen Abbildungen,  
Ortsregister, Chronologie, gebun-  
den.

Zeitgut Verlag, Berlin.  
[www.zeitgut.de](http://www.zeitgut.de)  
ISBN: 978-3-86614-143-8

Foto: Währungsreform am 20. Juni 1948: Wie  
in Frankfurt am Main standen an diesem  
Tag in allen Dörfern und Städten der drei  
westlichen Besatzungszonen Menschen vor  
Banken und Geldumtauschbüros an. Foto:  
BfH (aus Reihe Zeitgut Band 8)



Foto © Archiv-Verlag Zeitgut

## ● Der Beginn der freien Marktwirtschaft: ● Morgen wird alles besser

MEIN MANN LIESS SICH ZU EINEM FRAUENTAG ETWAS GANZ BESONDERES  
EINFALLEN

**A**ls die Deutschen nach dem verlorenen Krieg 1945 die Suppe auslöffeln mußten, die Adolf Hitler ihnen eingebrockt hatte, hatte man keine Zeit für Rachegefühle. Meine Familie, acht Personen, hatte das Inferno überlebt, aber nun hungerten wir entsetzlich. Es gab nichts Eßbares zu kaufen. Reichsmark hatten wir genug, aber was konnte man damit anfangen? Alle Geschäfte waren geschlossen.

Meine Mutter, damals 50 Jahre alt, hat unsere Familie durch ihre Hamstertouren notdürftig ernährt. Kurtouren dauerten einen Tag und gingen ins nahegelegene Münsterland. Wir erwarteten sie dann sehnelichst am Abend. Manchmal kam sie auch mit leeren Taschen und erzählte weinend, wie man sie mit dem Hund vom Bauernhof gejagt oder als „Hamsterweib“ beschimpft hat. Bei einer solchen Gelegenheit tröstete mein Onkel sie mit den Worten: „Warte, wenn die Bauern wieder auf dem Markt ihre

Produkte anbieten, dann werfe ich denen die Eier an den Kopf!“

Mit seinen Worten zauberte er mir Bilder von Ebbarem vor die Augen, daß mir das Wasser im Mund zusammenlief. Dieser Phantast! Ein Markt voll mit Dingen, die man einfach kaufen kann? –

Das schien mir unmöglich. Ich war acht Jahre alt, als der Krieg ausbrach und jetzt 16, ich kannte es nicht anders, als daß alle Waren rationiert waren.

1948 kam dann die Währungsreform. Als ich mich eines Tages auf meinem Schulweg dem großen Markt in Oberhausen-Sterkrade näherte, vernahm ich einen großen Tumult. Neugierig lief ich näher. Da bot sich mir folgendes Bild: Vor der ausgebombten Ruine der Clemenskirche – umgestürzte Marktstände, Obst und Gemüseboxen flogen durch die Gegend, ebenso Eier und Kartoffeln; Kohlköpfe rollten über die Steinbrinkstraße!

Das alles wurde von einem Riesengeschrei begleitet. Ich fand die Szene beängstigend und brachte mich schnell in Sicherheit. Im Davonlaufen fielen mir die Worte meines Onkels ein und ich empfand eine innere Genugtuung. Der Hunger damals hatte auch weh getan. Das war die erste Demonstration, die ich erlebt habe; ohne Wasserwerfer und berittene Polizei. Der Stadtbevölkerung waren die Preise der Bauern zu hoch, und das war ihre Antwort darauf. Man hatte das unter sich geregelt. Die Bauern senkten die Preise und die Stadtbevölkerung schien zufrieden. Zu derartigen Tumulten kam es nicht mehr. Der Einstieg in die freie Marktwirtschaft, in der bekanntlich Angebot und Nachfrage den Preis regeln, verlief nicht immer ganz friedlich. ●

## ● Rudern für Menschen mit Behinderung: ● Para Rowing

WENN SCHEINBARE HÜRDEN ZUM ANTRIEBSSTOFF WERDEN



Tina Cakara  
Studentin  
Junge Autorin

**W**enn ich meinen Freunden erzähle, dass man beim Rudern mit dem Rücken in Fahrtrichtung sitzt, dann wundern sie sich. Wenn ich ihnen sage, dass beim Rudern die Beine wichtiger sind als die Arme, sind sie verwirrt. Und wenn ich ihnen schließlich stolz verkünde, dass auch blinde Menschen gefahrlos rudern können, glauben sie mir nicht.

### MEINE BEGEGNUNG MIT DAVID

David ist so alt wie ich und rudert seit zwei Jahren. Sein Gesicht strahlt, wenn er vom Training erzählt. Er liebt den Sport, aber auch die Menschen, die er dabei kennenlernt. Er erzählt mir, dass er noch nie einen Ruderer oder eine Ruderin getroffen hat, der oder die nicht nett gewesen wäre. Und bis jetzt hat er noch kein einziges Mal erlebt, dass ihm jemand nicht geholfen hätte. Denn David ist seit einigen Jahren blind.

Ich lerne David bei einer Ruderregatta am Mondsee kennen. 10 Kilometer müssen so schnell wie möglich in Zweierbooten gerudert werden. David sitzt am „Schlag“, das heißt auf der Position, an der er den Ruderschlag angibt. Seine Ruderpartnerin sitzt hinter ihm, also in Fahrtrichtung vorne. So muss nur sie sich während des Ruderns umdrehen, um anderen Booten auszuweichen und den richtigen Weg auf dem Wasser zu nehmen. David hingegen kann sich nur auf das Rudern und die gelegentlichen Worte seiner Partnerin konzentrieren. Nach etwa vier Kilometern überholen die beiden mich und meine Schwester in unserem Boot und kommen vor uns ins Ziel.

### RUDERN MIT EINEM BLINDEN

Nach der Regatta rufen David und ich uns zusammen und treffen uns für eine Ruderausfahrt auf der Alten Donau. Beim Tragen des Bootes warne ich ihn, wenn vor seinen Füßen ein Hindernis auftaucht und beim Einfädeln der Ruder sage ich ihm, ob er gerade das rechte oder linke Ruder in der Hand hält. Dann setzen wir uns ins Boot und stoßen uns vom Steg ab. Innerhalb weniger Minuten habe ich vergessen, dass er blind ist.

Wie die Ruderpartnerin am Mondsee sitze auch ich am Bug des Bootes, auf der ersten Position in Fahrtrichtung, also hinter David. Nachdem wir alles im Boot richtig eingestellt haben, beginnen wir zu rudern. Wir trainieren eineinhalb Stunden. 90 Minuten höchster Konzentration, viel Schweiß und Anstrengung der Muskeln, aber auch neunzig Minuten voller Spaß, Leidenschaft und dem unbeschreiblichen Gefühl, wenn das Boot endlich „läuft“.

David trainiert jeden Tag. Rudern ist für ihn mehr als nur ein Sport. Es ist eine Leidenschaft, ein Sinn im Leben, eine Herausforderung. Und seine Blindheit? Die stört nicht. Ganz im Gegenteil: dadurch spürt er das Boot, die anderen Ruderer und selbst das Wasser viel intensiver.

Rudern bietet nicht nur Blinden eine ideale Möglichkeit Sport zu betreiben, sondern auch Menschen, die zum Beispiel im Rollstuhl sitzen oder nur ein Bein haben.

Hast auch du (oder jemand, den du kennst) eine körperliche Behinderung oder Beeinträchtigung und möchtest dennoch sportlich aktiv sein? Dann schau' vorbei auf der Facebook Seite von Para Rowing Austria: <https://de-de.facebook.com/Para-Rowing-Austria-418949914932953/> ●





- Buchteufel-Interview
- Claus Leggewie

Mag. Markus Neumeyer  
[www.buchteufel.at](http://www.buchteufel.at)

**C**laus Leggewie ist Professor für Politikwissenschaft an der Universität Gießen. Er war Mitglied des Wissenschaftlichen Beirates Globale Umweltveränderungen der deutschen Bundesregierung und hat neben seinen Lehrtätigkeiten an vielen europäischen Instituten und Universitäten schon mehrere Bücher zur Politik der Gegenwart verfasst. Wir haben ihm einige Fragen zu seinem Buch Europa zuerst gestellt.

Sehr geehrter Herr Leggewie, Ihr Buch ist eine europäische Unabhängigkeitserklärung, das stellen Sie bereits im ersten Satz klar. Welche Art der Unabhängigkeit meinen Sie damit?

Vor allem eine geistige, intellektuelle, die Europa von seinen einstigen Schutzmächten abhebt, ohne aus der westlichen Wertegemeinschaft auszutreten. Dann eine wirtschaftliche und vor allem sozialpolitische - in Europa muss eine Marktwirtschaft gestärkt werden, die den außer Kontrolle geratenen Kapitalismus wieder sinnvoll und verträglich in gesellschaftliche Prozesse einbettet. Schließlich eine politisch-kulturelle, die das Projekt der Vertiefung der Europäischen Union verfolgt und den Nationalismus überwindet.

Seit der Erscheinung Ihres Buches hat sich wieder einiges geändert. In Österreich ist eine rechtspopulistische Regierung am Ruder, Populisten wie Viktor Orban oder Silvio Berlusconi konnten Wahlerfolge einfahren und die großen

europäischen Nationen haben sich am Krieg in Syrien beteiligt. Sind Sie immer noch optimistisch?

Das hat doch nichts mit Optimismus zu tun. Der Sieg von 5 Stelle/Lega Nord und der türkis-blaue Faschismus in Österreich, vor allem aber die Bestätigung Orbans und die Entwicklung in Polen zeigen doch, was auf dem Spiel steht und wie notwendig eine Gegenreaktion ist. Die fällt derzeit zu schwach aus, aber das ist kein Grund zu Resignation, oder?

Auch Sie haben erkannt, dass die EU in ihrer schwersten Krise seit ihrem Bestehen steckt. Was sind Ihrer Meinung nach die Hauptgründe für den Tiefpunkt einer einst großen politischen Idee?

Wie Emmanuel Macron sagt, haben wir eben keine große Idee, kein europäisches Ziel mehr vor Augen, wir erschöpfen uns und Europa in Besitzstandswahrung und nationalem Egoismus. Die Nationalisten werden das Projekt vor die Wand fahren.

Laut Ihren Worten ist „im politischen Raum derzeit alles möglich“, was meinen Sie damit?

Eben alles: einen neuen Faschismus ebenso wie eine Renaissance der EU! Es kommt auf jeden einzelnen an.

Sie betonen immer wieder die Möglichkeiten die aufgeklärte Bürgerinnen und Bürger in einer neu gedachten EU hätten. Können Sie uns kurz erklären welche das sein könnten?



Ich habe in meinem Buch Dutzende Beispiele europäischer Bürger-Initiativen, es geht darum, diese zu vernetzen und Selbstwirksamkeit zu erzeugen.

Einige Ihrer Schlagwörter sind >>Energieunion<< und >>Europa der Regionen<<. Ist es am heutigen Stand der Dinge überhaupt machbar Europa derart umzubauen, wenn die Grenzen der Solidarität, wie in der Flüchtlingskrise bewiesen wurde, an alten Nationalismen hängen?

Für eine Energieunion sind alle notwendigen Voraussetzungen technisch-organisatorischer Art vorhanden, Zielen der Nachhaltigkeit ist die Mehrheit der Europäer verpflichtet. Die Blockierer verfolgen Partikularinteressen, lassen sich von Putin einlullen. Das ist das Problem, während Klimawandel und Artensterben galoppierend voranschreiten.

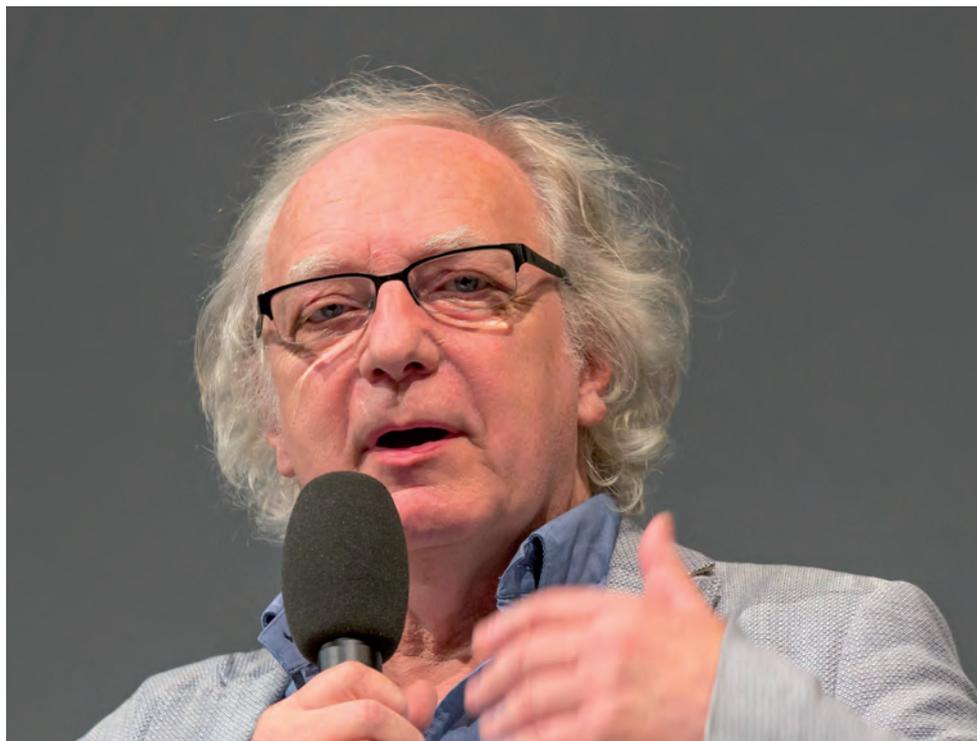
In Europa zuerst sprechen Sie Frauen in der Politik ein großes Lob aus, sie seien „die bessere Hälfte der politischen Kultur“. Sollten sich mehr Frauen politisch engagieren?

Ich habe Frauen nichts vorzuschreiben, kann aber konstatieren, dass sie in fast allen europäischen Ländern die vernünftigere Politik anstreben. Die Mehrzahl der Französinen war gegen Le Pen, eine Frauenmehrheit in Österreich hätte Strache verhindern können, Frauen sind die Opfer einer reaktionär-klerikalen Politik in Polen.

Sie bezeichnen sich selbst als Alt-68er. Jetzt sind wir neugierig: Was hat dieser Begriff heute noch für eine Bedeutung bzw. welche Bedeutung hat er für Sie?

Nicht "alt", Spät-68er, weil ich damals noch zu jung war. 1968 als kulturelle Bewegung hat Europa zum Besseren verändert, jetzt gilt es, ohne Dogmatismus neuen soziale Utopien einer nachhaltigen und gerechten Entwicklung zu formulieren und umzusetzen. Es gilt unvermindert der kategorische Imperativ eines älteren Klassikers, "alle Verhältnisse umzuwerfen, in denen der Mensch ein erniedrigtes, ein geknechtetes, ein verlassenes, ein verächtliches Wesen ist" (Karl Marx 1843/44) und das macht es nicht falsch.

Vielen Dank für das Interview. ●





[www.buchteufel.at](http://www.buchteufel.at)  
Höllisch gute Buchtipps

SIE WOLLEN  
MEHR INFOS  
ÜBER:  
[buchteufel.at](http://buchteufel.at)

## ● Claus Leggewie: ● Europa zuerst!

GELESEN VON BUCHTEUFEL.AT

### INHALT

Claus Leggewie kann es nicht verheimlichen: Er ist leidenschaftlicher Europäer, auch wenn er mit dem Europa der Gegenwart nicht ganz zufrieden ist. Da geht noch was, meint er. Was genau, das beschreibt er in seinem durchaus optimistischen Aufruf gleich auf mehreren Ebenen. Er bezieht sich auf die Wahlerfolge der rechtspopulistischen Parteien in einigen Ländern der EU, will sich damit aber so gar nicht abfinden. Für den bekannten Politikwissenschaftler muss sich Europa zwar nicht neu erfinden, aber ein großes Service, samt Tausch einiger veralteter Teile wäre dringend notwendig. Er spricht von einem stärker verbundenen Europa, einem Europa der Regionen, von einer Energieunion und einer Union der aufgeklärten, engagierten Bürgerinnen und Bürger.

### MEINUNG

Die EU war schon mal beliebter, soviel steht fest. Man könnte fast glauben die PR-Abteilung der Union hätte Betriebsurlaub, denn die pro-nationalstaatlichen Unkenrufe, die sich leider auch in den Wahlergebnissen widerspiegeln, werden nicht weniger, sondern mehr. Da braucht es Leute wie Leggewie. Schon im ersten Satz des Buches schreibt er Klartext, wenn er von der Notwendigkeit einer gemeinsamen europäischen Unabhängigkeitserklärung spricht. Seine Überzeugung erörtert er fachlich äußerst fundiert auf den nächsten rund 300 Seiten. Leggewie wünscht sich dabei allerdings alles andere als ein Europa der Eliten. Er ist überzeugt, dass die Krise der Union nur durch die Initiativen selbstbewusster Europäerinnen und Europäern überstanden werden kann. In diesem Sinne, sollten



vor allem EU-Kritiker seinen Argumenten lauschen. Mit diesem Buch kriegt man Lust auf Europa, Lust sich selbst zu engagieren und dem Rechtspopulismus eine Absage zu erteilen.

### INFOS

Leggewie, Claus: Europa zuerst! Eine Unabhängigkeitserklärung. Politik. Erschienen 2017 im Ullstein Verlag. 320 Seiten. (max)  
ISBN: 978-3-5500-5017-6



10 von 10 Höllenfeuerchen ●



● Max Neumeyer:  
● **Arbeitslos, leider geil**

GELESEN VON LERNEN MIT ZUKUNFT

**INHALT**

Das richtige Buch zur rechten Zeit  
Die kleine Frau und der kleine Mann, diese beiden Menschenarten sind im deutschsprachigen Raum zu Hause. Sie sind im Normalfall seit mehreren Generationen einheimisch, immer ein bisschen neidisch und allesamt sehr, sehr fleißig. Viele entscheiden sich ganz freiwillig ihr Leben lang ein produktives Mitglied unserer immer absurder werdenden Leistungsgesellschaft zu sein - auch wenn das in Wahrheit meist überhaupt keinen Spaß macht. Im Gegenteil. Wer nichts ins System einzahlt, hat auch keine Hilfe verdient, so der allgemeine Tenor.

**ES GEHT AUCH ANDERS**

Max Neumeyer war auch so. Nach der Matura hat er gleich zu arbeiten begonnen und nebenbei seine lästige künstlerische Ader ausgelebt. Er war Barkeeper, Veranstalter, Stagehand, Serverbetreuer, Kabarettist, Student und ist schließlich als Leiter in der Lokalredaktion einer Wochenzeitung gelandet. Dort hieß es dann plötzlich schufften rund um die Uhr. Das Hamsterrad hatte durchgehend geöffnet. Nach drei Jahren hatte er genug. Genug Schweißausbrüche. Genug Herzrasen. Genug schlaflose Nächte. Es begann ein lustiger Ärztemarathon.

**DIAGNOSE: BURNOUT**

Obwohl er sich als Atheist bezeichnet, glaubte er den Göttinnen und Göttern in weiß, die ihm eine depressive Phase

und ein Burnout mit Panikattacken in die Krankenakte schrieben. Weltklasse. Er dachte schon, er wäre nicht ganz dicht. Immerhin beschloß er, das einzig Richtige zu tun: Er kündigte. Den Bürokrätzig hinter sich gelassen, begann er am ersten Tag seiner neuen Freiheit - andere nennen es Arbeitslosigkeit - ein sehr humorvolles, ehrliches persönliches Tagebuch zu führen, über sich, sein Leben, seine Erfahrungen in der Arbeitswelt und die bescheuerte Gesellschaft. Ausschließlich Freunde wird er sich damit sicher nicht machen, aber wenn ein Shitstorm kommt, macht er einfach die digitalen Fenster zu. Einfach mal pausieren, das sollten Sie auch mal probieren. Sie müssen es ja nicht jedem auf die Nase binden!

**INFOS**

Neumeyer, Max:  
Arbeitslos, leider geil: Kündigen und raus aus der Krise. Ein satirisches Tagebuch.  
Erschienen April 2018 bei Karina Publishing, 189 Seiten. ISBN: 978-3-9611-1614-0 ●



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

IMPROVE  
BILDUNG  
MITZUKUNFT 

[www.improve.or.at](http://www.improve.or.at)

# Naturkinder weltweit Hand in Hand



**VIDEO:**  
Offizielles Lied zum  
"1. Internationalen Tag des  
Waldkindergartens"

