

Mut & TatWorte

Was den Menschen Mut macht und unterstützt
Transition - Aktionen, Aktivitäten, Projekte, Veranstaltungen, Workshops, Seminare



Dies ist eine **Plattform/Forum** für kleine/große Beiträge, Berichte, Aktionen, Projekte, Bekanntmachungen, die **Mut machen** und unterstützen zum miteinander machen oder selbst Neues zu beginnen.

Krisen in Chancen wandeln und miteinander menschenwürdig, ökologisch, ökonomisch beginnen in Kontakt zu treten und zu Handeln, ganzheitlich, nachhaltig, generationenübergreifend . . .

Themenbereiche (womit sich gute Veränderungen ergeben) in: Umwelt, Arbeit, Natur, Energie, Wohnen, Leben, Mensch, Philosophie, Kunst, Cartoon, Buchempfehlungen, Tipps, Leserbriefe u.a.

Liebe Leserinnen und Leser,

die Vorboten des Frühlings zeigen sich schon überall. Er ist nicht mehr weit. Hier eine neue Ausgabe zum Lesen. Viel Spaß und gute Gedanken dabei.

Michael Sacherer

Bad Herrenalb mit dem Prädikat „Fairtrade – Stadt“ ausgezeichnet

Am 17. Mai war es soweit: Die Stadt Bad Herrenalb hat als 84. Stadt in Deutschland und als einzige Kommune im Landkreis Calw den Titel Fairtrade Stadt verliehen bekommen. Eine Steuerungsgruppe um Rainer Merkle aus Bad Herrenalb-Neusatz bemühte sich ein Jahr lang um die Erfüllung der vielen Kriterien. Sie und der Unsere-Welt-Laden werden die Idee des fairen Handels in Bad Herrenalb weitertragen. Voraussetzung dafür ist dass der Gemeinderat und eine gewisse Anzahl an Vereinen, Kirchen und Gastronomiebetrieben fair gehandelte Produkte wie zum Beispiel Kaffee, Tee, Schokolade, Rohrzucker oder Kakao dauerhaft anbieten. In Schulen und lokalen Medien muss Fairtrade (gerechter Handel) Thema sein. Nicht zuletzt müssen örtlich Einzelhändler gesiegelte Produkte aus fairem Handel in den Regalen haben. Durch den Bezug von Produkten mit dem Fairtrade – Siegel verbessern sie die Lebensbedingungen in Entwicklungsländern. Bereits seit zwei Jahrzehnten gibt es gesiegelte Produkte aus fairem Handel. Zur Feier des Tages wurde bei strahlendem Sonnenschein von vielen fleißigen Helfern eine 50 Meter lange Kaffeetafel in der Klosterstrasse aufgestellt. Es gab Kaffee, Orangensaft, Erdbeerkuchen, Hefezopf und Kuchen mit Zutaten aus fairem Handel im Angebot. An einem Informationsstand konnte man sich über die Anliegen und die Produkte

des fairen Handels informieren und Schokolade kaufen. Vorstandsmitglied Frank Eichinger von „Trans Fair“ überreichte Bürgermeister Norbert Mai die Anerkennungsurkunde. Beide lobten das Engagement der Steuerungsgruppe, der Bürger und Organisationen in Bad Herrenalb, die zum Erreichen dieses Siegels beigetragen haben. Ebenfalls bedankten sie sich auch bei denen, die fair gehandelte Waren kaufen und damit den Produzenten aus Ländern der Dritten Welt einen angemessenen Lohn geben. Für die musikalische Unterhaltung sorgte die Flötengruppe um Marliese Wurster aus Bad Herrenalb mit afrikanischen und südamerikanischen Liedern. Zur Unterhaltung der Kinder trat der Zauber Fritz und seine Assistentin Ballonina auf, die vor der wunderschönen Kulisse der Klostersruine ihre gekonnte und humorvolle Vorstellung gaben. Zum Gelingen dieser beeindruckenden Atmosphäre in der Klosterstraße haben viele beigetragen, deshalb herzlich Dank an: Cafe Schubert, Cafe König, Bäckerei Fricke und Bäckerei Nussbaumer für die großzügigen Kuchenspenden. Danke auch an die Kuchenbäckerinnen aus dem Weltladen die Kuchen aus fairen Zutaten gebacken haben und die auch vor Ort den Kuchenverkauf und Kaffeeausschank mit vielen andern fleißigen Helfern übernommen haben. Ebenso danke an die Stadtwerke Bad Herrenalb GmbH, die Klosterscheuer, >

dem Musikverein Bad Herrenalb Gaistal, der Trachtengruppe, dem Best Western Hotel, Ulrike Himly und Pfarrer Harald Bähr. Auch ein herzliches Dankeschön an den Kindergarten Regenbogen, der eine wunderschöne Tischdekoration gezaubert haben. Sie alle haben dazu beigetragen, dass es eine gelungene Veranstaltung wird und dass die Klosterstraße in ein „historisches“ Kaffeehaus verwandelt wurde.

Mehr: www.badherrenalb.de/de/Aktuelle-Nachrichten-Stadt-Bad-Herrenalb-ist-Fairtrade-Stadt.html?categoryID=103&contentID=625#sthash.qZSdKUWM.dpuf



Bad Herrenalb ist „Fairtrade-Stadt“. Das Team des Weltladens mit Brigitte Ipach, Elke Schille, Elke von Bunsen, Margret Stritt, Michaela Krauß-Kull und Hannelore Hyneck (von links) trägt viel dazu bei. Foto: Glaser

Reparatur-Cafe Freiburg

Seit Anfang 2014 bereiten wir ausgehend aus der Gruppe Lebendiges Zusammenleben ein Reparatur Café vor. Gemeinsam mit Aktiven des Chaos Computer Clubs, die bereits Ende 2013 ein erstes Café veranstalteten und begeisterten Tüftlern, die durch Zeitungsartikel zu uns fanden haben wir jetzt eine stabile Grundlage aufbauen können, um regelmäßige Reparatur Cafés zu veranstalten. Die erste Serie findet von Juni bis August jeden letzten Samstagnachmittag im Monat statt. Repair Cafés sind Veranstaltungen, bei denen Experten (ob Hobby oder Beruf), Interessenten helfen, ihre kaputten Geräte zu reparieren. Gerade in der letzten Zeit werden immer mehr, insbesondere elektronische Produkte, immer kurzlebiger und eine Reparatur ist für den Laien oft unmöglich und wenn es denn ein Betrieb anbietet meist teurer als ein Neukauf. Oft sind aber nur kleine Teile kaputt (oft wäre es für die Produzenten sogar problemlos möglich nachhaltiger zu bauen, weswegen man von geplanter Obsoleszenz = Kurzlebigkeit spricht), die mit nötiger Kenntnis, Ausrüstung und

ggf. Ersatzteilen günstig und zuverlässig repariert werden können.

Hier setzen also die Reparatur Cafés an, bei denen ehrenamtliche beim Reparieren unterstützen / dies durchführen und mit den BesucherInnen bei lockerer Atmosphäre (Café) in Austausch kommen, Fertigkeiten vermitteln und nebenbei gegen die Wegwerfgesellschaft ausspielen. Die nächsten Reparatur Cafés sind am 28.6. 26.7. und 30.8. von 14-17 Uhr in der Begegnungsstätte "Im Grün", Im Grün 5 in Freiburg. Wir freuen uns noch über weitere MitstreiterInnen (Reparatur, Orga, Hilfe während der Veranstaltung), Werkzeug- / Ersatzteilspenden (insbesondere zur Reparatur von Elektronischem). Geldspenden sind auch willkommen! Hannes Steinhilber, ein Mitgründer von Transition Town Freiburg, berichtet, dass die Gruppe Repair Café inzwischen aus mehreren Untergruppen besteht und es wurde auch ein mobiler Fahrrad-Repair-Anhänger entwickelt.

Kontakt: info@reparaturcafe-freiburg.de
www.reparaturcafe-freiburg.de
[Transition Town Freiburg, tfreiburg.de](http://TransitionTownFreiburg.de)

Netzwerk Reparatur-Initiativen

Netzwerk Reparatur-Initiativen (Reparatur-Treffs, Repair Cafés etc.) organisieren Veranstaltungen, bei denen defekte Alltagsgegenstände in angenehmer Atmosphäre gemeinschaftlich repariert werden. Elektrische und mechanische Haushaltsgeräte, Unterhaltungselektronik, aber auch Textilien, Fahrräder, Spielzeuge und andere Dinge. Diese Treffen sind nicht-kommerzielle Veranstaltungen, deren Ziel es ist, die Nutzungsdauer von Gebrauchsgütern zu verlängern und dadurch Müll zu vermeiden, Ressourcen zu sparen und nachhaltige Lebensweisen in der Praxis zu erproben. Interessierte und TüftlerInnen können dort Erfahrungen austauschen und eine gute Zeit miteinander verbringen. Daher sind Kaffee und Kuchen ebenso wichtiger Bestandteil wie Schraubenzieher und Lötkolben.

Repair Café Sasel, Hamburg. Foto: Johannes Arlt

Gemeinsam reparieren heißt nicht „kostenloser Reparatur-Service“, sondern gemeinschaftlich organisierte Hilfe zur Selbsthilfe. Getragen wird die Veranstaltung von ehrenamtlich engagierten



Helfern und Reparatur-Expert-innen, die ihr Wissen und Können freiwillig und unentgeltlich zur Verfügung stellen.

Seit Jahrzehnten werden z.B. in Offenen Werkstätten Gebrauchsgegenstände repariert und aufgemöbelt. Der Gedanke, etwas zu reparieren, anstatt es wegzwerfen, ist also keineswegs neu. Die Idee, dies in Form einer öffentlichen Veranstaltung zu tun, im Austausch mit anderen und als bewußtes Zeichen wider den Wegwerfwahn, schon.

Die anstiftung unterstützt die Verbreitung und Stärkung des gemeinschaftlichen Reparierens, da es nachhaltige Lebensstile alltagspraktisch erfahrbar macht, Menschen unterschiedlicher Herkunft/ >

<< Wenn einer
allein träumt,
ist es nur ein Traum.
Wenn viele
gemeinsam träumen,
ist es der Anfang
einer neuen
Wirklichkeit. >>

(Hélder Camara)

> Alter/Orientierung zusammenbringt und produktiven Austausch fördert. Wir unterstützen Reparatur-Initiativen nicht als Marke oder Logo, sondern arbeiten mit Akteuren und Initiativen freier Assoziation und Namensgebung zusammen, die zu einer commons-basierten Kultur der Nachhaltigkeit und des gemeinschaftlichen Selbermachens beitragen wollen.
Netzwerk Reparatur-Initiativen
 Tom Hansing | Linn Quante | Ina Hemmelmann, Tel.: 089/ 74 74 60-14, E-Mail: reparieren@anstiftung.de



Zukunft gestalten!

Mit dem neuen Umweltbildungs-Projekt „Zukunft gestalten“ entstehen für junge Menschen soziale und ökologische Lernräume an der Schnittstelle von Schulen, Kommunen, Unternehmen und Organisationen. „Zukunft gestalten“ hat in diesem Schuljahr in einer 7. Klasse der Jengerschule in Ehrenkirchen gestartet. Neben einer Einführung in verschiedene Themenfelder der Nachhaltigkeit, wie zum Beispiel Klima, Ernährung, Wasser und Energie, geht es vor allem darum, dass die Schülerinnen und Schüler ein eigenes Projekt in ihrer Gemeinde entwickeln. Noch ist die gemeinsame Entscheidung nicht gefallen, welches Projekt es sein wird. Vielleicht baut die Klasse bedrohte einheimische Pflanzen an oder sie backt ein regionales Brot? Projektziel ist es, die Jugendlichen darin zu stärken, die Veränderungen in unserer Gesellschaft zu gestalten: durch Bereitstellung von Wissen, durch praktische Erfahrungen und durch Lernen vor Ort. Stefanie Witt vom fesa e.V. führt das Projekt der Stiftung „Chancen für Kinder“ zusammen mit der Erziehungswissenschaftlerin Sara-Dunja Menzel durch. Weitere Projektpartner sind die Freiburger Bürgerstiftung und Bildung im Wandel.
SolarRegion 4/2014, fesa e.V.

„Wenn ich erst richtig bin ...“

Wie wir die eigene Wahrheit und Wirklichkeit hinter schönem Schein verstecken

Verbiegen, verdrehen, die eigene Wahrheit und Wirklichkeit hinter einem schönen Schein verstecken – so leben die meisten Menschen in unserer Kultur. Viele schleppen sich mit dieser anstrengenden Lebensweise durch bis ins hohe Alter, bei anderen schlagen glücklicherweise vorher schon Körper und Psyche Alarm. Anja Kroschky hat irgendwann selbst die Notbremse gezogen und stieg aus dem Spiel „Wenn ich erst richtig bin ...“ aus. Und erkannte: Liebe und Frieden existieren immer in der Welt – wir brauchen uns nur für sie zu öffnen.

Wenn ich erst „richtig“ bin
 Wenn ich erst „richtig“ bin, werde ich glücklich sein. Ich werde ausreichend oder sogar mehr Geld haben. Ich werde in einer Partnerschaft leben und kann einfach alles tun, was ich will. Wenn ich erst „richtig“ bin, wird mir die Welt offenstehen. Die Dinge werden sich fügen, alles wird sich zum höchsten Wohl arrangieren.

Wer kennt sie nicht, solche Gedanken, die sich nahezu endlos ausweiten lassen. Denen nur ein einziger Glaubenssatz, ein treues Denkkonstrukt zugrunde liegt: „Ich bin nicht ‚richtig‘.“ Ich beispielsweise sollte weiblicher sein und schöner. Ich sollte mich in dieser Welt mehr zeigen, um erfolgreicher zu sein. Ich sollte geselliger sein, weniger still und verschlossen. Überhaupt sollte ich nicht so empfindlich sein. Und vor allem: Ich sollte Formen annehmen, die mir nicht entsprechen, um von anderen akzeptiert zu werden.

Mein Glaube daran, dass mich die richtige innere Verbiegung – obwohl sie mich von dem entfernte, was ich wirklich wollte und fühlte – schon „richtig“ machen würde, führte dazu, dass ich allzu oft auf unsicheren Beinen durch mein Leben stolperte. Ich beobachtete andere Menschen und Verhaltensweisen, probierte Dinge aus, entdeckte neue, scheinbar passendere Strategien und verwarf meine alten Ideen. Dies trieb ich bis zur Perfektion. Immer mit dem Ziel, nun endlich „richtig“ zu werden. Mein Leben verfolgte diesen einen Sinn. Den Sinn, von „falsch“

zu „richtig“ zu wechseln. „Richtig“ war, was meiner Idee davon entsprach, wie ich sein sollte. „Falsch“ war alles andere. Diese Denkweise war und ist die Wurzel von Unruhe, Unfrieden, ja, sogar Krieg, eine Wurzel, die ich immer wieder in mir selbst stärke und nähre. Sie hat ihren Ursprung in einem Alter, an das ich noch nicht einmal eine bewusste Erinnerung habe.

Vom Mantel zur Haut

Bei allen Kostümen, die ich je nach Anforderung wechselte, hatte ich über die Jahre eines vergessen: Wer bin ich ohne den Mantel, den ich mir anziehe, um „richtig“ zu sein? Wer bin ich, wenn ich diesen langen, schützenden Mantel ablege? Meinen Mantel, der durchaus schön ist und der mir äußerlich passt. Teuer erkaufte Designerware, die mir einen Namen gibt. Meinen Mantel, der mich anwidert, weil dieser Name nicht mein Name ist und weil ich mit ihm meine schöne Haut verstecke. „Nackt musst du sein“, sagte vor kurzem ein lieber Freund von mir. „Nackt müssen wir alle sein, wenn wir uns begegnen. Alle müssen nackt sein. So, wie sie geschaffen wurden – ohne teure Mode oder Schmuck, ohne den Glitzer teurer Industrieprodukte. Nackt und sauber wie nach einem reinigenden Regen.“

Tatsächlich, ohne meinen Mantel bin ich nackt. Ich bin berührbar, lasse mich in der Tiefe berühren, werde ganz Berührung. Ich bin weich und zart, mit meinem Herzen verbunden und verbinde mich mit anderen über mein Herz. Ich verbinde mich in einer Tiefe und Intensität, die manchen Menschen Angst macht. Sie fühlen sich bedroht, wittern Ansprüche, befürchten mein Festhalten. Dabei öffne ich nur mein Herz und lasse fließen, was da fließen will. Fließe hin zu meinem Gegenüber, zu Bäumen, zum Wasser, verbinde mich mit der Erde. Ohne meinen Mantel bin ich das Fließen und bin das Feuer. Ich bin schwer zu greifen – und bin doch da, innig verbunden und vollkommen treu.

Und ja, ich kann diese Menschen verstehen. Auch mir selbst macht diese Herzensverbindung oft Angst. Es scheint viel sicherer, sie zu verstecken. Ich verstecke sie in Bauch- und Schulterschmerzen, in Ungeduld und schlechter Laune, in Angst und Stress. Inzwischen kenne ich mich >

> gut und kann schon die ersten Anzeichen deuten: Wieder einmal verstecke ich meine Kraft, meine Weichheit, meine Schönheit und meine Lebensfreude. Ich verstecke mich selbst, weil ich glaube, funktionieren und einem Bild entsprechen zu müssen.

Bedingungslastige Liebe

Die Verbindung mit meinem Herzen macht mir Angst, weil ich als Kind eins gelernt habe: Ich liebe dich, mein Kind, wenn du für mich, deine Mutter, und für mich, deinen Vater, da bist. Ich brauche dich, mein Kind. du sollst mir Nähe geben und Zuwendung, du sollst mich bestätigen und meinem Leben einen Sinn verschaffen. Dafür gebe ich dir die Nähe, die du dir wünschst. Eine Hand wäscht die andere. So bekam ich durchaus Nähe, doch irgendetwas blieb leer in mir. Irgendetwas verhungerte, wurde nicht genährt. Später drehte ich den Spieß um: Ich nährte mich selbst nicht mehr, verweigerte Essen und Schlaf, um die Leere in mir nicht mehr spüren zu müssen.

Ich lernte schon als kleines Kind, dass ich etwas geben muss, um Nähe zu bekommen und geliebt zu werden. Ich lernte mein Gegenüber als ein bedürftiges Wesen kennen, das mich aufsaugt und seine Bedürftigkeit an mir stillt. Ein weiteres Glaubensmuster entstand: „Mich der Liebe, der Nähe und der Geborgenheit hinzugeben, bedeutet den sicheren Tod.“

Dieses Bild nahm ich mit in mein Leben. Ich machte es mir zum Vorbild dafür, wie Beziehungen funktionieren. Seitdem schwankte ich hin und her: zwischen der tiefen Sehnsucht nach Nähe, danach, geliebt und endlich als ich selbst gesehen zu werden, und der Abwehr von Liebe, Nähe und Geborgenheit – waren diese doch mit dem Gefühl verbunden, als Person absorbiert zu werden und im Anderen vollkommen zu verschwinden.

Als Reaktion darauf habe ich mich verschlossen, weggedreht und mein Leben in Alleinsein und Unabhängigkeit ausgerichtet. Viele andere Menschen folgen weiter ihrer Sehnsucht nach Nähe und Geborgenheit, verwechseln das aber mit Liebe. Sie glauben, jeden zu lieben, der ihnen Nähe schenkt, der sie bestätigt, der ihnen Wärme und Geborgenheit entgegenbringt. Hört der nährnde Fluss auf, endet auch ihre Liebe. Denn diese ist eben an Bedingungen gekoppelt.

Konzepte der Liebe

Unser Bemühen, all unsere Lebensstrategien in „richtig“ und „falsch“ einzuordnen, schließt auch die Liebe nicht aus. Wir erschaffen Konzepte, in die wir die Liebe einpfirchen wollen. Partnerschaft ist das vielleicht gängigste dieser Konzepte. Besteht zwischen dem Menschen, den wir lieben, und uns keine Partnerschaft, lassen wir die Liebe nicht fließen und suchen weiter. Wir verschließen unsere Herzen und lassen die Liebe weder hinein noch hinaus. Zugleich leiden wir darunter. Wir fühlen uns nicht geliebt und spüren, dass wir selbst nicht wahrhaft lieben. Auch haben wir keinen Blick für die vielen Momente, in denen uns das Leben mit Liebe verwöhnt. Mit einer Liebe, die sich allen Konzepten entzieht. Denn Liebe will fließen, will brennen und lodern. Sie lässt sich nicht festhalten oder in eine Form pressen. Und doch ist sie da. Ist einfach immer da.



Es braucht einen Abschied ... vom alten Glauben, nicht „richtig“ zu sein. Und obgleich mir der Duft der Freiheit verführerisch um die Nase weht, tut mir dieser Abschied auch weh. Es ist ein Abschied von etwas Altem und Gewohntem, das mir auf eine verdrehte Weise doch auch Sicherheit und Orientierung gegeben hat in einer Realität ohne Selbstakzeptanz und Liebe. Viele Jahre hat mich dieser Glaube begleitet. Ich habe mein Leben nach ihm ausgerichtet, habe mit ihm gelacht und über ihn geweint.

Ja, es ist nun dran, diesen Glauben loszulassen, und damit einen Teil meines Lebens. Ich verabschiede mich von der Kontrolle, von meinen engen Grenzen, von der Vorhersehbarkeit. Von tradierten Konzepten und dem Gefühl, von anderen abhängig zu sein. Auch löse ich mich von Freunden, die sich von meiner Lebendigkeit nicht berühren lassen wollen. Vielleicht, weil sie spüren, dass ich damit

auch an ihrer Fassade und an ihren Glaubensmustern kratze. Ich lasse los und öffne mich für Neues, für den einzelnen Moment, für die Lebendigkeit und die Liebe in mir.

Liebe und Frieden: weil ich richtig bin Liebe ist die einfachste und unmittelbarste Form des Friedens. Frieden in der Welt entsteht durch die Liebe der Menschen untereinander. Liebe ist eine Haltung zum Leben. Liebe ist der Boden unter meinen Füßen. Liebe ist auch ein Gefühl. Manchmal hat sie ein Gegenüber, manchmal nicht. Manchmal zeige ich mich mit ihr, immer mit Herzklopfen. Und immer ist sie ein Türöffner. Ein Moment, in dem ich meinen Mantel öffne oder sogar wage, ihn ganz auszuziehen.

Wenn ich es wage, mir meine Liebe einzugestehen, sie zu zeigen und mein Leben nach ihr auszurichten, entsteht Frieden. Doch diesen Weg kann ich nur gehen, wenn ich in Frieden mit mir selbst bist. Wenn ich weiß, „dass ich immer und bei jeder Gelegenheit zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles, was geschieht, richtig ist“, um es mit Charlie Chaplin zu sagen. Dann muss ich nicht mehr kämpfen und kann beginnen, mein Leben selbst zu gestalten. Dies aber geht nur in einer Welt, die weder gegen mich noch gegen andere oder sogar gegen sich selbst kämpft.

Ich weiß, wie kostbar Frieden ist. Denn ich habe erlebt, wie es ist zu kämpfen, zu kämpfen gegen mich selbst. Und ich weiß, was es heißt zu leiden. Zu leiden an diesem aussichtslosen Kampf gegen mich selbst. Und so verpflichtete ich mich dazu, meinem Wesen und meiner Nacktheit entsprechend, der Liebe und dem Frieden in mir selbst und auf der Erde zu dienen. >

Abb: © victor zastol'skiy - Fotolia.com
 Dr. Anja Kroschky (ehem. Zeiske)
 Gestalttherapeutin, Soulresponding,
 Stärkung von Körperkraft und Lebensfreude
 Ich führe Dich zu Deiner Schönheit,
 Deinem inneren Feuer und zum Frieden
 mit Dir selbst. Auf dem Weg dahin begleite
 und konfrontiere ich Dich und enttarne
 Deine Komfortzonen. Dabei halte ich Dich
 mit allem, was sich in Deinem Prozess
 zeigen will. Du bist ganz und gar willkommen
 bei mir.
 0331-951 38 27 0163-256 78 50
 Anja.Kroschky@mail.de
 http://www.klarheitundlebensfreude.
 wordpress.com



Auf 8 Sprachen zum einheitlichen Pfandsystem!

10. Feb. 2015 — Seit einigen Tagen geht es wieder vorwärts! Wir sind nun 3600 Verbündete und konnten zusätzlich einen großen Partner gewinnen: Der „Fond of Bags“ bzw. „ergobag“, eine junge Taschenfirma aus dem schönen ‚Kölle‘ produziert Schultaschen für unsere Kleinsten - und das umweltfreundlich, aus alten PET-Flaschen!

So haben alleine im Jahr 2014 30,3 Millionen Flaschen eine neue Aufgabe gefunden und wenn es nach mir geht, dürfen es auch gerne noch viel mehr werden.

Doch damit nicht genug - dank ergobag konnte die Petition in 4 weitere Sprachen übersetzt werden (Italienisch, Schwedisch, Norwegisch und Finnisch). Und einen kleinen Blick in die nahe Zukunft möchte ich euch nicht verwehren: In

den kommenden Tagen wird ein tieferer Einblick in die Hintergründe der Petition veröffentlicht... und dadurch hoffentlich viele weitere Unterschriften gewonnen!

Also: Habt ihr Freunde oder Bekannte, die kein Deutsch, dafür aber Englisch, Spanisch, Italienisch, Dänisch, Schwedisch, Norwegisch oder Finnisch verstehen? Dann können diese die Petition nun auch unterschreiben - und für ein einheitliches Pfandsystem in Europa kämpfen!

Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit! Übrigens: Über kontroverse Diskussionen und weitere Ideen, Anregungen und Verbesserungsvorschläge freue ich mich sehr auf unserer Facebookseite: <https://www.facebook.com/eupfand>
Poul Schulte-Frankenfeld
Harsewinkel, Deutschland

> „Lassen wir unser Herz ganz weit werden, damit wir wahrnehmen können, dass die Bedingungen für unser Glücklichein schon da sind.“
Thich Nhat Hanh

Windräder wichtiger als Atommeiler

Weltweit gesehen liefern die Rotoren erstmals mehr Strom als alle Kernkraftwerke zusammen

FREIBURG. Die Internationale Windkraft steht an einer symbolträchtigen Schwelle: Die Leistung aller installierten Windräder wird in diesen Wochen die Leistung aller weltweit bestehenden Atomreaktoren überschreiten. Wie der Welt-Windenergie-Verband WVTEA jetzt mitteilte, waren rund um den Erdball zum Jahreswechsel etwa 370 Gigawatt an Windkraft installiert. Den Vergleichswert der Atomkraft gibt die Internationale Atomenergieorganisation mit 377 Gigawatt an. Diese Marke dürfte die Windkraft nun im Laufe des Februar überschreiten. Denn die Windenergie entwickelt sich derzeit rasant. Im vergangenen Jahr wurden nachvorläufigen Zahlen weltweit Anlagen mit gut 50 Gigawatt errichtet - mehr als jemals zuvor. Der alte Spitzenwert stammt aus dem Jahr 2012 mit nahezu 45 Gigawatt. Am meisten in Windkraft investierte im vergangenen Jahr China, das Rotoren mit zusammen mehr

als 23 Gigawatt errichtete. Die Staaten der Europäischen Union (EU) kamen in der Summe auf 11,8 Gigawatt, wovon Deutschland mit 5,3 Gigawatt am meisten Anlagen ans Netz brachte. In der globalen Statistik lag Deutschland damit hinter China auf Platz zwei, gefolgt von den USA mit 4,9 Gigawatt.

Innerhalb Europas lag auf Platz zwei hinter Deutschland Großbritannien - ausgerechnet jenes Land, das gerade durch den geplanten Bau eines neuen, hochsubventionierten Atomkraftwerks am Standort Hinkley Point von sich reden macht. Inzwischen sind im Vereinigten Königreich 12,4 Gigawatt an Windrotoren installiert, das Land deckt damit seinen Strombedarf bereits zu gut zehn Prozent. Und selbst im Atomland Frankreich kommt die Windkraft immer besser voran: Mit einem Zubau von gut einem Gigawatt, und einer Gesamtleistung von 9,3 Gigawatt deckte das Land im vergangenen Jahr immerhin 3,7 Prozent seines Strombedarfs durch Windkraft.

Bernward Janzing, Badische Zeitung, 12.2.2015

Der Mensch schreitet in ...

seiner normalen Entwicklung vom Ich zum Wir, von egozentrischen Gefühlen fort zu soziozentrischen. Hier dürfen wir aber nicht stehen bleiben, denn nun kommt das »weltzentrische« Stadium, das der amerikanische Philosoph Ken Wilber wie folgt beschreibt: »Man interessiert sich nicht mehr nur für den eigenen Stamm, das eigene Volk, die eigene Gruppe, sondern vielmehr für alle Gruppen, alle Völker ohne Ansehen der Rasse, des Geschlechts oder des Glaubens. Und dies fühlt man; es ist keine bloße Abstraktion. Man verlangt schmerzlich nach der Welt, wie seltsam dies auch klingen mag.« Wir müssen wieder zu sprechen bereit sein über die Untrennbarkeit des Menschen von der Welt. Über die Verbindung unserer biologischen Existenz mit dem Universum. Über unsere geistige Verbundenheit mit allem, was lebt. Wir müssen wieder zu sprechen beginnen von der Schönheit des Daseins, die nur im Herzen gefunden werden kann. So wenig wir die Erhabenheit des Daseins mit dem Denken erfassen können, so wenig lässt sich Frieden mit Krieg erkaufen.
Konstantin Wecker, in Brennstoff 38,

Gärten in Detroit: die neue Kraft der Gemeingüter

Kontext-TV

Silvia Federici ist emeritierte Professorin für politische Philosophie an der Hofstra University in New York und weltweit bekannt als Aktivistin für Frauenrechte und für eine Gesellschaft jenseits des Kapitalismus. Seit einigen Jahren beschäftigt sie sich intensiv mit der Bewegung für „Gemeingüter“ (Commons): Anstelle von Privatbesitz geht es –darum, Land, Wissen und Güter gemeinsam zu nutzen. Kontext TV sprach mit ihr in Berlin.

Seit der Finanzkrise im Jahr 2008 ist der Kapitalismus in Europa und den USA in Misskredit geraten. Umfragen zufolge wünschen sich 80 Prozent der Deutschen ein anderes Wirtschaftssystem. Anscheinend ist der Kapitalismus nicht nur unfähig, die globale Umweltkrise oder die wachsende Schere zwischen Arm und Reich zu beheben, sondern ist vielmehr die treibende Kraft dahinter. Was fehlt, ist ein alternatives System, zumal der Staatssozialismus als gescheitert gilt. Hier bringen Sie und andere Aktivisten und Wissenschaftler das Konzept der sogenannten Commons – der Gemeingüter – ins Spiel, um die Umweltzerstörung und die soziale Krise zu überwinden. Was verbirgt sich dahinter und worin liegt die Stärke der Commons?

Ich glaube, dass die Idee und das Prinzip der Commons wieder eine Rolle spielt. Seit den 90er Jahren stellt es im politischen Diskurs und in der politischen Praxis eine Antwort auf die Zerstörung dar, die der Vormarsch kapitalistischer Beziehungen weltweit verursacht hat. Millionen von Menschen auf der ganzen Welt sehen sich in ihrer täglichen Lebenserhaltung bedroht. Gründe dafür sind vor allem massives Landgrabbing – das Aufkaufen von großen Landflächen durch Transnationale Unternehmen –, prekäre Erwerbsverhältnisse, Einsparungen bei sozialen Dienstleistungen. Commons sind zunächst eine Überlebensstrategie, die Notwendigkeit für viele Menschen, Ressourcen zu bündeln und alternative Subsistenzformen zu erschließen, weil sie immer weniger Zugang zu Märkten und Einkommensquellen haben.

Eine wichtige Inspiration hierfür kommt aus Südamerika. In vielen Gemeinshaf-

ten dort haben Frauen entscheidend bei der Entwicklung neuer Formen der Lebenssicherung mitgewirkt. Gemeindegärten, urbane Gärten und viele andere solcher Ansätze zur Selbstversorgung wurden dann von Einwanderern auch in die Vereinigten Staaten importiert. So wurde beispielsweise die Urban Gardening-Bewegung stark von Migranten geprägt. Commons dienen aber nicht nur der Lebenshaltung, sondern sind auch ein Weg, um –soziale Gefüge wiederaufzubauen, die dadurch zerstört wurden, dass Industrien ins Ausland abwanderten und die von Arbeitern über Jahrhunderte aufgebauten Organisationsformen damit zerrüttet wurden.

Commons sind demnach nicht nur dazu da, die Nachbarschaftshilfe wiederzubeleben, sondern sie schaffen auch eine neue Solidarität, wo heute ein Vakuum herrscht. Daher sprechen wir auch von Gemeinschaften des Widerstands. Das Prinzip der Commons kommt einer Wiederaneignung des eigenen Lebens gleich. Wir holen uns die Kontrolle über unseren Alltag zurück, die man uns entzogen hat. So erschaffen wir von Grund auf neue Existenzformen, die nicht der Logik der Märkte unterworfen sind. Vor 30-40 Jahren wäre es undenkbar gewesen, in der Stadt selbst Lebensmittel anzubauen, aber heute macht das Beispiel Schule und in der –ehemaligen Industriehauptstadt Detroit wird mittlerweile auf vielen Flächen Landwirtschaft betrieben. Auch wenn es noch eher kleine Experimente sind, haben wir durch unser Engagement viel gewonnen.

Commons lassen nicht nur neue Formen der Zusammenarbeit entstehen, sondern auch ein neues Verständnis für Nahrung beispielsweise das Bewusstsein, dass wir essen können, ohne uns dabei zu vergiften. Dass ein selbstbestimmtes Leben mit der Kontrolle über Grundnahrungsmittel anfängt.

In den gemeinschaftlich genutzten Gärten werden nicht nur Lebensmittel, sondern es wird auch Wissen produziert. Eine Menge Wissen über Anbau, Kultivierung und Erhalt. Einige der urbanen Gärten in New York haben zum Beispiel Beziehungen zu Schulen und die Kinder können

dort hingehen, um zu lernen, dass –Nahrungsmittel nicht aus der Plastiktüte kommen. Sie können Landwirtschaft erleben und eine Beziehung zur Erde aufbauen, die sie normalerweise nicht hätten. Die Herausforderung ist nun, diese Gärten zu verbinden, nicht nur miteinander, sondern auch mit anderen Experimenten. Mit der Idee der freien Universitäten, dem Wissen als Gemeingut. Mit den Kämpfen für höhere Löhne oder gegen Bildungskürzungen. Die Gärten könnten sich zum Beispiel verbinden und streikende Arbeiter mit Lebensmitteln versorgen. Auf diesem Terrain eröffnen sich zahllose Möglichkeiten.

*<< Jenseits
von richtig und falsch
liegt ein Ort.
Dort treffen wir uns. >>
Rumi*

*<< Wenn jeder an
seinem Platz das Beste tut,
wird es in der Welt
bald besser aussehen. >>
Adolph Kolping*

*<< In jedem ist etwas,
das in keinem
anderen ist. >>
Martin Buber*



7 Zeichen der Wertschätzung

Burkhard Heidenberger schrieb zum Thema „Lebensgenuss & -vereinfachung“: Gelegentlich sitze ich mit Freunden in einem kleinen Gasthaus. Wir kehren dort nicht nur aufgrund des gemütlichen Lokals ein, sondern auch, weil der Wirt ein „Original“ ist.

Und was mir an diesem Wirt noch gut gefällt: Er begrüßt seine Gäste persönlich und reicht jedem die Hand zur Begrüßung. In so einem kleinen Lokal ist das ja möglich. Diese persönliche Begrüßung ist für mich auch ein Zeichen der Wertschätzung.

Nun gibt es mehrere Möglichkeiten, einem Menschen seine Wertschätzung zu vermitteln. Die gewählte Möglichkeit ist auch davon abhängig, wie gut Sie die Person kennen. So kann ein Händedruck

und eine Umarmung ein solches Zeichen der Wertschätzung sein.

Folgend 7 Zeichen, mit denen Sie einem Gegenüber Ihre Wertschätzung zeigen können:

1. Auf gleiche Ebene begeben
Beispielsweise bei der Unterhaltung mit einem Kind. Wenn Sie sich zum Kind hinunterbeugen oder in die Knie gehen, vermittelt das dem Kind unbewusst: „Du bist mir wichtig.“
2. Ein Lächeln
Den Menschen, mit denen Sie nicht können, schenken Sie wohl kaum ein Lächeln. Ein Lächeln vermittelt Wärme, Sympathie – und das ist somit auch ein Zeichen der Wertschätzung.
3. Hand reichen
Die Hand geben, kann auch ein Signal der

Wertschätzung sein. Mit einem Händedruck verringern Sie die Distanz.

4. Umarmung

Eine herzliche Umarmung durchbricht jede Distanz. Sie zeigt der anderen Person: „Ich mag dich besonders.“ Den Menschen, denen Sie eine Umarmung schenken, stehen Sie in der Regel sehr nahe.

5. Wechselnde Grußformeln in der Korrespondenz

Tagtäglich werden E-Mails geschickt – sowohl im privaten Umfeld als auch im Geschäftsbereich. Nun gibt es mit diesem schnellen Medium auch eine Möglichkeit, dem Empfänger seine Wertschätzung zu vermitteln: indem Sie statt der üblichen Standardgrußformel „Mit freundlichen Grüßen“ wechselnde Grußformeln verwenden. Das vermittelt dem Empfänger, dass Sie sich Zeit genommen haben, eine andere, persönliche Grußformel zu schreiben.

6. Kleine Überraschungen

Kleine positive Überraschungen können auch Wertschätzung zeigen. Wir Menschen werden gerne überrascht. Sei es ein kleines Geschenk, ein Anruf oder was auch immer – es zeigt der anderen Person, dass Sie an sie gedacht haben. So ist es auch mit dem nächsten Zeichen:

7. Glückwünsche

Ob Geburtstag oder ein anderer Jubeltag. Ein Anruf, eine Glückwunschkarte, ... – es zeigt dem Empfänger, dass es Ihnen ein Anliegen ist, ihm hierzu zu gratulieren.
zeitblueten.com



Wertschätzung ist ein Gesundheitsfaktor

Wertschätzung ist ein Gesundheitsfaktor. Wertschätzung gilt – spätestens seit Siegrist (J. Siegrist: Soziale Krisen und Gesundheit, 1996) – als Gesundheitsfaktor. Der Düsseldorfer Medizinsoziologe konnte zeigen, dass insbesondere das Herz-Kreislauf-System Schaden nimmt, wenn das Verhältnis von Verausgabungsbereitschaft und erhaltener Anerkennung nicht stimmt: Wenn Menschen den Eindruck haben, dass sie sich nach Kräften für ihr Unternehmen einsetzen, dass sie dafür aber nicht genug Anerkennung ernten – Aufstieg, Image, anerkennende Worte –, dann geraten sie in eine sogenannte Gratifikationskrise. Das relative Risiko eines Herzinfarkts wird dadurch beispielsweise deutlich erhöht.

Auch bei psychischen Erkrankungen scheint Wertschätzung eine wichtige Rolle zu spielen. Hawkins et al. (1999) konnten zeigen, dass Wertschätzung bei Männern geeignet ist, um Depressionen vorzubeugen. Bestätigung zum Beispiel in Form von anerkennenden Äußerungen stärkt die Psyche und schützt vor Hilflosigkeitsempfindungen. Ist das Klima offen und vertrauensvoll, so können Menschen entspannter arbeiten. Angstfreiheit ist eine wichtige Voraussetzung für gute Leistung. Wer sich wertgeschätzt fühlt, dessen Selbstwertgefühl ist stark, er ist wenig

anfällig für Kränkungen, seelisch ausgeglichener, entstresst und eher gewappnet für den Umgang mit Belastungen. Sein Wohlbefinden wird gestärkt.

Dass Wertschätzung Menschen aufblühen lässt – in Bezug auf ihr Selbstwertgefühl genauso wie in Bezug auf ihr Leistungsniveau – belegen die neurobiologischen Studien von Bauer (Bauer, Joachim: Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. Frankfurt 2006): Wenn ein Mensch sich anerkannt fühlt, wird Dopamin freigesetzt, was seine Konzentrations- und Leistungsfähigkeit erhöht. Zudem werden Glückshormone (Endorphine) und das Vertrauens- oder Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet. Letzteres lässt den Blutdruck sinken und sorgt für ein Gefühl von Entspannung. Entgegen früheren Annahmen, findet sich das Hormon nicht nur bei Säuglingen und ihren stillenden Müttern, sondern auch bei Menschen, die sich am Arbeitsplatz wohl und gut aufgehoben fühlen.

Wertschätzung reduziert Ängste. Es gibt ein Gefühl von Bestätigung und Sicherheit, wenn die soziale Umgebung einem versichert, dass sie einen als Person und als Leistungserbringer schätzt. Das beruhigt und entspannt – letztlich auch auf der muskulären Ebene. Die Furcht vor

Fehlern lässt nach, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wächst. Man wagt sich selbstbewusst auch an neue Herausforderungen heran und holt das Beste aus sich heraus. Und sogar die Arbeitsfähigkeit älterer Beschäftigter wird gefördert, wenn diese sich durch ihre unmittelbare Führungskraft wertgeschätzt fühlen, wie die Forschungsgruppe um den Finnen Johani Ilmarinen zeigen konnte.

Von Anne K. Matyssek, .ergo-online.de



Mut zu gehen - uns dem Wandel zeigen

Mut&TatWorte hilft Krisen in Chancen zu wandeln und macht miteinander menschenwürdig, ökologisch, ökonomisch beginnen zu handeln, ganzheitlich, nachhaltig und generationenübergreifend.

Es ist ein Forum für kleine und große Beiträge, Berichte, Aktionen, Projekte, die uns Menschen Mut machen und unterstützen zum miteinander machen oder selbst Neues zu beginnen.

Themenbereiche: Umwelt, Leben, Arbeit, Natur, Energie, Wohnene, Leben, Mensch, Philosophie, Kunst, Empfehlungen, Tipps, Leserbriefe, Anzeigen, u.v.m.

Worte zum Leben, Würdigung des Lebens

Beiträge, Artikel, Berichte und Interviews können kostenlos in einer Ausgabe erscheinen.

Schreiben Sie/du uns Ihre/deine Gedanken oder Projekte zu dieser unseren Welt.

Jeder ist aufgerufen mitzumachen, wir sind es, auf die wir warten.

Wollen Sie/du die Mut&TatWorte von uns zugemailt bekommen, so senden Sie/du uns ihre/deine Emailadresse zu. Wir behandeln sie vertraulich.

Die Redaktion
Kontakt: mtworte@posteo.de

Impressum

Herausgeber: Michael Sacherer
Layout und Satz: Michael Sacherer
Erscheint ca. zweimonatlich
Kontakt: mtworte@posteo.de
Für den Inhalt geben wir keine Gewähr .