



Marc Aurel Initiative Römerland Carnuntum

## **Selbstbetrachtungen einer Region** Handbuch für geistige Regionalentwicklung

MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LAND UND EUROPÄISCHER UNION





*„Blicke in dein Innerstes! - Da drinnen ist eine Quelle des Guten,  
die niemals aufhört zu sprudeln, solange du nicht aufhörst nachzugraben.“*

*Marc Aurel, Römischer Kaiser und Philosoph*

# Inhalt

## Marc Aurel und das Römerland Carnuntum

- 06 Einleitung
- 08 Die jungen Römer
- 09 100 % Erneuerbare Energie im Römerland Carnuntum
- 11 Römerland Carnuntum: „Quo vadis?“
- 12 Auf dem Weg zur psychosozialen Modellregion
- 14 Und plötzlich ist es „in“, gesund zu leben
- 16 Entdecken wir die Seele unserer Region!
- 17 Wagen wir uns vorwärts – in uns hinein und auf die Menschen zu
- 18 Auf den Spuren von Marc Aurel
- 20 Ich danke den Göttern
- 21 War Marc Aurel der erste Regionalentwickler?

## Marc Aurel Initiative – die Veranstaltungen

- 23 1. Symposium 2013
- 29 Themenabende
- 47 Essenz der Führung
- 50 Wertorientierte Persönlichkeitsbildung für Lehrerinnen
- 55 Wo bleibe ich? – Seminarreihe für Winzerinnen
- 56 2. Symposium 2014

## Weitere regionale Initiativen und Projekte

- 60 Junges Römerland Carnuntum
- 62 Suchtvorbeugung durch Selbstwert-Stärkung
- 63 Eine Region auf dem Weg zur Barrierefreiheit
- 64 Marc Aurel im Naturpark Mannersdorf Wüste
- 65 Inseln der Ruhe aufspüren
- 66 Soziales Miteinander – Thema Nr. 1
- 68 Demographie-Check
- 69 Von der Vernunft der Unvernunft
- 70 Mit dem BHW für eine neue Beziehungs- und Lernkultur

## Theoretisches & Sonstiges:

- 71 Gesundheit als Wachstumsmotor
- 75 Wie werden Frauen in der Regionalentwicklung wirksam?
- 76 Marc Aurels Selbstbetrachtungen aus therapeutischer Sicht
- 77 Marc Aurel – der bessere Christ?

---

Impressum: Eigentümer, Herausgeber und Verleger: Römerland Carnuntum, Fischamenderstraße 12, 2460 Bruck / Leitha. Obmann: Hans Rupp; Geschäftsführer: Bernhard Fischer.

F.d.l.v.: Rosemarie Rupp, Marc Aurel Initiative für Gesundheit und Lebensqualität im Römerland Carnuntum. Redaktion: Manfred Greisinger, Edition Stoareich All ent steig, [www.stoareich.at](http://www.stoareich.at)

Fotos: Naturpark Mannersdorf-Wüste / Foto by Steppenseestudio 2014; Archäologischer Park Carnuntum: Atelier Olschinsky / Archäolog. Kulturpark NÖ Betriebs GmbH; Römische Gaumenfreuden / archäologischer Kulturpark Niederösterreich GesmbH Grafik: kreitner&partner; Druck: Bösmüller; Redaktionsschluss: 31.12.2014

## Vorwort

# „Durch die Marc Aurel Initiative wird psychosoziale Gesundheit zum Thema der regionalen Entwicklung“

„Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern!“ - Was Sebastian Kneipp einst feststellte, wissen wir alle, und doch fällt uns Gesundheitsprävention oft schwer. Wir tun erst dann aktiv etwas für unsere Gesundheit, wenn wir bereits krank sind.

Daher sind Projekte wie die „**Marc Aurel Initiative**“ der **Region Römerland Carnuntum** ganz besonders wichtig. Hier wird Gesundheit mit Lebensqualität verknüpft und so das Image der Gesundheitsförderung verbessert: Es geht nicht um den erhobenen Zeigefinger, sondern darum, dass gesundes Leben die höchste Form von Lebensqualität ist. Kann es ein attraktiveres Ziel geben?

Die Initiative beginnt mit Bewusstseinsbildung, und spricht somit Körper, Geist und Seele an. Wenn George Bernard Shaw feststellt: „Ein ungeübtes Gehirn ist schädlicher für die Gesundheit als ein ungeübter Körper“, so wird klar, dass es unsere eigenen Gedanken sind, die uns unterstützen, wieder gesund zu werden. Das wusste auch schon der römische Philosophenkaiser Marc Aurel, dessen „Selbstbetrachtungen“ das Leitmotiv der Marc Aurel Initiative sind.

In diesem Sinne danke ich den Regionsverantwortlichen für den Mut, psychosoziale Gesundheit entschieden und offensiv zum Thema der regionalen Entwicklung zu machen. Sie zeigen das nicht nur mit der Marc Aurel Initiative, sondern mit einer Reihe weiterer Projekte, die diesem Ziel dienen. Damit leisten Sie einen wertvollen Beitrag für die Bewusstseinsbildung zum Thema Gesundheitsvorsorge!

Mag. Karl Wilfing

*Landesrat für Öffentlichen Verkehr, Landeskliniken, Erwachsenenbildung und Jugend*

## Ein-Leitung zu Inspiration & Unkonventionalität:

---

**Hans Rupp**, Obmann Römerland Carnuntum  
**Bernhard Fischer**, Geschäftsführer Römerland Carnuntum  
**Rosemarie Rupp**, Leiterin der Marc Aurel Initiative

*Sich selbst bewusst zu betrachten, ist nach dem Römischen Kaiser und Philosophen Marc Aurel die Voraussetzung dafür, dass unser Körper, unser Geist und unsere Seele gesund sind. Marc Aurel hat sein philosophisches Werk der „Selbstbetrachtungen“ zum Teil in Carnuntum verfasst. Dieses dient dem Römerland Carnuntum als Leitidee.*

### Marc Aurel Initiative für Gesundheit und Lebensqualität

„Bleib gesund“ ist der häufigste Wunsch bei Geburtstagsfeiern. Wir alle wollen gesund sein – und zünden uns die nächste Zigarette an, essen ein Schnitzel mit Pommes und gönnen uns ein weiteres Krügerl... Wir denken, dass gesundes Leben nur mit Entbehrungen, Einschränkungen und Überwindung möglich ist. Forderungen wie: „Iss g'sünder, trink weniger, hör' auf zu rauchen, beweg dich mehr!“ erzeugen in uns schlechtes Gewissen und vermiesen vielen ein genussvolles Leben. Vielleicht hören wir dann noch von Angehörigen: „Arbeite weniger“ oder, je nach dem: „Arbeite endlich `was!“

Solange wir in dem Gedanken gefangen sind: „Gesundheit heißt, ich soll anders leben als ich es eigentlich möchte“, bleiben die Vorsätze, gesünder zu leben, ein ewiger Kampf gegen den „inneren Schweinehund“. Erst wenn sich unser Bewusstsein ändert, wird sich unser Verhalten ändern: Weil wir wollen, nicht weil wir müssen!

Genau da setzt die Marc Aurel Initiative an: Wir wollen bewusst machen, dass Gesundheit und Lebensqualität/Genuss/Lebensfreude keine Gegensätze sind, sondern einander bedingen.

## Die erfolgreiche Region braucht „gesundes regionales Bewusstsein“

Wirtschaftskraft und Arbeitsplätze sind uns wichtig. Gleichzeitig wollen wir eine Region mit hoher Lebensqualität sein, in der es sich gut und gesund leben lässt. Die ambitionierten Ziele, etwa im Bereich der Erneuerbaren Energien, des Natur- und Kultur-Tourismus oder bei Gemeinde-Kooperationen, verlangen engagierte Menschen. Kompetenz und Engagement sind auch das Erfolgsrezept der Winzerinnen und Winzer.

Spätestens seit der erfolgreichen NÖ Landesausstellung sind wir „weg vom toten Eck“, stehen wir im Zentrum des Interesses und der Aufmerksamkeit! Regionale Projekte geben dieser Entwicklung einen zusätzlichen Schub.

Wirtschaftlich ist unsere Region also auf einem guten Weg. Umso wichtiger ist es, Gesundheit und Lebensqualität im Auge zu behalten. Dafür braucht es neben einer guten Gesundheitsversorgung und Angeboten zur Gesundheitsvorsorge eine wesentliche Voraussetzung: „Regionales Bewusstsein“.

Gleichzeitig sind seelisch gesunde Menschen die Basis für eine zukunftsorientierte Wirtschafts- und Regionalentwicklung; sie sind der Schlüssel für eine neue Art des Führens, des Unterrichtens, des Wirtschaftens, der Gemeindeentwicklung usw. – Lesen Sie mehr darüber in diesem Buch.

## Lassen Sie sich inspirieren

Wenn wir dieses Buch als „Handbuch für geistige Regionalentwicklung“ bezeichnen, so laden wir Sie ein, sich inspirieren zu lassen

- vom Gedankengut Marc Aurels
- von den Aktivitäten unserer Marc Aurel Initiative für Gesundheit und Lebensqualität und weiteren Ideen, Aktivitäten und Projekten im Römerland Carnuntum
- von den Theorien und Hintergründen, die uns in unserer Regionalentwicklung bewegen
- und von den Gedanken und Aussagen regionaler Akteurinnen und Akteure sowie von Referentinnen und Referenten.

Das Buch versteht sich jedoch nicht als einfach zu übernehmende Handlungsanleitung oder als „Leitfaden“, den man nur zu kopieren braucht.

Es will Mut machen, unkonventionell zu denken und neue Wege – sowohl persönlich als auch in der Regionalentwicklung – zu gehen.

Und: Das Buch will nicht „missionieren“, will Sie nicht zu einer bestimmten Art zu denken und zu leben bringen. Sie selbst sind die Expertin / der Experte Ihres eigenen Lebens! Spüren Sie in sich hinein, „betrachten Sie sich selbst“ – und Sie werden wissen, was dieses Buch Ihnen sagen will.

Darf ich vorstellen:

## Die JUNGEN RÖMER

„Junge Römer...tanzen anders als die anderen...“ –

Sie erinnern sich an den Song des legendären Falco?!

Er, der begnadete Popstar, hätte hier im Römerland

Carnuntum vielleicht das gefunden, was er fern des

weltweiten Ruhms suchte:

**Innere Ruhe, Gesundheit und Lebensqualität.**

Auch im Römerland Carnuntum wird „anders getanzt“: Neben klassischen Themen der ländlichen Entwicklung zur Stärkung der Wirtschaftskraft setzt diese Region mehr als alle anderen in ganz Österreich auf jene Themen, die das Leben und das Zusammenleben in der Region verbessern – Stichwort: Lebensqualität! Und: Selbstbetrachtung – dieses ungewöhnliche Wort des außergewöhnlichen Römischen Kaisers und Philosophen Marc Aurel zieht Schritt für Schritt in die Herzen und Seelen der Menschen hier im Römerland Carnuntum ein...

Ja, hier im einst stiefmütterlich behandelten, schmäzlich verkannten Osten Österreichs, sind „Junge Römer“ am Werk - mit vielen ungewöhnlichen Projekten und mit der „Marc Aurel Initiative für Gesundheit und Lebensqualität“. Dieses Buch soll genau das widerspiegeln. Danke für den feinen Auftrag, der mich weit über hundert kreative, beseelte Stunden im Innersten berührt und beglückt hat.

Tauchen nun Sie ein, werte Leserinnen und Leser, Freundinnen und Freunde des Römerland Carnuntum, und lassen Sie sich berühren... begleitet von Marc Aurels Selbstbetrachtungen: **„Von dir selbst hängt es ab, ein neues Leben zu beginnen. Betrachte nur die Dinge von einer anderen Seite, als du sie bisher ansahst. Denn genau das heißt: ein neues Leben beginnen.“**

Dr. Manfred Greisinger, Redaktion

„Alles möge leisten, wozu es gebildet worden ist. –  
So richtet sich alles im Universum nach der Seele der Welt.“

*Marc Aurel (Selbstbetrachtungen: 6. Buch, 40. Sentenz)*



## 100% Erneuerbare Energie im Römerland Carnuntum

**Hier pulsiert das Leben, hier weht Innovations-Geist:** In der LEADER Region RÖMERLAND CARNUNTUM, in der Gemeinden zwischen den Metropolen Wien und Bratislava zu einer starken Region zusammen gewachsen sind. Zukunftsweisende, innovative Ideen sollen nicht nur als Folge der impuls- und erfolgreichen NÖ Landesausstellung 2011 zu nachhaltigen Projekten führen, sondern dieser attraktiven Region mit deren interessanten Geschichte einen weiteren Aufschwung bringen.

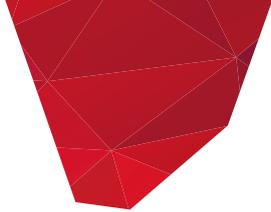
Bereits im Jahr 2000 formulierten wir als regionales Ziel: „100 % Erneuerbare Energie.“ So weit so üblich – damals wie heute. ABER: Wir weiteten dieses regionale Ziel auf die Menschen aus: Wir wollen unsere Arbeit so anlegen, dass die Energie der Menschen, die in dieser Region leben und arbeiten, erneuerbar bleibt. Denn letztlich muss regionale Entwicklung darauf ausgerichtet sein, dass sie den Menschen dient, dass sie daher neben der Wirtschaftskraft auch die Lebensqualität stärkt. Wir wollen gemeinsam daran arbeiten, Gesundheit und Lebensqualität im Römerland Carnuntum zu erhalten und auszubauen.





*„Glücklich ist, wer sich selbst ein glückliches Los bereitet. -  
Das glückliche Los besteht in guter Gemütsstimmung, in guten  
Neigungen und guten Handlungen.“*

*Marc Aurel (6,36)*



# Römerland-Carnuntum – Quo vadis?

---

Unmittelbar nach der erfolgreichen **NÖ. Landesausstellung** im **Römerland Carnuntum** trafen im November 2011 an die 50 Entscheidungsträger/innen und Meinungsbildner/innen zur 2-tägigen Zukunftsklausur **„Römerland-Carnuntum – Quo vadis?“** zusammen. Dabei wurde ein breiter Konsens gefunden, auch künftig auf die Stärken der Region zu setzen (Wein, Energie, Natur- und Kultur-Tourismus,...) - aber gleichzeitig bewusst weiter in „weiche“ Initiativen wie Bildung, Gesundheit (Stichwort: Burnoutprävention), regionale Identität, Jugendarbeit, Barrierefreiheit etc. zu investieren.

Bei der Folgeklausur im Oktober 2012 in der Bezirkshauptmannschaft Bruck/Leitha wurden die Grundsatzbeschlüsse der 1. Klausur bestätigt und u.a. die Gründung einer **„Römerland-Carnuntum Akademie“** angeregt. In der Vorstandssitzung am 18. Dezember 2012 erfolgte der offizielle Beschluss.

**Die Römerland-Carnuntum Akademie soll 3 Bereiche umfassen:**

- Bildungsplattform für Gemeinde- und Regionalentwicklung: Weiterbildung für regionale Akteur/innen (Gemeindevertreter/innen, Vertreter/innen aus Tourismus, Wirtschaft, Landwirtschaft, Weinbau,...) und für Meinungsführer/innen.
- Regionales Netzwerk „Wissenschaft und Technologie“: Vernetzung und Kooperationen wissenschaftlicher Einrichtungen; Zusammenarbeit mit Wirtschaft & Region
- Marc Aurel Initiative für Gesundheit und Lebensqualität.

Öffentlicher Auftakt der Marc Aurel Initiative – und mit ihr der Akademie – war ein Symposium am 12./13. April 2013. Damit startete das erste Projekt „Eine Region auf dem Weg zur Selbstbetrachtung“, das bis Dezember 2014 dauerte. In der kommenden Leaderperiode ist der weitere Ausbau der Akademie geplant. Einer der Schwerpunkte wird in der engen Zusammenarbeit mit Gemeinden und mit lokalen wie regionalen Initiativen liegen.



*„Mache dich von deinen Vorurteilen los –  
und du bist gerettet.“*

*Marc Aurel*

## **Wohlfühlen & Lebenslust**

Römerland Carnuntum auf dem Weg zur psychosozialen Modellregion

Personalchefs beklagen, dass Burnout längst keine Managerkrankheit mehr ist, sondern ALLE Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter betreffen kann. Weil Gesellschaft und Wirtschaft zu wenig auf ganzheitliche Gesundheit achten – also auf gesunden Geist, gesunde Seele und gesunden Körper - , steigen die Kosten für Betriebe und für unser Gesundheitssystem ins Unermessliche. Das ist die eine Seite.

Die andere Seite sind wir: Menschen mit Burnout-Syndrom haben ihre Lebensqualität verloren. Wer erschöpft, depressiv und antriebslos ist, wer sich überfordert fühlt, dem geht's nicht gut.

Vor dieser Ausgangslage will sich das Römerland Carnuntum künftig deutlich vom Trend der westlichen Welt abheben. Während überall Burnout-Zentren aus dem Boden sprießen, soll die Region zu einem Beispiel dafür werden, wie die Menschen ohne derartige Notfall-Einrichtungen auskommen. Anstatt bis zum Umfallen zu arbeiten, sich kurz therapieren zu lassen, nur um dann weiterzumachen wie zuvor, sollen die Menschen im Römerland Carnuntum **„lustvoll gesund“** leben.

Unsere Zukunftsvision: „Gesund zu leben wird nicht als Last erlebt, sondern lustvoll gelebt.“ In der Region ansässige ÄrztInnen, TherapeutInnen, LehrerInnen, Gesundheitshäuser, Bildungs- und Sozialeinrichtungen, TrainerInnen usw. sollen den Menschen helfen, dieses lustvoll gesunde Leben zu lernen. Die positiven Nebeneffekte liegen auf der Hand: Wer einen solchen Lebensstil pflegt, ist auch weniger suchtfähig, er wird nicht zu viel arbeiten, trinken, essen, rauchen oder facebooken, aber auch nicht auf die Annehmlichkeiten des Lebens wie Bewegung, Feiern, Familie und Liebe verzichten.

Ziel ist, dass die Entwicklung zur psychosozialen Modellregion als regionales Anliegen von allen aktiv unterstützt wird, also von Medien, Gemeinden, Pfarren, Vereinen, Betrieben, Kindergärten, Schulen, Jugendclubs und vielen anderen Einrichtungen. So wird Lebenslust zum Synonym für das Römerland Carnuntum. Auf Kranksein und Jammern wird verzichtet...

Wohlfühlen soll somit langfristig auch wirtschaftlich interessant werden, dann nämlich, wenn sich in der Region Gesundheitsinitiativen ansiedeln und Gäste kommen, die das Römerland Carnuntum aufgrund seines ganzheitlichen gesunden Lebensstils schätzen.

## Marc Aurel und ganzheitliche Gesundheit

Bis heute ist Marc Aurels Werk in der „stoischen Philosophie“ geachtet und anerkannt. „Sich selbst betrachten“ heißt bei Marc Aurel vor allem, Verantwortung für sich selbst übernehmen. „In sich hinein schauen“ und nachspüren, was Körper, Geist und Seele brauchen, um gut zu leben. Daraus wachsen Respekt vor anderen und vor dem Anderssein, Mitgefühl, soziale Verantwortung, Liebe. Die einen bezeichnen Marc Aurel daher gerne als „ersten Christen“, der durch seine Schriften den Weg zur Anerkennung des Christentums ebnete. Andere meinen, er sei „der erste Esoteriker“ gewesen, weil Esoterik auch „nach innen schauen“ heißt, also „sich selbst betrachten“.

**Wie auch immer: Der Geist Marc Aurels soll das Römerland Carnuntum auf dem Weg zur psychosozialen Modellregion begleiten.**

*„Unser Leben ist das Produkt unserer Gedanken.  
Die Seele hat die Farbe deiner Gedanken“.*

*Marc Aurel*



**... und plötzlich ist es „in“,  
gesund zu leben...**



Villa Urbana



Thermenbad Carnuntum



Arch. Park Carnuntum

Nehmen wir an, im Römerland Carnuntum ist es plötzlich „in“, gesund zu sein und zu leben. Den Menschen ist bewusst, dass Erfolg, Gesundheit und Lebensqualität zusammen gehören. Dass es ein Genuss ist, gesund zu leben.

Stellen wir uns vor, „achtsam sein dem eigenen Leben gegenüber, den inneren Bedürfnissen und Werten folgend“ wird nicht als billiger esoterischer Slogan angesehen, sondern ist regionaler Mainstream. Ein gesunder Lebensstil hat in der Region ein „cooles“ Image. Wertschätzender „Dialog auf Augenhöhe“ ist normal in den Gemeinden, Betrieben, Schulen,...

Nehmen wir weiter an, wir haben eine Kultur des Miteinander, des gegenseitigen Respekts und der Zusammenarbeit, durch die viele – wirtschaftliche, politische und menschliche – Probleme erst gar nicht entstehen!

Die Menschen schätzen Kultur & Natur, Wissenschaft & Kunst, Kreativität, Gesang, Musik & Tanz, Literatur, Philosophie & Spiritualität etc. als Teil ihrer Gesundheit und Lebensqualität. Sie nehmen aktuelle Erkenntnisse aus Gehirnforschung, Glücksforschung, Zukunftsforschung, Sozialkapitalforschung etc. wahr und sind in der Lage, sie in ihr Leben zu integrieren.

Viele kleine, aber auch größere, Projekte rund um Gesundheit und Lebensqualität werden initiiert. Bestehende und neue Gesundheitsförderungsangebote werden von den Menschen gerne angenommen. Initiativen in Gemeinden (Gesunde Gemeinde, Dorferneuerung, Vereine, Bildungsträger,...), Schulen, Betrieben etc. freuen sich über das Interesse der Menschen an ihren gesundheitsfördernden Aktivitäten.

...dann haben wir den Wandel, den wir derzeit überall spüren, als Chance begriffen und wir sind ausgestiegen aus dem Hamsterrad, das viele von uns krank macht. Dann haben wir die „Essenz der Führung“ erkannt, die uns weiterhin erfolgreich sein lässt - aber NICHT auf Kosten unserer Lebensqualität, unserer persönlichen und beruflichen Beziehungen und unserer Gesundheit.



---



*„Man findet die Heiterkeit der Seele, wenn man sich gewöhnt, der Hilfe von außen her zu entbehren und zu unserer Ruhe anderer Leute nicht zu bedürfen. Man soll aufrecht stehen, ohne aufrecht gehalten zu werden.“*

---

*Marc Aurel (3,5)*

## Entdecken wir die Seele unserer Region!

---

Seele und Identität sind miteinander verwandt. Werden „identitätsstiftende“ Themen einer Region lediglich zu PR-Zwecken verwendet, bleiben sie seelenlos. Verwendet man sie, um Erfolg zu erzielen (mehr Umsatz, mehr Gewinn, mehr Marktanteil), funktioniert das eine Weile, nicht jedoch auf Dauer. Erfolg erfolgt. Das ist kein „Moralisieren“, sondern wissenschaftlich belegt und marktwirtschaftlich gescheit. Trotzdem bleibt es oft bei oberflächlichen Marketingstrategien. Betriebe und Regionen unterscheiden sich daher nur in den Begriffen und Slogans, nicht in der Qualität, in der „Tiefe“.

Vielleicht ist das so, weil wir Menschen spüren: Wenn wir mit unseren Strategien in die Tiefe gehen wollen, müssen WIR SELBST in die Tiefe gehen! Da haben wir Hemmungen: Das fängt beim Begriff „Seele“ an. Und, Hand aufs Herz: Wie geht es uns denn damit, wenn uns jemand sagt, „setz’ dich mit deinem Innersten, mit deiner Seele auseinander! Betrachte dich selbst!“ – so wie Marc Aurel es getan hat!

Wenn wir nach der Seele der Region suchen, suchen wir unsere eigene Seele! Haben wir den Mut, von der Seele zu reden – von unserer und von der unserer Region! Wir werden damit Vorreiter sein! Im Wettbewerb der Regionen ebenso, wie auf der Suche nach Burnout-Vermeidungsstrategien oder nach Glück.

### Wo „wohnt“ die Seele einer Region?

- Sie zieht dort ein, wo Menschen das Miteinander suchen.
- Sie fühlt sich dort wohl, wo Menschen ihr Leben leben: Authentisch, glaubwürdig, mit Überzeugungskraft – oder auch nur für sich, ohne dass es jemandem auffällt.

Menschen, denen „Selbstbetrachtung“ selbstverständlich ist, strahlen das aus! Das macht sie zu Persönlichkeiten, das unterscheidet sie von denen, die „nur“ Profis sind. Bei denen ist (und isst) man gerne – und das nicht etwa, weil sie mächtig sind und man von ihnen was will. Sondern weil man sich bei und mit ihnen wohl fühlt. - Wie man sich mit seelenvollen Menschen wohl fühlt, fühlt man sich auch in Regionen wohl, die Seele haben. **Wir wünschen uns allen viel Freude am Weg zur Region, die sich selbst betrachtet, die Seele hat und die „Heimat“ ausstrahlt – für uns, weil wir hier leben ebenso wie für jene, die hier unsere Gäste sind.**

„Ich erwache, um als Mensch zu wirken. Warum sollte ich mit Unwillen das tun, wozu ich geschaffen und in die Welt geschickt bin?“



Marc Aurel (5,1)

## **Wagen wir uns vorwärts - in uns hinein und auf die Menschen zu**

„Selbstbetrachtung“ ist wohl ein ungewöhnliches Wort, oder? Aber es lohnt sich, sich damit näher zu beschäftigen. Wenn man sich selbst betrachtet, lautet die Frage nicht etwa „WAS bist du?“, sondern „WER bist du?“ - Diese Frage hat sich vor fast 2000 Jahren Marc Aurel gestellt und sein SELBST betrachtet. Heute sagen wir Selbstreflexion, Selbstwahrnehmung, Selbstverantwortung und Selbstliebe. Wir sprechen davon, das eigene Leben ehrlich zu beleuchten und es – falls erforderlich – zu verändern: Hin zu mehr Aufmerksamkeit sich selbst und seinen Mitmenschen gegenüber.

Da also „Selbstbetrachtung“ heute so aktuell ist wie vor 2000 Jahren, wurde Marc Aurels Werk zur Leitidee unserer Initiative. In einer Zeit, in der sich das Tempo des Wandels und der Veränderung laufend erhöht, ist es besonders wichtig, die Entwicklung des Menschen nach innen zu fördern. Je gefestigter wir selbst sind – ich sage lieber: Je gefestigter UNSER SELBST ist – desto unabhängiger werden wir von den Entwicklungen im Außen, in der Welt, in der wir leben. Und desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir keinen Abbruch erleben, sondern einen Umbruch. Einen Aufbruch und keinen Zusammenbruch.

## **Auf die Signale unserer Seele hören**

Das heißt: Je aufrichtiger wir unser SELBST betrachten, desto konstruktiver können wir „die Welt verändern“... - eine Welt, die oft nur Spiegel für die Welt in uns ist. Es geht in unserem Projekt darum, eine neue Haltung zu finden und ein ganzheitliches Verständnis von uns Selbst – und damit letztlich von unserer Um-Welt – zu gewinnen. Es geht um Gesundheit von Körper, Geist und Seele – um daraus Veränderungen in den gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Lebensbedingungen herbeizuführen. Und Veränderung ist tatsächlich angesagt. Viele spüren, dass es so nicht weitergehen kann, dass sie so nicht mehr weiter leben können und wollen. Es geht um Veränderung unseres Alltags, um nicht mehr und nicht weniger darum, dass wir uns wohl fühlen.

Stellen Sie sich vor – so schreibt Erwin Wagenhofer – stellen Sie sich vor, in unserem Körper führt die Lunge Konkurrenz mit der Leber, wer der Bessere ist, wer mehr Leistung bringt! So wird der Körper nicht lange leben. Auf unsere körperliche Gesundheit achten wir schon vielfach, allerdings haben wir verlernt, auf die Signale unserer Seele zu hören. Doch es scheint mir so, als wären diese schön langsam hörbar oder spürbar – oder wir sind einfach bereit geworden, sie wieder zuzulassen. Glück kann wieder in unser Leben einziehen.

**Wir wollen mit unserer Initiative Mut zur Veränderung geben und uns einen Schritt vorwärts wagen – vorwärts in uns hinein und auf die Menschen zu. Dieses Projekt soll eine Ermunterung sein, zu sich SELBST zu sagen: Ich will mich lieben, achten und ehren, solange ich lebe. Hand auf's Herz: Ist das nicht die unbedingte Voraussetzung dafür, genau das einem anderen Menschen versprechen zu können?**

Rosemarie Rupp

# Auf den Spuren von Marc Aurel

Mag. Franz Humer, Wissenschaftlicher Leiter des Archäologischen Parks Carnuntum

Die Geschichte der Region Römerland Carnuntum ist eng verbunden mit dem im Jahr 121 n. Chr. geborenen Marcus Annius Verus, bekannt als römischer Kaiser Marc Aurel (Marcus Aurelius Antoninus).

Der Kaiser entstammte einer wohlhabenden Senatorenfamilie aus Rom. Er genoss schon als Kind die Gunst des damals herrschenden Kaisers Hadrian, erhielt eine hervorragende Erziehung und Ausbildung und wurde schon frühzeitig auf seine Rolle als künftiger Herrscher des riesigen Imperium Romanum vorbereitet. Denn Marc Aurel erbte den Thron durch Adoption. Im Jahr 145 n. Chr. heiratete Marc Aurel seine Cousine Faustina, die Tochter des damaligen Herrschers Antoninus Pius. Das Paar hatte 13 Kinder, von denen 6 das Kindesalter überlebten.

Im Jahr 161 n. Chr. trat Marc Aurel die Nachfolge des verstorbenen Antoninus Pius an. Er ernannte sofort seinen Stiefbruder Lucius Aurelius Verus zum Mitregenten. Es war dies das erste Mal in der Geschichte Roms, dass zwei Herrscher sich ihre Aufgaben mit Billigung des Senats teilten. Nach dem Tod des Lucius Verus 169 n. Chr. regierte er alleine und machte im Jahre 176 n. Chr. seinen Sohn Commodus zu seinem Mitregenten. Damit war die Ära der sogenannten Adoptivkaiser, die dem Römischen Reich die längste Friedensperiode gebracht hatte, zu Ende.

Im Jahr 180 n. Chr. starb Marc Aurel knapp 59-jährig auf einem Feldzug gegen die Germanen an der Donau; wo genau, ist nicht bekannt. Er war ein in vieler Hinsicht ungewöhnlicher Herrscher: „Zu allen übrigen Tugenden, die er besaß, kam noch dazu, dass er besser regierte als irgendjemand, der jemals an der Macht gewesen war...“, schreibt der römische Autor Cassius Dio über ihn (dieser war übrigens zu Beginn des 3. Jhdts. n. Chr. Statthalter in Carnuntum). Auf Grund der politischen Zwänge war Marc Aurel immer wieder entgegen seiner eigentlichen Neigung gezwungen, Kriege zu führen: gegen die Parther im Vorderen Orient und vor allem gegen die Markomanen, Quaden und Iazygen im mittleren Donaubereich.

## Carnuntum – Zentrum des Römischen Reiches...

Daher hielt er sich in den Jahren 171-173 n. Chr. auch in Carnuntum auf, führte Feldzüge durch (die Reliefs an der weltberühmten Marc-Aurel-Säule auf der Piazza Colonna in Rom zeigen etwa die Donaubrücke in Carnuntum, Anblicke der Stadt oder das mysteriöse „Regenwunder“ im Weinviertel während eines Feldzuges) und regierte von Carnuntum aus das ganze Römische Reich!

Der Nachwelt im Gedächtnis blieb er aber weniger als Feldherr denn als Philosoph, als Verfasser literarischer Werke, allen voran der in griechischer Sprache verfassten „Selbstbetrachtungen“. Bereits antike Autoren berichten über sein Pflichtbewusstsein, seinen persönlichen Einsatz, seine Bescheidenheit und Humanität. Denn wie alle Gebildeten seiner Zeit war er seit seiner Jugend in Philosophie unterrichtet worden und hing bis zu seinem Tod der Ethik der Stoa an. Diese lehrt, dass der Mensch ein Gemeinschaftswesen sei. Seine eigentliche Aufgabe und höchstes Gut sei die Erfüllung

der Pflicht gegenüber der Gemeinschaft. Und wer das wahre Gut besitze, könne den Wechsel von Glück und Unglück gelassen ertragen. Das zweite seiner zwölf Bücher zu diesen Überlegungen schrieb er nachweislich in Carnuntum, diese in den Kriegsjahren verfassten Gedanken sind mahnende Appelle an sich selbst, die Einblick in seine tiefsten Gedanken und Gewissensbetrachtungen geben.

## Marc Aurel – Denkmäler, Straßen, Gassen, Hotels, Musik, Theater und Weine

Erinnerungen an den für Carnuntum so bedeutenden Kaiser sind auch heute noch in der Region zu beobachten. Auch wenn sie inhaltlich jener Rolle, die Marc Aurel in der Geschichte gespielt hat, in den meisten Fällen kaum gerecht werden können, sind sie doch Zeugnis dafür, dass er sich mehr als andere römische Kaiser dem Gedächtnis größerer Bevölkerungskreise eingepägt hat:

- An die historischen Ereignisse erinnern in Bad Deutsch-Altenburg das Marc-Aurel-Denkmal am Donauufer nördlich des Museums (wo angeblich die römische Schiffsbrücke errichtet worden war) oder das vor dem Besucherzentrum des Archäologischen Parks Carnuntum stehende Reiterstandbild aus Eisen, welches nach dem Vorbild des Kapitols in Rom schematisiert ausgeführt wurde.
- An die militärische Rolle des Kaisers knüpfte das österreichische Bundesheer an, indem es die (mittlerweile geschlossene) Hainburger Kaserne nach ihm benannte.

- Vom Heeressportverein Wien wird seit 1975 der „Marc-Aurel-Marsch“ im Dreieck zwischen den Kasernen Bruckneudorf, Neusiedl und Hainburg mit einer Streckenlänge von 60 bzw. 100 km durchgeführt.
- Der österreichischen Militärtradition folgend, wurde von Oberst Anton Sollfollner ein „Marc-Aurel-Marsch“ komponiert.
- Höhere Theaterweihen erhielt Marc Aurel durch ein Stück des weltberühmten englischen Dramatikers Tony Harrison, das eigens für Carnuntum geschrieben und im Jahr 1994 im Amphitheater Petronell-Carnuntum beim Theaterfestival Art Carnuntum uraufgeführt wurde.
- Auch die Filmwelt Hollywoods bediente sich immer wieder der Person Marc Aurels in Carnuntum (Der Untergang des Römischen Reichs, 1964; Gladiator, 2000).
- Dass in der Region viele Straßen/Gassen, Hotels oder Weine nach dem Kaiser benannt wurden, muss nicht eigens betont werden; auch dass die österreichische Münzprägung sich schon mehrfach dieses Mannes gewidmet hat.
- Am 9. Juni 1996 kehrte Marc Aurel in Gestalt des Münchner Universitätsprofessors Dr. Wilhelm Stroh in die Region zurück und hielt anlässlich der Eröffnung des Archäologischen Parks eine feierliche lateinische Rede.
- Pflichtbewusst wie zu Lebzeiten kümmert er sich durch all diese Aktivitäten zumindest theoretisch auch jetzt noch um das Wohl seines ehemaligen Hauptquartieres während der Markomannenkriege.

## Ich danke den Göttern!

Ein kleiner Blick in Marc Aurel's Selbstbetrachtungen  
von Prof. Dr. Arnold Metznitzner

---

Seit René Descartes' Satz: „Cogito, ergo sum“ - „Ich denke, also bin ich“ vor vierhundert Jahren legt die Gesellschaft größten Wert auf Denken und „Logik“. Eine „Psycho-Logik“ hingegen, eine „Logik des Herzens“ hat es schwer, sich bemerkbar zu machen, geschweige denn, behaupten zu können. Innere Stimmungen und Gefühle bleiben zweitrangig und oft bedeutungslos, sodass das weite Land der Seele vertrocknen muss. Dieser Sieg der Logik über die „Psychologik“ ist allerdings keine Erfindung der Neuzeit. Schon in der Antike warnen Denker davor, nicht nur auf Außenwirkung zu schauen, sondern immer wieder Zwiesprache mit sich selbst zu halten, nach innen zu fühlen und das Haus der eigenen Seele besser kennenzulernen.

**Wer wissen will, wo im Keller des eigenen Herzens „die alten Weine der Weisheit“ liegen, erarbeitet sich wesentliche Voraussetzungen für ein glückliches Leben.**

Ein in dieser Hinsicht ganz Großer ist der „Philosophenkaiser“ Marc Aurel. Im ersten Buch seiner Selbstbetrachtungen denkt er an Menschen, die ihm Vorbild waren: „Ich danke den Göttern, dass ich rechtschaffene Großeltern, rechtschaffene Eltern, eine rechtschaffene Schwester, rechtschaffene Lehrer, rechtschaffene Hausgenossen, Verwandte, Freunde, ja fast durchwegs rechtschaffene Menschen um mich gehabt habe, dass ich gegen keinen von ihnen mich aus Übereilung vergangen, wozu ich sogar meiner Anlage nach leicht geneigt gewesen wäre.“ - Im Leben jedes Menschen gibt es

solche „rechtschaffenen“ Menschen, die für seine innere Balance, für den nötigen seelischen Halt gesorgt haben und ihm geholfen haben/helfen, den „rechten“, eigenen Weg finden zu können. Nur in diesem Miteinander kann Leben gelingen. Der Mensch ist von Natur aus ein kooperatives Wesen. Er lebt mit anderen und von anderen, er lernt von ihnen, er gibt, was er hat und kriegt, was er braucht. Wenn ihm das gelingt, wenn er merkt, dass das funktioniert, macht ihn das glücklich, weil er zeigen kann, was er kann, weil er am eigenen Leib erfährt, was der Volksmund meint, wenn er sagt: „Geben ist seliger als Nehmen“!

## Die drei Blicke glücklichen Lebens

Der Volksmund sagt: „Drei Blicke tu' zu deinem Glück, vorwärts, aufwärts und zurück!“ - Ohne Blick nach vorne gibt es kein Ziel. Ohne die im wahren Sinne des Wortes geübte „Vor-sicht“ gibt es keine Begeisterung, die uns packt und vorantreibt. - Der zweite Blick ist der Blick nach „oben“. Aufwärts zu blicken heißt, sich begeistern zu lassen von dem, was unser Fassungsvermögen übersteigt und uns staunen lässt. – Wer, drittens, nicht zurückschaut zur Wurzel seiner Existenz, wer nicht wissen will, woher er kommt und wodurch er lebt, wird im tiefsten Sinn des Wortes „rück-sichts-los“. Jeder Mensch verdankt sich anderen, er steht auf den Schultern derer, die vor ihm waren und lebt auch von denen, die mit ihm sind!

Es gilt, die drei Blicke täglich zu üben. Marc Aurel ermahnt sich im siebten Jahr seiner Regentschaft selbst, dafür Sorge zu tragen, für die Menschen da zu sein, dabei aber auf sich selbst nicht zu vergessen und die Götter zu achten: „Pass auf, dass du nicht ‚verkaiserst‘! Achte die Götter! Rette die Menschen!“ - Ein ewig aktuelles Leitmotiv auch für das Römerland Carnuntum und seine Marc Aurel-Initiative!

---

*„Was dem ganzen Bienenschwarme  
nicht zuträglich ist, das ist auch  
der Biene nicht zuträglich.“*

---



**Marc Aurel (6,54)**

## **Vom Vorteil, Gemeinnütziges zu tun - war Marc Aurel der erste Regional- Entwickler?**

---

„Wir alle wirken zusammen auf EIN Ziel hin, die einen mit Bewusstsein und Einsicht, die anderen unbewussterweise. Jeder arbeitet auf andere Art mit, selbst der Tadler wirkt viel, der dem, was geschieht, entgegenzutreten und es, wenn möglich, zu beseitigen sucht. – Siehe du nun zu, welchen du dich anschließen willst.“

Was meinen Sie, ist das ein Zitat von einem gut gecoachten Politiker, einem engagierten Regionalmanager, einem inspirierenden Motivationstrainer? – Nein, es ist etwa 1850 Jahre alt und stammt von Marc Aurel. Konkret aus dem sechsten seiner zwölf Bücher „Selbstbetrachtungen“, konkret der 42. Und viele seiner Gedanken ermutigen dazu, das „Verbindende, Gemeinsame“ zu sehen: „Wie du selbst als ein ergänzender Teil zur menschlichen Gesellschaft gehörst, so soll auch jede deiner Handlungen im bürgerlichen Leben eine Ergänzung – mit Bezug auf das Ziel des allgemeinen Nutzens - bilden.“ (9,23)

Der Kaiser und Philosoph lebte tatsächlich drei Jahre in Carnuntum, Hauptstadt der römischen Provinz (Ober-)Pannonien. Im Zuge der römischen Offensive gegen die germanischen Stämme nördlich der Donau, schlug Kaiser Marc Aurel (161–180) von 171–173 hier sein Hauptquartier auf und verfasste vor Ort einige Kapitel seiner Selbstbetrachtungen. „Habe ich etwas Gemeinnütziges getan? Nun, davon habe ich ja selbst auch Vorteil. Diesen Gedanken habe stets vor Augen und höre in keiner Lage auf, so zu handeln.“ (11,4)

Grundsätzlich meint Marc Aurel: „Der Mensch steht in drei Beziehungen: erstens zu der ihn umgebenden körperlichen Hülle, zweitens zum göttlichen Ursprung, von dem alles herrührt, was uns begegnet, drittens zu seinen Zeitgenossen.“ (8,27)

„Alle Dinge, die irgendetwas Gemeinschaftliches haben, streben zur Vereinigung hin. – Bei vernünftigen Wesen kommt es zu Freundschaften, Familien, gesellschaftlichen Verbindungen.“ (9,9)

Er spricht stets vom „Gesetz deiner Natur“, demgemäß man leben solle, und gleichbedeutend gebe es das „Gesetz der gemeinsamen Natur“... nach eigenem Vermögen „der Harmonie der Welt zu dienen“...(5,1)

„Was ist es also, worauf wir unsere ganze Sorge lenken müssen?“, sinniert Marc Aurel im vierten Buch, 33. Gedanke – auch ganz im Sinne von ‚Lebensqualität in der Region‘: „Nur das eine: eine gerechte Sinnesart, gemeinnütziges Handeln, beständige Wahrheit im Reden und eine Gemütsstimmung, alles, was uns zustößt, mit Ergebung hinzunehmen wie eine Notwendigkeit, eine bekannte Sache, die mit uns einerlei Quelle und Ursprung hat“

(mg)



*„Es gilt, den Genius in uns vor jeder Schmach, vor jedem Schaden bewahren,  
nie zur Lüge und Verstellung greifen, fremden Tun und Lassens unbedürftig sein.“*

*Marc Aurel (2,17 – „geschrieben zu Carnuntum“)*

*Im regionalen Zusammenschluss Römerland Carnuntum ist es uns gelungen, möglichst viele verschiedene Bevölkerungsgruppen und Interessensvertretungen in die regionalen Entscheidungsprozesse einzubinden. Die verschiedenen Blickwinkel von Jugendlichen, das Wissen unserer älteren Generationen gepaart mit den Wertvorstellungen der handelnden AkteurInnen tragen zu einem lebendigen Zukunftsbild für die nächsten Jahrzehnte bei.*

**Bgm Georg Hartl & Bgm Johann Köck**  
GVV Bruck/Leitha

*Eine Region oder Gemeinde wird dann längerfristig erfolgreich sein, wenn man die verschiedenen Talente, das in ihr schlummernde Sozialkapital, erwachen lässt.*

*Gute Köpfe gibt es überall, wir müssen nur achtsam und respektvoll hinhören!*

**Bgm Thomas Ram**  
Fischamend

1. Symposium der **Marc Aurel Initiative** für Gesundheit und Lebensqualität:

## **„Eine Region auf dem Weg zur Selbstbetrachtung“**

---

Die Marc Aurel Initiative startete am 12. und 13. April 2013 mit einem Symposium in der Therme Carnuntum und im Festschloss Margarethen am Moos. Durch die Mitwirkung bekannter Persönlichkeiten rund um die Wirtschaftslandesrätin Dr. Petra Bohuslav und Mag. Franz Humer, Wissenschaftlicher Leiter des Archäologischen Parks Carnuntum, sowie Klängen von „my friends of music“ und dem Ensemble Claronicum sollte das Thema „Selbstbetrachtung als Grundlage für die eigene Gesundheit und Lebensqualität“ eine Wertigkeit bekommen, die wegführt vom „ermahnenden“ Gesundheitsbegriff – hin zu einem positiv besetzten Leitgedanken.

Der Genetiker Univ.-Prof. Dr. Markus Hengstschläger, der Theologe und Psychotherapeut Dr. Arnold Metznitz („Seele und Region“), Schiweltmeister David Zwilling („Der Jerusalemweg“) und Schauspieler Prof. August Schmolzer („Herzensbildung“) referierten. Johannes Coreth führte

durch die Veranstaltung, die als höchst gelungen betrachtet werden darf – wie die zahlreiche Teilnahme und die vielen liebevollen Rückmeldungen zeigen:

„Mit einem Rucksack voller Gedanken, besonderen Eindrücken, musikalisch und kulinarisch bestens versorgt nach Hause gekommen, ist es mir ein großes Bedürfnis, mich zu bedanken“, schreibt eine Teilnehmerin, „es ist großartig, was Sie da zustande gebracht haben – eine wirklich große Veranstaltung – sehr beeindruckend – höchste Qualität!“ Und eine andere Teilnehmerin findet: „Die Vortragenden waren jeder auf seine Art einfach einzigartig und fantastisch. Gratulation!“

**Das sperrige Wort 'Selbstbetrachtung' – immerhin fast 1.900 Jahre alt – beginnt in unseren Seelen und in unserem Geist zu leben...**

Univ.-Prof. Mag. Dr. Markus Hengstschläger:

## **Unsere Gene sind nur Bleistift und Papier – die Geschichte schreiben wir selber**

---

Werden zwei Menschen, die genau gleich viel üben, das gleiche künstlerische Niveau auf der Violine erreichen? Kann jeder Mensch singen wie Elina Garanca oder Placido Domingo – es ist nur eine Frage des Übens und Lernens? Kann jeder am Ende Fußballspielen wie Lionel Messi, wenn er nur gleich viel und hart trainiert? „Die Antwort ist natürlich nein“, betont Univ.-Prof. Dr. Markus Hengstschläger, Vorstand am Institut für medizinische Genetik an der Medizinischen Universität Wien, in seinem humorvollen Vortrag. Umgangssprachlich hört man dazu stets 'So etwas hat man eben, oder eben nicht!'

Aber was ist damit gemeint? Hengstschläger erläutert genetische Aspekte von Talenten im Sport, in der Musik, in der Politik oder in der Wissenschaft. Für jeden Erfolg gibt es so etwas wie eine besondere Leistungsvoraussetzung – ein oder mehrere Talente. Aber Talent allein ist noch keinerlei Erfolgsgarantie. Um damit erfolgreich zu sein brauche es 3 weitere Voraussetzungen, so Hengstschläger:

- 1.: Üben.
- 2.: Üben.
- 3.: **Üben!**

Wir wissen heute, dass wir genetisch verschieden sind und daher sehr unterschiedliche, individuelle Talente haben. Doch wie verschieden sind wir

überhaupt und ist das gut? Hengstschläger beantwortet das mit einem leidenschaftlichen JA: „Individualität ist das höchste Gut, wenn man auf Fragen vorbereitet sein will, die man noch gar nicht kennt, weil sie erst in der Zukunft auf uns zukommen werden. Mit Durchschnitt komme man zwar vielleicht bis zum Universitätsabschluss – für das Lösen der Fragen der Zukunft sei das aber zu wenig...

Eltern, Lehrer, das Bildungssystem und wir alle haben die Aufgabe, alles daran zu setzen, die individuellen Talente in unserer Gemeinschaft zu entdecken und zu fördern. Der Focus muss auf dem liegen, was der Einzelne besonders gut kann, und nicht auf der ausschließlichen Beschäftigung mit Schwächen. Wer einen neuen Weg gehen will, muss den alten verlassen. Wir müssen unsere Spitzen entdecken und fördern!“ Frei nach dem Motto: „Gene sind nur Bleistift und Papier, aber die Geschichte schreiben wir selbst. Man muss es uns nur lassen! Keine Geschichte ist es nicht wert, geschrieben zu werden! Wir brauchen Peaks und Freaks“, so Univ.-Prof. Hengstschläger abschließend.

Der gebürtige Oberösterreicher promovierte im Alter von 24 Jahren mit Studienverkürzung und Auszeichnung als Universitätsassistent am Vienna Biocenter zum Doktor der Genetik. Mit einem Erwin Schrödinger Stipendium verbrachte er danach einen Forschungsaufenthalt an der Yale University in den USA. Hengstschläger hat eine abgeschlossene Ausbildung zum Fachhumangenetiker, wurde mit 29 Jahren a.o. Univ.-Prof., und 35jährig zum Universitätsprofessor für Medizinische Genetik berufen. An der Medizinischen Universität Wien leitet er das Institut für Medizinische Genetik und betreibt Grundlagenforschung (Entdeckung von Stammzellen im Fruchtwasser, Erforschung der Erbkrankheit Tuberöse Sklerose etc.), Lehre und ist für die Erstellung von genetischen Befunden am Menschen verantwortlich.

Prof. Dr. Arnold Mettnitzer, Theologe und Psychotherapeut:

## Wie viel Seele braucht eine Region?

---

„Die größte Droge für einen Menschen ist der andere Mensch“, ist Dr. Arnold Mettnitzer überzeugt und referiert: „Jeder Mensch kommt mit zwei Grundbedürfnissen zur Welt, die er bereits im Mutterleib gelernt und bei seiner Geburt ins Leben mitgebracht hat: Er möchte sich geborgen fühlen, möchte nicht allein sein, sondern dazugehören - und - er möchte wachsen dürfen und zeigen können, was er kann: Diese beiden Grunderfahrungen bestimmen als Glückskordinaten das Leben jedes Menschen und damit die Seele eines Landes. Und wenn Sie mich jetzt fragen, wie viel Seele unser Land braucht, dann kann die Antwort darauf nur lauten: So viel, dass möglichst jeder Mensch im Land das Gefühl haben darf dazuzugehören und dass er dort, wo er dazugehören darf, zeigen kann, was er kann. Daran entscheidet sich, ob aus fruchtbaren Landstrichen Steinwüsten werden, oder aber aus Steinwüsten fruchtbares Land. Als ältester Sohn einer Bergbauernfamilie sage ich immer wieder voll Stolz, dass die älteste Kultur der Menschheit die Agrikultur, die Landwirtschaft ist. Natur und Agrikultur sind die Grundkoordinaten des Menschen, der Boden, auf dem geglücktes Leben gelingen kann. Aber es kann nur gelingen, wenn nicht nur die Äcker, sondern auch die Herzen der Menschen jahraus jahrein immer wieder aufs Neue bestellt werden.“

Wo Gier und Egoismus den Blick über den eigenen Tellerrand hinaus verstellen, bekommt diese Grundhaltung eine gefährlich ausbeuterische Dimension. Dann will ich nur mehr HABEN und kann für niemanden mehr jemand SEIN...

## Von der Ressourcennutzung zur Potentialentfaltungskultur

Was eine Region dringend braucht, damit das Leben in ihr als lebenswert erlebt wird, ist ein höchst fälliger Wandel von einer Mentalität der Ressourcenausnutzung, in der jeder nur danach fragt, wo es etwas gibt, das er ausnutzen und gebrauchen kann, hin zu einer Potentialentfaltungskultur, in der die Menschen Lust haben, einander zeigen zu können, was sie können, welches Potential in ihnen steckt, wie viel Phantasie sie anregt, sich immer wieder etwas Neues einfallen zu lassen, das andere mitreißt und auch zu neuen Ideen und Möglichkeiten anregt.“

### ... wonach wir im Herzen Sehnsucht tragen

Prof. Dr. Arnold Mettnitzer erzählt von einem Indianer und einem Europäer, die durch die Stadt gehen. Plötzlich bleibt der Indianer stehen und sagt: „Hör doch, da singt eine Grille!“ „Wie kannst du“, wundert sich der Europäer, „im Großstadtlärm eine Grille zirpen hören?“ Im Weitergehen lässt der Indianer ein Geldstück fallen. Sofort dreht sich der Europäer um und sucht nach der Münze. „Wie kannst du“, wundert sich der Indianer, „bei all dem Lärm ein einzelnes Geldstück fallen hören?“

Mettnitzer: „Wir hören immer das, wonach wir im Herzen Sehnsucht tragen. Was wir im Auge haben, das prägt uns, dahinein werden wir verwandelt. Wir kommen, wohin wir schauen! Dieser Blick entscheidet über die seelische Qualität einer Region. So können Menschen dort, wo sie leben, daran mitarbeiten und darüber wachen, dass aus Kleinmut Großmut wird, dass der Geist, der in unseren Familien und Gemeinden herrscht, anregt, ansteckt, ermutigt und begeistert. Um einen solchen Geist, der es immer wieder zustande bringt, Menschen zu begeistern

und staunen zu lassen, muss man sich täglich kümmern, sonst verkümmert er. Es ist der in einer Gruppe von Menschen herrschende Geist, der darüber bestimmt, welche Erfahrungen die Menschen machen können. Dieser Geist ist die Seele einer Gemeinschaft und bestimmt über Wohl & Wehe im Land.

## Ohne guten Geist hat eine Gemeinschaft keine Seele!

In der Familie wird so der „Familiengeist“, im Kindergarten, in der Schule, im Fußballverein, im Unternehmen, im Krankenhaus, in der politischen und in der religiösen Gemeinde ein entsprechender Geist gepflegt, der einlädt, ermutigt und dafür sorgt, damit möglichst alle mit Engagement und Begeisterung an einer gemeinsamen Perspektive arbeiten können...

Ohne diesen Geist hat eine Gemeinschaft keine Seele! Geist ist das, was die Menschen zusammenbindet und was den Rahmen bietet für die Erfahrung, die die Menschen in diesem System machen können.

Wenn sich Verantwortliche um diesen Geist als „guten Geist“ über längere Zeit nicht kümmern, dann verschwindet er wie der Geist aus der Schnapsflasche, die wir versehentlich offen stehen haben lassen...

Und auf dem leer gewordenen Platz, dort, wo der gute Geist ausgezogen ist, zieht dann der „Verwaltungsgeist“ ein. Dieser Geist okkupiert das System und bestimmt von jetzt an alles, was in dieser Gemeinschaft gemacht oder aber nicht mehr gemacht werden kann.

Dann übernimmt der Buchstabe des Gesetzes das Kommando und der dann herrschende Geist gebiert als „Ungeist“ neue Haltungen, die nicht

mehr Mut machen und neugierig sein lassen, sondern unter den Menschen das Gefühl verbreiten, „verwaltet zu werden“... Mit einem Wort: Wir brauchen Menschen, die sich in der Region anderen Menschen gegenüber als Menschen erweisen und von denen wir dann ja auch dankbar sagen, sie wären `eine Seele von Mensch`, schließt der Theologe, Psychotherapeut und Erwachsenenbildner Dr. Arnold Metznitzner.



---

Prof. August Schmölzer, Schauspieler, Initiative „Gustl58“:

## **Herzensbildung - ein regionales Ziel - in die Welt hinaus?**

---

„Ich bin nicht naiv zu glauben, ich könnte die Welt oder die Menschen ändern, aber ich kann mich bemühen, einen Anstoß zu geben und Vorbild zu sein“, lautet die Überzeugung von August Schmölzer, Schauspieler und Gründer der „Initiative Gustl58“, der in seinem Referat ausführt: „Wenn oft gesagt wird, ‚Geht’s der Wirtschaft gut, geht’s den Menschen gut‘, dann setze ich dagegen: ‚Geht es den Menschen gut, geht es der Wirtschaft gut!‘ Der sozial, mental, emotional ausgewogene Mensch ist die beste Voraussetzung für eine funktionierende Wirtschaft. Doch wie wird der Mensch ausgewogen? Wenn Kinder und junge Menschen zu wenig Liebe, zu wenig Zuneigung, zu wenig Vertrauen, keinen Halt, kein musikalisches Umfeld haben, wenn sie abgeschoben werden zu Fernsehen und Computer, wenn ihre Herzensbedürfnisse mit Geld und Geschenken befriedigt werden, stört das ihre Herzensbildung und führt letztendlich beim Jugendlichen zu genau den gleichen Problemen, wie sie wahrscheinlich auch seine Eltern haben. Er wird Dinge, die er nicht erfahren hat, auch nicht geben können.“

Wie soll er fair sein, wenn zu ihm niemand fair war? Wie soll er lieben, wenn er an Liebe nicht satt geworden ist? Wie soll er in einer Führungsposition der Richtige sein, wenn er keinen Schutz erfahren hat?

## **Mammon und Macht – oder Werte mit Herz**

Werte wie Ethik und Moral sinken im gleichen Maß, wie Hunger, Korruption, Arbeitslosigkeit und Angst steigen. Mammon und Macht sind die beiden am meisten angestrebten ‚Werte‘ unserer Zeit. Wenn weltweit jeder Zentimeter Natur zerstört, jedes Geschäft gemacht ist, werden wir immer noch mehr und mehr haben wollen, aber wo soll das enden? - Nur der ausgewogene Mensch ist fähig, seine Umwelt zu schätzen. Er kann in seinem Beruf mehr Engagement zeigen, kann ein fairer Unternehmer werden. Er wird diese Ideale auch seinen Kindern vorleben und sich sozial einbringen.

In der Herzensbildung geht es um ethische humane Werte, die gelebt in der Familie als Vorbild wirken. Dazu brauchen wir keine neuen Werte, wir müssen nur die bestehenden im Verhältnis zu unserer Zeit neu justieren“, fordert August Schmölzer, der den Typ „raue Schale, weicher Kern“ verkörpert. Er wurde im steirischen St. Stefan ob Stainz geboren. Schon in der Schulzeit war er musikalisch begabt, schrieb Gedichte in steirischer Mundart und begann bildhauerische Versuche.

Als vielseitig begabten Künstler kennt man Schmölzer vom Theater, aus Film und Fernsehen, wie beispielsweise einigen Tatort-Folgen und Filmen wie „Der Eisbär“ von Til Schweiger, „Der Unfisch“ von Robert Dornhelm und „Schindlers Liste“ von Steven Spielberg.

Seine „Initiative Gustl58 zur Herzensbildung“ möchte im Sinne von John Naisbitt, Leopold Kohr, Hans Jonas und Gerald Hüther Bindeglied sein in einer immer brutaler werdenden, globalisierten Geschäftswelt, um das Wichtigste, das unsere Region zu bieten hat, zu fördern: Die Menschen!



*„Sieh doch zu, o Glücklicher, ob das Edle und Gute nicht in etwas anderem besteht als in der Erhaltung eines fremden oder des eigenen Lebens. Nicht einer entrinnt seinem Schicksal. Nur der eine Gedanke beschäftigt ihn, wie er die ihm noch beschiedene Lebenszeit so gut als möglich durchlebe.“*

**(Marc Aurel, 7,46)**

*Durch die Marc Aurel Initiative bekommen wir „Carnuntiner“ das Gefühl, wie wichtig der Mensch hier ist. In unserer Seminarreihe hatten wir die Gelegenheit, Abstand vom Alltag zu bekommen, einmal darüber nachzudenken, wie ich mich fühle – als Freundin, Ehefrau und Partnerin, Tochter und Schwiegertochter, Mutter und Oma, Winzerin in allen Variationen, von der Küche in den Keller, vom Weingarten zur Weinpräsentation.*

*Ich konnte alles einmal mit innerer Ruhe und mit Abstand betrachten und mich fragen, wie wichtig es ist, Teil dieser Region zu sein. Und meine Antwort: Da bin ich ZUHAUSE! DANKE allen, die unserer Region ihre Kraft und ihren Glauben widmen!*

**Christine Netzl**  
Winzerin

# 16 Themenabende

---

Das **Symposium** war **Auftakt einer Veranstaltungsreihe bis Ende 2014**, den sogenannten „**Themenabenden oder -nachmittagen**“. In Vorträgen oder Kurzworkshops wurden unterschiedlichste Themen rund um Gesundheit und Lebensqualität behandelt.

Unsere Herangehensweise war, auf ein Thema, das im Zusammenhang mit dem Projekt steht, aufmerksam zu machen. Themenabende sollten die TeilnehmerInnen berühren... Denn damit verändert sich Bewusstsein – und in der Folge auch Handeln.

Wir fragen nach einem Themenabend nicht gleich öffentlich: „Und was machen wir jetzt, welches Projekt zu diesem Thema wollen wir entwickeln?“

Oder gar: „Wer mag mitarbeiten?“ Wir gehen davon aus, dass aus dieser druck- und erwartungsfreien sowie ergebnisoffenen Herangehensweise Ideen ganz von alleine wachsen. Wir haben nicht den Ehrgeiz zu evaluieren, was die Themenabende „bringen“.

**Wir vertrauen darauf, dass sie wirken.**

**Unsere „Begleitung“ heißt in diesem Zusammenhang vor allem: Menschen zueinander bringen, Verbindungen herstellen, Netzwerke knüpfen. Und nur, wenn es ausdrücklich gewünscht wird, auch Unterstützung geben beim Aufbau eines Projektteams, bei ersten Projektmanagementschritten.**

„Die Zeit ist abgegrenzt – und wenn du sie nicht auf die Seelenheiterkeit verwendest, so schwindet sie dahin, und du schwindest selbst dahin, und sie kehrt nie zurück.“



Marc Aurel (2,4)

## 1. Themennachmittag

Mag. Georg Ziniel, MSc.

### „Länger leben bei guter Gesundheit“

Mittwoch, 19. Juni 2013, 14 Uhr im Seminarzentrum  
Römerland Carnuntum Fischamenderstr. 12/1, Bruck an der Leitha

### Wann ist man „ALT“ – mit 50, 60 oder 70 Lebensjahren?

Die Antwort darauf kann nicht eindeutig festgelegt werden. Bewertungen wie „deutlich gealtert“, „jung geblieben“ oder „jünger wirkend“ beziehen sich meist auf den Gesundheitszustand des Menschen. Viele wünschen sich ein langes Leben bei guter Gesundheit. Wie schaffen wir es, die gewünschte Lebensqualität beizubehalten und bis ins hohe Alter ein aktives und SELBSTständiges Leben zu führen?!

### Je sozialer eine Gesellschaft, desto gesünder ist sie!

„Die gute Nachricht am Beginn: Wir leben länger als unsere Vorfahren“, so Mag. Georg Ziniel, Chef der Gesundheit Österreich GmbH, der in seinem Vortrag „Alter und Gesundheit“ meint, wohlhabend geboren zu werden, sei ein Privileg. „Sie haben eine höhere Lebenserwartung, sie bekommen die bessere Bildung und sie haben mehr gesunde Lebensjahre vor sich. Viele arme Menschen sterben früher und sind zudem länger krank.“ Je sozialer eine Gesellschaft, desto gesünder sei sie. Davon profitieren alle – nicht nur die am unteren Rand der Gesellschaft. „Schon allein deshalb sollten wir zur Haltung kommen: Wir sind einander etwas schuldig. Fürsorglich sein ist nicht nur eine hochgradig humanistische Einstellung, sondern nützlich“, betont Ziniel. Dadurch dass wir länger leben, werden Krankheiten wie Demenz zunehmen. Das hat viele Ursachen, klar ist jedoch: Wer auf sich achtet – und das beginnt bei den klassischen Themen Ernährung und Bewegung –, wer soziale Kontakte pflegt und in Balance lebt, ist weniger anfällig, eine der altersbedingten Erkrankungen zu bekommen.

„Bleibt’s dran am Thema Gesundheit und Lebensqualität“, empfiehlt Mag. Ziniel abschließend. „Es zahlt sich aus!“ Und: „Eine Gesellschaft funktioniert nur so: Grundlegende Themen diskutieren und gemeinsam Lösungen erarbeiten.“ – „Überlassen wir das nicht den Experten, denn schließlich sind wir die Experten unseres Lebens!“ – „**In diesem Sinne: Gestalten wir gemeinsam unsere Welt!**“

#### Persönliche Notiz:

...ich bin der Experte meines Lebens! Die Regie liegt bei mir...

„Stelle dir die Welt als ein Geschöpf vor, das nur aus EINER Materie und aus EINEM einzigen Geiste besteht. Sieh, wie alles mit allem Werdenden in begründetem Zusammenhange steht und von welcher Art die innige Verknüpfung und Wechselwirkung ist.“



Marc Aurel (4,40)

## 2. Themennachmittag

Dr. Erwin Buchinger, Behinderteranwaltschaft des Bundes

### „Eine Region auf dem Weg zu Inklusion - Vision oder Illusion?“

Montag, 16. September 2013, 18 Uhr, in der Sonderschule und Sonderpädagogischen Zentrum Schrödlgasse 1, Schwechat

„Inklusion“? - Immer häufiger taucht dieser Begriff auf - in politischen Debatten, in Lehrbüchern, in den Leitbildern von Interessenvertretungen im Behindertenbereich - und jetzt auch im Römerland Carnuntum: (Wie) ist es möglich, Inklusion im Leitbild der Region zu verankern? Mit den Gedanken von Dr. Erwin Buchinger wird die regionale Diskussion dazu eröffnet. Der Inklusionsgedanke geht davon aus, dass jeder Mensch ein anerkannter und wertgeschätzter Teil der Gesellschaft ist - unabhängig von Herkunft, Behinderung, sexueller Orientierung oder Lebensalter. Dies mag sich selbstverständlich

anhören, und man könnte meinen, dass damit die Haltung der Toleranz beziehungsweise der Akzeptanz gemeint ist. Das ist aber nicht der Fall, denn Inklusion ist mehr. „Es ist ein gesamtgesellschaftlicher Leitgedanke gemeint, der das Miteinander in den Vordergrund stellt“, so Buchinger.

### WIR leben Vielfalt!

Inklusion schätzt nicht nur die Unterschiedlichkeit von Menschen, sondern sie bejaht die Vielfalt einer Gesellschaft und sieht darin eine Ressource. Egal ob MigrantIn, behinderte oder alte Menschen – sie stellen für ihr Umfeld eine Bereicherung dar. Das Ziel zu einer gleichberechtigten Teilhabe am Leben, Lernen, Spielen und Arbeiten soll dadurch erreicht werden, indem mögliche Barrieren aufgespürt und gemeinsam beseitigt werden. Damit fördert Inklusion die Sensibilität für Benachteiligung und verstärkt das Wir-Gefühl in einer Gesellschaft. - Den Gedanken der Inklusion in Einrichtungen umzusetzen, bedeutet, verstärkt Dienstleistungen anzubieten, die Teilhabe und Selbstbestimmung ermöglichen und fördern. Damit sind Angebote gemeint, die individuell auf die Bedürfnisse und Wünsche einer Person zugeschnitten sind. Das Zentrale dabei ist, dass die Menschen die wesentlichen Entscheidungen, was ihre Unterstützung angeht, selbst treffen.

Anmerkung: 60 Interessierte waren da – doch die Veranstaltung musste abgesagt werden, da der Referent kurzfristig ausfiel. ABER: In Schwechat wurde der Grundstein gelegt für das Projekt „Eine Region auf dem Weg zur Barrierefreiheit – Erste Schritte“. Dr. Erwin Buchinger erläuterte GemeindevertreterInnen die gesetzlichen Rahmenbedingungen der Barrierefreiheit. Und er hat zugesagt, 2015 das „Inklusions-Thema“ nachzuholen. Ich denke, hier wurde weise Regie geführt – es ist SO bestens gelaufen... HR



*„Es ist noch nie jemand unglücklich geworden, weil er sich nicht um das, was in der Seele eines anderen vorgeht, gekümmert hat; aber diejenigen, die nicht mit Aufmerksamkeit den Bewegungen ihrer eigenen Seele folgen, geraten notwendig ins Unglück.“*

**Marc Aurel (2,8)**

### 3. Themenabend

Prof. Baldur Preiml und Mag. Georg Hackl

## „Reise zum Selbst“

Donnerstag, 3. Oktober 2013, 18 Uhr  
Saal der Bezirkshauptmannschaft Bruck an der Leitha,  
Fischamenderstraße 10

Die TeilnehmerInnen erleben einen interaktiven Abend mit zwei außergewöhnlichen Persönlichkeiten: Prof. Baldur Preiml war Begründer des Österreichischen Springerwunders und der erste Sporttrainer, der die Bedeutung des mentalen Trainings erkannte. Er gilt als österreichischer Pionier für den Zugang zur eigenen Gesundheit und Bewusstseinsentwicklung und gibt die Essenz seiner Erfahrungen in Seminaren und in Buchform weiter. Mag. Wolfgang Hackl ist Trainer und Berater für Persönlichkeitsentwicklung. Er begleitet Menschen und Systeme, ihre eigenen Potentiale und Ressourcen zu finden, zu entwickeln und zu leben.

## Bei sich selbst sein und nicht außer sich...

Preiml und Hackl betonen die „Grundgesetze sinnvoller und erfolgreicher Lebensführung“: Raus aus der „Ohnmachts- und Frust-Falle“. Es geht darum, Eigenverantwortung und Selbstmotivation zu leben: Sich jederzeit selbst in eine ressourcenvolle Verfassung bringen können (physisch, mental, emotional). Reflektieren der persönlichen Lebensbereiche und gezielte Schritte zu einer guten Balance entwickeln.

Den Zugang zur Kraft des JETZT – präsent und gegenwärtig sein, Leichtigkeit und Unbeschwertheit erfahren. Innere Ruhe und Gelassenheit. Stress und Entspannung in seiner Funktion verstehen und nutzen. Stress-Situationen im Leben reduzieren und erfolgreich bewältigen.

**Die Kommunikation mit anderen Menschen – dem Partner, Mitarbeitern, Freunden, Kunden – verbessern und bewusster gestalten.**

Tempo rausnehmen und durchatmen: entspannen, in Balance kommen, raus aus der Intensität und Anspannung. „Weniger ist mehr“, stellen Preiml und Hackl klar: „Das Ankommen in der eigenen Mitte – bei sich selbst sein und nicht außer sich – ermöglicht eine kraftvolle, persönliche Balance zwischen Körper, Geist und Seele und gibt dem Leben mehr innere Ruhe, Leichtigkeit und Lebendigkeit.“

#### **Persönliche Notiz:**

... zugegeben, es gehört Mut dazu, sich auf die Reise zum  
Selbst zu begeben, aber man wird reich belohnt!

„Jedem ist es gestattet, sein eigenes Wohl zu suchen! – Die Fähigkeit, ein glückliches Leben zu führen, ist in unserer Seele vorhanden.“



Marc Aurel (11,16)

#### 4. Themenabend

Prim. Dr. Gottfried Gamperl

## „Ganz Frau sein“ - als Mensch im Mittelpunkt!

Mittwoch, 6. November 2013, 18 Uhr,  
Seminarzentrum Römerland Carnuntum in Bruck an der Leitha

Was genau bedeutet es für Sie - ganz Frau zu sein?

Was ist Ihre tiefste Sehnsucht in Ihrem Frau sein?

Was wünschen Sie sich?

Sehnsucht nach Liebe. Nach Nähe. Nach Frieden und Zufriedenheit.  
Sehnsucht nach Kraft und Selbstbestimmtheit. Tiefste Erfüllung in der

Sexualität und Sinnlichkeit im Alltag. - Liebe und Sinnlichkeit ist in Ihnen zu finden. Im Herzen. Im Bauch. Im Becken. In jeder Zelle.

Sie brauchen dafür Zeit und Entspannung. Stille.

Und: Sie müssen in sich selbst anwesend sein; sich von innen spüren. Oft ist das gar nicht so einfach. Wir spüren Gefühle, die unangenehm sind. Allen voran Angst. Leere. Wertlosigkeit. Ablehnung. Schmerz. Traurigkeit und sicher noch einiges mehr. - Erst mit der Zeit stellt sich (wieder) eine natürliche Sinnlichkeit und Freude im Körper ein. Was auch höchst anziehend auf Männer wirkt. Und in Ihrem Beruf! Und auch in der Familie, mit den Kindern.

### Es ist einfach gesund, ganz Frau zu sein

Im Vortrag von Prim. Dr. Gottfried Gamperl, Leiter der Gynäkologie und Geburtshilfe am Landesklinikum Thermenregion Hainburg und Zertifizierter Risikomanager im Gesundheitswesen, geht es sehr um den weiblichen Körper, dessen biographische Veränderungen, Erkrankungen und Therapien. Der Mediziner verweist besonders auch auf Psychosomatische Erkrankungen in der Frauenheilkunde.

#### Persönliche Notiz:

... ich will reinhören in meinen Körper... besonders die kleinen,  
oft schmerzvollen Botschaften wahrnehmen...  
und ihnen auf den Grund gehen!

„Von ganzer Seele das Rechte tun und das Wahre reden;  
darauf beruht die Glückseligkeit des Lebens.“



Marc Aurel (12,29)

## 5. Themenabend

Prof. Dr. Arnold Metznitzner und Prof. Dietmar Grieser

### „Von der Seele schreiben – für die Seele lesen“

Donnerstag, 7. November 2013, 18 Uhr, Therme im Archäologischen Park Carnuntum, Hauptstraße 1 A, Petronell-Carnuntum

Unter der Schirmherrschaft von Landesrat Mag. Karl Wilfing stehen in dieser Kooperationsveranstaltung im Rahmen des NÖ. Tagebuchtages 2013 mit dem BHW-Fachbereich Literatur, dem Treffpunkt Bibliothek des Landes Niederösterreich und dem Landesverband NÖ Bibliotheken das Referat „Wie soll ich meine Seele halten“ von Prof. Dr. Arnold Metznitzner sowie die Lesung von Prof. Dietmar Grieser aus seinem neuen Buch „LANDPARTIE - Begegnungen, Erlebnisse und Entdeckungen in Österreich“ – im Mittelpunkt. Leitung Prof. Adalbert Melichar.

Prof. Dietmar Grieser ist seit 40 Jahren renommierter österreichischer Autor von Sachbüchern sowie Texten für Rundfunk- und Fernsehen. Er schrieb mehrere Best- und Longseller, die in verschiedene

Sprachen übersetzt wurden. Sein Spezialgebiet sind literarische Reportagen, Dokumentationen und Feuilletons. Grieser ist Mitglied des Österreichischen P.E.N.–Clubs. Er wurde mit zahlreichen Preisen geehrt wie dem Österreichischen Ehrenkreuz für Wissenschaft und Kunst I. Klasse sowie dem Eichendorff-Literaturpreis. Prof. Dr. Arnold Metznitzner, geb. 1952 in Gmünd/Kärnten, Studium der Theologie in Wien und Rom (Dr.theol.), 1979-2001 Seelsorger in der Diözese Gurk- Klagenfurt. Seit 1991 Lehranalyse bei Erwin Ringel und Ausbildung zum Psychotherapeuten in Wien. Seit 1996 Psychotherapeut in freier Praxis in Wien, 2003 Verzicht auf den Dienst im Rahmen der kirchlichen Seelsorge und freier Mitarbeiter des ORF. Zahlreiche Vorträge und Seminare zu Fragen von Lebensqualität und seelischer Gesundheit. Buchautor: „Couch und Altar“, „Der Klang der Seele“, „Das Kind in mir“...

### Die Seele will ihr Potenzial entfalten...

„Die Seelen der Menschen sind klein geworden“, warnt Dr. Arnold Metznitzner. „Wir leiden an dem, was viele ‘Kleinmut’ nennen, wir leiden an einer kleinen Seele, während wir doch alle aus Großherzigkeit in die Welt gekommen sind. Was wir zuallererst brauchen, damit unsere Seele, unser Innerstes nicht am Kleinmut erstickt, ist ein höchst notwendiger Wandel von einer „Ressourcenausnutzungsmentalität“ hin zu einer „Potentialentfaltungskultur“. Der Ressourcenausnutzer fragt in erster Linie danach: Was habe ich davon? Welchen Vorteil bringt es mir? - In der Potentialentfaltungskultur haben die Menschen Lust, einander zeigen zu können, welches Potential in ihnen steckt, wie viel Phantasie sie anregt, sich immer wieder etwas Neues einfallen zu lassen, das andere mitreißt und auch zu neuen Ideen und Möglichkeiten anregt.“

#### Persönliche Notiz:

... ich spüre die Einladung, nicht länger kleinmütig zu sein,  
in meinem Herzen... und lächle...

„Sieh dich nicht nach den leitenden Grundsätzen anderer um, sondern schau vielmehr unverwandten Blickes auf das Ziel, zu dem die Natur dich hinführt.“



Marc Aurel (7,55)

## 6. Themenabend

Dr. Toni Kofler

### „Essenz der Führung“

Mittwoch, 20. November 2013, 18 Uhr, Saal der Wirtschaftskammer  
Bruck an der Leitha, Wiener Gasse 3

Wir leben in einer Zeit des Umbruchs: Wirtschaft, Gesellschaft und Politik „funktionieren“ heute anders als noch vor wenigen Jahren. Der Wandel wird sich in den kommenden Jahren weiter beschleunigen, sagen uns Zukunftsforscher. Besonders Führungskräfte stehen vor der Herausforderung zu erkennen: Was macht mich auch morgen noch erfolgreich? Und: Wie kann ich Erfolg, Gesundheit und Lebensqualität miteinander verbinden? Was ist MEINE Essenz der Führung?

In einem spannenden Themenabend gibt Dr. Toni Kofler, der das Römerland Carnuntum seit vielen Jahren begleitet, auch einen Einblick in die geplante Seminarreihe für Führungskräfte. Kofler moderierte auch die ergebnisreichen Zukunftsklausuren „Römerland Carnuntum – quo vadis?“.

### Führungskräfte verstehen zu inspirieren!

„Führungskräfte sind Menschen, die andere inspirieren“, lautet die Überzeugung von Dr. Toni Kofler, und er verrät, wann „Essenz der Führung“ für Sie richtig ist: Sie sind selbständig tätig, Sie sind Führungskraft in einem Unternehmen, Sie sind in der Politik tätig, Sie sind in einem Verein, in einer Sozialeinrichtung etc. engagiert, Sie arbeiten mit Menschen und wollen diese positiv inspirieren, Sie wollen die Zukunft im Römerland Carnuntum aktiv und bewusst mitgestalten -

Und: Sie suchen Wegweiser zu einem zeitgemäßen Führungsverständnis, Sie wollen nachhaltig erfolgreich sein, Sie wollen Druck heraus nehmen und – für sich und Ihr Umfeld – „gesund führen“, Sie wollen Ihre „innere Führungskraft“ weiter entwickeln, Sie wollen an Ihrer Ausstrahlung und Ihrem Charisma arbeiten.

**Dr. Toni Kofler** ist seit 1987 Organisationsberater und Coach. Studium der Betriebswirtschaft und der Politikwissenschaft. Ausgebildet in Psychotherapie, Organisationsentwicklung, systemischer Beratung und Gruppendynamik. „Ich begleite Veränderungsprozesse und unterstütze Management-Teams. Voraussetzung für die Zusammenarbeit ist mehr und mehr eine gemeinsame Werte-Basis über Führung und die nachhaltige Ausrichtung von Organisationen.“

#### Persönliche Notiz:

... wahrscheinlich ist es auch im Privaten so:  
nur wer inspiriert, kann ein Gespräch oder sogar  
eine Partnerschaft „führen“....

„Ohne Anmaßung nimm an, ohne Bedauern gib hin!“

Marc Aurel (8,33)



## 7. Themenabend

Barbara Stöckl

### „Wofür soll ich dankbar sein?“

Freitag, 6. Dezember 2013 18 Uhr, Seminarzentrum  
Römerland Carnuntum, Fischamenderstr. 12, Bruck an der Leitha

Ich bin meines Glückes Schmied.

Ich habe mir alles selbst erarbeitet.

Ich habe ein Recht auf das, was ich habe und bin.

Es steht mir zu.

Wofür also soll ich dankbar sein?

Viele Menschen haben in den letzten Jahren schmerzlich bemerkt, wohin dieses Denken führt. Was bleibt, wenn alles zusammenbricht? Plötzlich rufen wir nach wahren Werten, echten Freunden, alten Tugenden, sehnen uns nach tiefen Gefühlen, kleinen Gesten, starken Bildern, erfüllenden Momenten. „Diese zu erkennen und zu erleben ist eine große Chance, dass das Leben gelingt“, meint Barbara Stöckl. „Es reicht nicht, Schuldige für bestimmte Entwicklungen und Probleme zu finden. Die Aufgabe jedes erwachsenen Menschen heißt, den eigenen Rucksack zu leeren, um ihn dann mit neuen Lebensschätzen wieder anzufüllen. Auch der Blick in die Vergangenheit kann dankbar machen!“

### Dankbarkeit als Lebenshaltung

„Mir ist wichtig, Dankbarkeit aus der Mottenkiste, aber auch aus der Esoterik-Ecke zu holen“, so Barbara Stöckl, „und als lohnende, wertvolle Haltung dem Leben gegenüber zu betrachten!“ Stöckl wurde 1963 in Wien geboren, besuchte ein Sportrealgymnasium und studierte technische Mathematik. Sie arbeitet als TV-Journalistin, Redaktionsleiterin, Moderatorin und Produzentin. Barbara Stöckl ist auch Autorin der Bücher „Zartbitter“, „Wer braucht Gott?“ (Schönborn/Stöckl) und „Wofür soll ich dankbar sein?“ Seit 2004 führt Barbara Stöckl auch durch die große Auftaktsendung von „Licht ins Dunkel“. Seit Februar 2013 lädt sie wöchentlich im ORF 2-Talkformat „Stöckl.“ Persönlichkeiten zum Gespräch. Für ORF III geht sie im „Science Talk“ der Frage nach, welchen internationalen Stellenwert Österreich und seine Wissenschaftler haben.

#### Persönliche Notiz:

... und ich will mich tagtäglich fragen: wem will ich  
ein DANKE sagen?!

„Keine andere Lebenslage ist zum Studium der Weisheit  
so geeignet als diejenige, in der du jetzt gerade dich befindest.“

Marc Aurel (11,7)



## 8. Themenabend

Johannes Aschauer, Otto Klär und David Zwilling

### „Der Jerusalemweg“

Donnerstag, 12. Dezember 2013 19,30 Uhr,  
Kulturhaus Prellenkirchen, Grünaugasse 6

4.500 km beträgt die Strecke von Oberösterreich bis nach Jerusalem. - Drei Männer machten sich auf den Weg und gingen diese unglaubliche Strecke zu Fuß: Johannes Aschauer, Otto Klär sowie David Zwilling. - Zwei Polizisten sowie ein ehemaliger Schirennläufer und Abfahrtsweltmeister; ein ungleiches Trio auf einem abenteuerlichen Weg. Die drei JerusalemPilger zeigen ihren live kommentierten 2-stündigen Filmvortrag.

Auf ihrer Reise folgten sie den Spuren der Kreuzzüge, wanderten auf den Wegen des Apostels Paulus und den historischen Pilgerpfaden in das HEILIGE LAND. Gefährliche Situationen waren zu meistern, Ausdauer war ebenso gefragt wie Improvisationskunst und Durchhaltevermögen. Nach sechs Monaten trafen sie am Heiligen Abend in Bethlehem und schließlich am 26. Dezember in Jerusalem ein.

### „Vom Ende der Welt zum Anfang“

„Wo die Welt endet, beginnt der Jerusalemweg“, sagt David Zwilling: „Es ist ein Projekt für Friede, Freude und Freiheit. Ein völker- und religionsverbindender Weg.“

David Zwilling hat viel erreicht in seinem Leben, als Sportler und als Unternehmer. „Ich frag mich oft, wie hab ich das alles verdient, was ich in diesem Leben alles erfahren darf. Und jetzt, wo ich eigentlich schon in Pension bin, ist dieses Projekt ‚Jerusalemweg‘ noch einmal ein Höhepunkt.“

Johannes Aschauer, der Initiator des Projekts, erklärt: „Ein halbes Jahr lang waren wir ab Juni 2010 zu Fuß unterwegs durch halb Europa und haben überall unser Jerusalemweg-Pickerl angebracht. Jetzt wollen wir den Jerusalemweg vervollständigen und ganz Europa von Westen bis Osten einbeziehen.“ Auf Schritt und Tritt kommen die drei Pilger mit der Historie in Berührung. Den ganzen Weg hindurch dürfen sie die Gastfreundschaft und Unterstützung der Menschen am Weg genießen.

Johannes Aschauer: „Wenn man das Ziel erreicht hat, stellt sich neben der Freude auch eine gewisse Traurigkeit ein. Und die Frage: Was jetzt? Wie geht es weiter? Mit dem Jerusalemweg gibt es jetzt eine logische Fortsetzung für Jakobsweg-Pilger.“

#### Persönliche Notiz:

... könnte auch ich mir vorstellen, eine Pilger-Wanderung  
zu machen? Mit mir allein... in Dankbarkeit  
Schritt für Schritt zu gehen?

„Es gibt für den Menschen keine ungestörtere Zufluchtsstätte als seine eigene Seele. Halte recht oft solche stille Einkehr und erneuere so dich selbst.“



Marc Aurel (4,3)

## 9. Themenabend

Dr. Martin David

### „Behutsamer Umgang mit Krankheiten - Alternative Heilansätze“

Mittwoch 29. Jänner 2014, 18 Uhr, Landesklinikum Hainburg, Hofmeisterstraße 70

**Darf man Krankheit zulassen? Kann man Kranksein verstehen?**

**Wie kann man mit Erkrankungen umgehen lernen?**

Wie sehen wir heute den Menschen? Bloße Materie oder doch noch mehr, viel mehr? Was ist das Besondere am Menschen und was unterscheidet ihn von der übrigen lebendigen Natur? Wie viel Therapie oder besser gesagt: wie wenig Therapie reicht aus, um zu gesunden? Brauchen wir immer gleich „scharfe Geschütze“ oder kann sehr vieles mit homöopathischen/ anthroposophischen Arzneien behandelt werden?!

Dr. Martin David, seit 1998 Wiener Facharzt für Kinderheilkunde, Anthroposophische Medizin - 2000 Diplom für Komplementärmedizin, gibt Einblick in das Bild des Menschen aus anthroposophischer Sicht und in verschiedene Therapieformen bei Krankheit. „Schon als Kind konnte ich bei Krankheit neben der Pflege und Hinwendung meiner lieben Mutter die Anwendung homöopathischer Arzneien erfahren“, erinnert sich Dr. David. „Krankheit wurde durchgestanden, das war keine Frage.“ Neben seiner eigenen Praxis arbeitet Dr. Martin David, selbst Vater von sechs Kindern, im St. Josef Krankenhaus im Kinderzimmer bei den Neugeborenen und stillenden Müttern.

### Unvollkommensein als wesentliches Merkmal

Eines der charakteristischen Merkmale des Menschen ist es, dass er sich Zeit seines Lebens immer weiterentwickelt und verändert. Die größten offensichtlichen Entwicklungsschritte werden in der Kindheit und Jugend vollbracht. Der Entwicklungsstrom reißt aber bis ins hohe Alter nicht ab. „In der anthroposophischen Medizin gibt es Ansätze, die individuelle Entwicklung eines Menschen in freilassender Weise medizinisch zu begleiten“, erläutert Dr. David, „Kranksein kann dann auch Unvollkommensein heißen. Und Unvollkommensein ist ein wesentliches Merkmal eines sich entwickelnden Menschen. Lassen wir unsere Kinder sich entwickeln, wie sie es brauchen. Dann müssen wir sie – wie uns alle - auch manchmal krank sein lassen. Wir müssen natürlich Krankheit liebevoll und aufmerksam medizinisch begleiten!“

#### Persönliche Notiz:

... krank sein, mal schwach- und unvollkommen sein -  
das ist okay! und eine wertvolle Erkenntnis in  
unserer Leistungsgesellschaft.

„Kehre einmal das Innere deines Körpers um wie ein Kleid und schau, wie es inwendig beschaffen ist und was es sein wird, wenn Alter, Krankheit und Ausschweifung ihn aufreiben.“

Marc Aurel (8,21)



## 10. Themenabend

Dr. Günther Loewit

### „Wieviel Medizin überlebt der Mensch?“

Mittwoch, 19. Feber 2014, 18 Uhr, Seminarzentrum  
Römerland Carnuntum, Bruck an der Leitha, Fischamenderstr. 12

Unbestritten – und doch nicht in unser aller Bewusstsein: Zuviel Medizin macht krank! Derzeit gibt es so viele Möglichkeiten zu Therapien und Diagnostik wie noch nie - und doch wächst die Zahl der Patienten stetig. - Scheitert die heutige Medizin an ihren eigenen Ansprüchen?

#### Befindet sich die heutige Medizin in einem Umwandlungsprozess?

„Tabletten und Operationen sind kein Allheilmittel“, hebt Dr. Günther Loewit hervor und verweist auf die mehr als 30 Milliarden Euro, die in Österreich jährlich in den Gesundheitssektor fließen. Der gebürtige Innsbrucker ist seit

1987 Stadtarzt in Marchegg und seit 1991 als Schriftsteller tätig. Umfangreiche literarische Arbeiten, Notizen und Aufzeichnungen sowie Romane entstanden: Dem Buch „Der ohnmächtige Arzt“ über die Krankheiten des Gesundheitssystems folgte der Bestseller „Wie viel Medizin überlebt der Mensch“. Im Herbst 2014 ist sein Werk „STERBEN - zwischen Würde und Geschäft“ erschienen.

### Vom Sinn des Lebens und Ablebens

Dr. Loewit spricht die „Geschäftemacherei mit der Krankheit“ an, die „Schikanen und Doppelgleisigkeiten des Gesundheitssystems, die zunehmende Wert- und Würdelosigkeit der Ärzte und den verlorengegangenen Respekt des Systems vor der Heilkunst“. Niemand frage, ob Atmen und Herzschlag alleine genug zum Leben sind. Und zusammen mit der Frage nach dem Sinn des Lebens werde auch die nach dem Sinn des Ablebens, dem Sinn eines geordneten Sterbens nicht mehr gestellt. Geschweige denn beantwortet. „Vielleicht könnte sich eine zunehmend egoistisch agierende Gesellschaft darauf verständigen, zumindest den letzten Willen alter und kranker Menschen zu respektieren“, fordert Dr. Günther Loewit, „auch wenn damit eine Großzügigkeit gefordert wäre, die wir verlernt haben. Der Mensch hat kein Recht mehr, würdig zu sterben, sondern nur mehr ein Recht auf Leben. So lange es geht. Und es geht lange. Wie die Ärzte gemeinsam mit der Pharmaindustrie beweisen...“

#### Persönliche Notiz:

... vielleicht ist ja das sogenannte Gesundheitssystem kränker als die Patienten? – Ich will nicht jede verordnete Pille unkritisch schlucken!

„Man muss nicht nach der Anerkennung der Menge trachten, sondern nach der Achtung derjenigen, die der Natur gemäß leben.“



Marc Aurel (3,4)

## 11. Themenabend

„Musikalische Lesung“ - Rudi Weiß / My friends of music

### „Was mich leben lässt“

Mittwoch, 26. März 2014, 18,30 Uhr, Stadttheater Bruck/Leitha, Raiffeisengürtel 43

„Was mich leben lässt: das Innehalten und Staunen, unsere Beziehungen mit ihren Höhen und Tiefen, das Herumtreiben auf den Spielwiesen der Kreativität.“ - Rudi Weiß bringt es auf den Punkt: Mit wenigen Worten viel zu sagen und Bilder sprechen zu lassen – das sind seine Markenzeichen. Er ist Dichter, Buchautor, Fotograf, dipl. Sozialarbeiter, Religionslehrer mit vielen Veröffentlichungen in Zeitschriften, ORF und Büchern wie: „Du überrascht mich immer wieder“, „Schwarz und Weiß“, „Zweierbeziehungen“, „Mannsbilder“ u.v.m. Weiß organisiert auch Schreibwerkstätten für Jugendliche und Erwachsene. Feine Töne dazu zaubern „My friends of music“. Das Quartett liefert musikalische Eindrücke, Stimmungen und Klänge, die Herz und Seele erfreuen.

Als Moderator agiert Mag. Erwin Nagreiter, Gesangslehrer, Komponist und Chorleiter der Anton Stadler Musikschule in Bruck/Leitha. In der Pause verwöhnen die Bäuerinnen aus der Region mit selbstgemachten Köstlichkeiten.

### „Wos bringt ma des?“

Rudi Weiß macht klar: „Wir leben in einer kommerziellen Gesellschaft. Und da wird alles, was man macht, oder was von einem verlangt wird, gnadenlos an einer Frage gemessen: Wos bringt ma des? - Und, obwohl ich glaube, dass diese Frage – religiös gesehen - nicht die Entscheidende ist, so gehe ich dennoch davon aus, dass alles, was wir den Menschen anbieten, doch auch dieser Kosten-Nutzen-Rechnung unterworfen wird.“ Umso wichtiger ist die Besinnung darauf, was Sie wirklich leben lässt – jenseits von allen Effizienz-Überlegungen & rationalem Kalkül. Vermutlich sind die Antworten nämlich genau dort angesiedelt...

#### *nähe*

*die nähe  
zwischen uns  
braucht keine worte mehr*

Rudi Weiß,  
„Beziehungen“, Rundblick Verlag Bisamberg

*ich schicke meinen mund  
auf deine hügel  
spazieren.*

#### **Persönliche Notiz:**

...und jetzt spüre ich mal tief ich mich rein: was lässt mich leben?

Lebendig sein? wahrlich auf-leben?

„Es gewährt dem Menschen Freude, wahrhaft menschlich zu handeln. Wahrhaft menschlich aber ist das Wohlwollen gegen seinesgleichen.“



Marc Aurel (8,26)

## 12. Themenabend

Prof. Dr. Arnold Metznitzner - Selbsterfahrung mit Sokrates, Jesus und Paracelsus

### „Der Mensch, des Menschen beste Medizin“

Mittwoch, 16. April 2014, 18 Uhr (Karwoche), Seminarzentrum Römerland Carnuntum, Fischamenderstr. 12, Bruck an der Leitha

In Leo Tolstois zeitlos aktueller Novelle „Wie viel Erde braucht der Mensch?“ darf der Bauer Pachom so viel Land kaufen, wie er von Sonnenaufgang bis – untergang zu Fuß umrunden kann. Er rennt, so schnell er kann und bricht, als er endlich ein sehr großes Stück Land umschritten hat, bei sinkender Sonne vor Erschöpfung tot zusammen. Sein Knecht nimmt daraufhin eine Schaufel und gräbt seinem Bauern ein Grab, genau so lang wie das Stück Erde, das er mit seinem Körper, von den Füßen bis zum Kopf, bedeckt.

„Im Grunde braucht ein Mensch nur so viel Erde, um am Schluss seines Lebens darin begraben zu werden“, betont der Referent des Abends, Dr.

Arnold Metznitzner. „Was er aber bis dahin braucht, sind Menschen, mit denen er sein Leben leben kann.“

### Heilender und helfender Weggefährte sein!

Schon Paracelsus merkt an, dass der Mensch des Menschen beste Medizin ist und das beste Maß dafür in der Liebe zu finden ist. - Nichts anderes meinen die Gehirnforscher, wenn sie behaupten, dass die beste Droge des Menschen der andere Mensch ist.

Und dieser andere Mensch ist vor allem dann kostbar, wenn er sich wie z.B. Sokrates, Jesus, Hildegard von Bingen oder eben Paracelsus als heilender und helfender Weggefährte erweist.

Der im Kärnter Gmünd geborene Prof. Dr. Arnold Metznitzner hat das Studium der Theologie in Wien und Rom absolviert; er war von 1979 - 2001 Seelsorger in der Diözese Gurk-Klagenfurt. Ab 1991 Lehranalyse bei Erwin Ringel und Ausbildung zum Psychotherapeuten in Wien. Seit 1996 Psychotherapeut in freier Praxis in Wien, 2003 Verzicht auf den Dienst im Rahmen der kirchlichen Seelsorge und freier Mitarbeiter des ORF. Zahlreiche Vorträge und Seminare zu Fragen von Lebensqualität und seelischer Gesundheit. Buchautor: „Couch und Altar“, „Der Klang der Seele“, „Das Kind in mir“, „Steh auf und geh...“

#### Persönliche Notiz:

... es ist tatsächlich so, dass das Glück, die Freude sich vermehrt, wenn man's mit anderen teilen kann.

„Warum versäumst du Zeit und Gelegenheit?  
Denn was sind all die Gegenstände um dich her anders  
als Übungsmittel für die Vernunft?“

Marc Aurel (10,31)



### 13. Themenabend

Medizinkabarett - Peter & Tekal

## „Verarzten kann ich mich selber!“

16. Mai 2014, 19 Uhr, Stadttheater Bruck an der Leitha,  
Raiffeisengürtel 43

„Wissen Sie, wo Burnout liegt?  
Dort muss es schön sein, sonst würden nicht so viele hin gehen...“

Wie heilsam es ist, über Gesundheit, Ärzte und Patienten zu lachen, beweisen Norbert Peter und Ronny Tekal in ihrem Kabarettprogramm. Lachen Sie mit – und gesunden Sie, wenn sie Ärzte ebenso auf die Schaufel nehmen wie Patienten, die lieber Doktor Google konsultieren, wohl wissend, dass das nicht nur gratis, sondern auch umsonst ist.

Und wenn dabei etwas schief geht? Dann ist der mündige Do-it-yourself-Patient bereit, sich selbst zu verklagen...

## Patienten geben ihr Bestes, krank zu sein

Der gelehrte Hypochonder Peter und der gelehrte Halbgott (= Mediziner) Tekal stellen fest: „Die Patienten geben ihr Bestes, krank zu sein.“ Was sie daher von den Ärzten fordern, das verraten sie Ihnen bei „Verarzten kann ich mich selber!“

Mit Satire positioniert sich das Duo auf der Seite der Aufklärer. Sie legen sich mit 100 Prozent für den Patienten ins Zeug. Und mit mindestens derselben Kraft für die Ärzte. „Denn das Gesundheitssystem gedeiht nur, wenn keine der beiden Seiten den Spaß daran verliert.“

Das Kabarett-Duo Peter & Tekal formierte sich – damals noch als „Peter & Teutscher“ - 1995. Auch davor arbeiteten Norbert Peter und Ronny Tekal schon künstlerisch zusammen. Vor allem im Wiener Raum bespielen sie wesentliche Kleinkunsth Bühnen wie Kulisse, Vindobona, Orpheum, Theater am Alsergrund, Theater Center Forum, Sargfabrik, usw. Im Oktober 2000 wurden sie beim „Goldenen Kleinkunstnagel“ in Wien als bester österreichischer Teilnehmer knapp Zweiter, gewannen aber die Publikumswertung! Die beiden Kabarettisten sind auch als Filmdarsteller und Comedy-Autoren tätig und verfassen regelmäßig Satire-Kolumnen. Als Mitarbeiter der ORF Hörfunk Gesundheitsredaktion gestalten sie Beiträge für Ö1.

### Persönliche Notiz:

... es gibt unter meinen Bekannten Leute, die ihre Krankheiten zelebrieren – und stets zum Thema machen; davon will ich mich nicht anstecken lassen!

„Nach der Beschaffenheit der Gegenstände, die du dir am häufigsten vorstellst, wird sich auch deine Gesinnung richten. Denn von den Gedanken nimmt die Seele ihre Farbe an.“

Marc Aurel (5,16)



## 14. Themenabend

Dr. Gabriele Kofler

### „Vier Fragen an das Leben“

Mittwoch, 10. September 2014, 18 Uhr, Seminarzentrum  
Römerland Carnuntum, Fischamenderstr. 12

### Ein Gedanke ist so harmlos – bis wir ihn glauben...

„The Work“ von Byron Katie ist die Grundlage dieses Abends. Diese Frau entwickelte eine einfache, aber kraftvolle Methode der Überprüfung der eigenen Gedanken. Die Methode zeigt den Menschen, wie sie sich selbst befreien können. Ihre Einsichten in den menschlichen Geist stimmen überein mit der Spitzenforschung der kognitiven Neurowissenschaft. Die Methode ist erstaunlich einfach und für jeden Menschen in jedem Alter und mit jedem Hintergrund zugänglich. Es erfordert nichts weiter als einen Stift, Papier und die Bereitschaft, den Geist zu öffnen. - Dr. Gabriele Kofler, Psychologin und Psychotherapeutin, Supervisorin, Lehrtherapeutin und Ausbilderin für

Bewegungsanalyse sowie Referentin im Römerland Carnuntum Lehrgang, bietet an diesem Abend Einsichten in unsere Gedankenwelt und deren Muster. Aufgrund der großen Nachfrage wurde am 24.1.2015 das Tagesseminar „Lieben was ist“ mit Dr. Gabriele Kofler durchgeführt.

### Leiden an Gedanken

The Work of Byron Katie ist ein Weg, jene Gedanken zu identifizieren und zu hinterfragen, die alles Leiden in der Welt verursachen. Es ist ein Weg, der zum inneren Frieden und zum Frieden mit der Welt führt.

In ihren 1930-ern litt Byron Kathleen Reid über Jahre an einer starken Depression. In ihrer tiefsten Verzweiflung entdeckte Katie, dass sie litt, wenn sie ihre Gedanken glaubte und dass sie nicht litt, wenn sie diese Gedanken nicht glaubte. Die Ursache für ihre Depression war nicht die Welt um sie herum, sondern ihre Überzeugungen über die Welt.

In einem Geistesblitz erkannte sie, dass wir uns in unserer Suche nach Glück in die falsche Richtung begeben. Anstatt den hoffnungslosen Versuch zu starten, die Welt so verändern zu wollen, wie sie unseren Gedanken gemäß sein „sollte“, können wir diese Gedanken hinterfragen, und indem wir der Wirklichkeit so begegnen, wie sie ist, erfahren wir Freiheit und Freude.

#### Persönliche Notiz:

... ich will achtsam sein:  
mit welchen Gedanken stehe ich mir selbst im Weg?!

„Mach den Versuch, wie sich's rechtschaffen lebt, zufrieden mit dem Weltganzen und wie man mit einer wohlwollenden Gesinnung sein Glück findet.“

Marc Aurel (4,25)

## 15. Themenabend

Prof. Dr. Arnold Metznitzner - Argumente für ein heilsam gesundes Lebensprinzip

### „Vergebung ist süß!“

Mittwoch, 8. Oktober 2014, 18 Uhr, Seminarzentrum  
Römerland Carnuntum, Fischamenderstr. 12

„Zwei Bauern leben ein Leben lang wegen eines Grenzstreits in erbitterter Feindschaft. Der eine der beiden liegt im Sterben und lässt den anderen rufen, um sich mit ihm zu versöhnen. Wortlos tritt dieser ans Sterbebett. Der Todkranke streckt ihm die Hand entgegen und sagt:

„Samma wiede guat!“ -

„Samma wiede guat!“ – wiederholt der andere und schlägt ein.

Darauf der Sterbende: „Wenn i aber nit stirb', bleibt all's beim Alten!“

Der im Römerland Carnuntum geschätzte Theologe und Psychotherapeut Prof. Dr. Arnold Metznitzner verweist: „Versöhnung meint mehr als den Buchstaben eines religiösen Gesetzes. Versöhnung ist kein „Dienst nach Vorschrift“! Versöhnung muss aus der Herzmitte eines Menschen kommen, um zur Herzmitte eines anderen Menschen vordringen zu können!“ - Wie aber geht das?

### Nicht Richtersprüche, sondern Hebammendienste für die Seele

„Das biblische Bild vom guten Hirten skizziert eine Seelsorge, die die Herde für eine Zeit verlässt, um einem einzigen Schaf nachzugehen“, erzählt Dr. Metznitzner. „So geht die Psychotherapie davon aus, dass es sich lohnt, einem einzigen Menschen Aufmerksamkeit über lange Zeit hindurch zu schenken, bis sich artikulieren lässt, woran die Seele krankt. Das erste Wort, das Jesus zu einem Gelähmten sagt, lautet: 'Deine Sünden sind dir vergeben!' - einfach so, ohne Diagnose, ohne Nachfrage, als Auftakt eines Miteinanders und als Voraussetzung folgender Heilung. Egal, was war, und gleichgültig, was geschehen wird: Es ist die Begegnung, der Moment der Vergebung jenseits allen moralischen Richtens und Wertens. Wo jemand am Boden liegt, hilft kein ‚du sollst!‘, sondern einzig und allein Gnade: So steht dem Verbrechen das Verzeihen gegenüber, der Gewalt die Güte und dem Hass die Liebe. Nicht Richtersprüche, sondern Hebammendienste tun der verletzten Seele gut!“

#### Persönliche Notiz:

... verggebung, phu... ist eine echte Herausforderung;  
aber sie heilt – vor allem mich selbst!

„Der Tod ist das Ende von den Widersprüchen der sinnlichen Wahrnehmungen, von den Aufregungen der Triebe, von den fortwährenden Arbeiten der Denkkraft.“



Marc Aurel (6,28)

## 16. Themenabend

Sonja Thalinger, Renate Welleschitz, Ulrike Tondl  
über Trauer - ein Lebens-Gefühl?

### „Leben und Sterben - Lachen und Weinen“

Mittwoch, 29. Oktober 2014, 18 Uhr, Seminarzentrum  
Römerland Carnuntum, Fischamenderstr. 12

**Trauer - ein Lebens-Gefühl?! Von der Geburt bis zum Tod begleiten uns Menschen viele verschiedenste Gefühle. An diesem Abend steht Trauer nach dem Verlust eines geliebten Wesens im Vordergrund.**

Kinder und Jugendliche werden besonders betreut und das Konzept auf sie abgestimmt. - Dem wichtigen Lebensthema „Trauer“ widmen sich: Sonja Thalinger, Geschäftsführerin d. Landesverbandes Hospiz NÖ, DGKS Renate Welleschitz, Palliativabteilung am Landeskrankenhaus Hainburg und Dipl.-LSB Ulrike Tondl, Trauerbegleitung f. Kinder u. Jugendliche.

### Trauer ist keine Krankheit, kann aber krank machen

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, ist das ein „Tsunami der Gefühle“; das Leben der Angehörigen verändert sich schlagartig, nichts ist mehr wie früher. Wir fühlen uns allein, hoffnungslos, resignierend, niedergeschlagen und manchmal ohne Sinn und Ziel. Mit der Trauer sind auch Angst, Schuld, Wut und Hoffnungslosigkeit verknüpft. Alle diese Gefühle werden vom ganzen Körper erfahren. Deshalb ist es wichtig, sich mit diesen Gefühlen auseinanderzusetzen. Sie dürfen nicht weggeschoben oder gar verdrängt werden. Oft sind Krankheiten, Schlaflosigkeit oder Unruhe die Folge von unerledigter, unerlaubter oder unterbrochener Trauer. – Diese ist keine Krankheit, aber sie kann krank machen!

Trauer ist ein sehr persönliches Lebensgefühl und absolut kein Mensch bleibt von ihr verschont. Sie ist eine gesunde Reaktion auf einen erlebten Verlust. Ohne sie wäre es weder Erwachsenen noch Kindern möglich, schmerzhaftes Verlieren ins Leben zu integrieren und sich neu zu orientieren. Auch der Verlust von Heimat, Wohnung, Arbeit, Freunden und Gesundheit zählen zu diesen Trauererlebnissen. Trauerarbeit ist Schwerarbeit für die Seele. Sie ist für Angehörige, Kinder und Freunde zu leisten. Nur so lernen wir, uns neu auf das Leben einzulassen und dabei körperlich gesund zu bleiben.

#### Persönliche Notiz:

... Trauer ist gut und wichtig; sie ist auch ein Akt der Wertschätzung – darf aber nicht alles andere Leben überlagern.



*„Was ist das Herrschende in mir?  
Und was mache ich jetzt selbst aus ihm?  
Oder wozu bediene ich mich jetzt seiner?“*

**Marc Aurel (10,24)**

*Führungsqualitäten gibt es viele – aber aus seinem innersten Ich führen zu lernen, seine Glaubenssätze immer wieder zu hinterfragen und auch MitarbeiterInnen erfolgreich zu machen, ist ein wesentlicher Mehrwert den ich aus dem Seminar mitnehme. Übrigens gibt es tolle, interessante Führungskräfte in der Region Römerland Carnuntum!*

**Thomas Drochter**

Magna Eybl Ebergassing, Teilnehmer

# „Essenz der Führung“

---

Wir leben in einer Zeit des Umbruchs: Wirtschaft, Gesellschaft und Politik „funktionieren“ heute anders als noch vor wenigen Jahren. Der Wandel wird sich in den kommenden Jahren weiter beschleunigen, sagen uns Zukunftsforscher, Systemanalytiker und Politologen. Besonders Führungskräfte stehen vor der Herausforderung zu erkennen: Was macht mich auch morgen noch erfolgreich? Und: Wie kann ich Erfolg, Gesundheit und Lebensqualität miteinander verbinden? Was ist MEINE Essenz der Führung?

Gute Führung inspiriert und stiftet Vertrauen – und zwar durch die Haltung und das Verhalten der Person, die führt. `Essenz der Führung` bewirkt, dass das berufliche Handeln von einer neuen Kraft durchdrungen wird. Das Handeln ist mit dem inneren Kern verbunden – dadurch ist die Führungskraft authentisch und entschieden. Diese Präsenz erlaubt es, auch schwierige Herausforderungen mit Inspiration und Klarheit zu bewältigen.

„Führen aus dieser Haltung des `open mind, open heart, open will` wird getragen vom Bemühen um das Ganze und die Gemeinschaft“, betont Dr. Toni Kofler als Seminarleiter; „Unterstützung und Zusammenarbeit sind die wichtigsten Haltungen, die in diesem Programm vertieft und gefördert werden. Die Folgen: Mitarbeiter/innen bringen sich ein, sie geben ihr Bestes, folgen gern und fühlen sich als Teil des Ganzen. - Neue Denkweisen und Zugänge werden aufgezeigt und erlebbar gemacht.“ Teilnehmer/innen bestätigen: „Führen kann man nur, wenn man sich

selbst führen kann – genau das durchleuchtet das Seminar bis in jede Haarspitze, wenn man sich darauf einlässt.“ – „Die Seminare haben mir sehr viel gebracht und ich sehe diese als Teil meiner Entwicklung an.“ - „Ich konnte vom Programm für mein tägliches Führungshandeln profitieren: Besser zuhören, tragende Verbindungen schaffen, Klarheit und wirkliche Aufmerksamkeit. – „Ich krieg regelmäßig das Feedback `was ist mit dir passiert?`- und das ist sehr positiv gemeint!“

## Fünf Module in zehn Monaten

Die Essenz der Führung ist eine Seminarreihe mit 5 Bausteinen á 2½ Tagen, die von Februar bis November 2014 durchgeführt wurde. Eine Gruppe aus Selbstständigen, Führungskräften, Engagierten in Vereinen, Sozialeinrichtungen und Politik, die die Zukunft im Römerland Carnuntum aktiv und bewusst mitgestalten wollen, verbrachten spannende Tage. Und fanden dabei Wegweiser zu einem zeitgemäßen „gesunden“ Führungsverständnis wie auch die Weiterentwicklung der „inneren Führungskraft“: Achtsam wahrzunehmen, was sie führt und wo ihre Kraftquellen liegen. **Die fünf Bausteine wurden abwechselnd von Dr. Toni Kofler (Organisationsberater, Coach und selbständiger Consulter) und von Dr. Walter Bertolini (Organisationsberater, Coach und Managementtrainer) geleitet. Baustein 3 wurde von Dr. Gabriele Kofler (Psychotherapeutin, Supervisorin, Arbeits-, Klinische und Gesundheitspsychologin) geführt. Organisation und Co-Leitung: Rosemarie Rupp (Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Zertifizierte Erwachsenenbildnerin).**

## Modul 1: Tragende Verbindungen schaffen

Donnerstag, 20. Februar 2014, 18 Uhr bis Samstag, 22. Februar 2014, 13 Uhr  
Altes Kloster, Hainburg

In diesem Modul wird ein tiefes und anwendbares Bild von 'guten Gemeinschaften' geschaffen und aufgezeigt, wie Führung tragende Verbindungen bilden und stärken kann.

- Was sind nachhaltige Verbindungen – wie entsteht gemeinsame Kraft?
- Ganzheitliche Führung aus der Perspektive alter Traditionen
- Geben ist besser als Nehmen. Was heißt das in der Führung?

## Modul 2: Mein innerster Ort – meine Aufgabe im Leben

Donnerstag, 24. April 2014, 17 Uhr bis Samstag, 26. April 2014, 12 Uhr  
Hotel Schloss Krumbach, Bucklige Welt

Unterstützt durch einen 18-Stunden-Aufenthalt, inkl. Nächtigung allein im Wald, werden Fragen nach der Lebensaufgabe und der Vision im Leben angestoßen.

- Meine größten Erfolgsquellen und meine größten Ängste
- Die eigenen Kraftquellen erforschen und sichern
- Was ist der Kern der Aufgabe – wie trage ich dies in die Welt?

## Modul 3: Ich und mein Denken – der Realität begegnen

Donnerstag, 3. Juli 2014, 16 Uhr bis Samstag, 5. Juli 2014, 13 Uhr  
Kloster St. Anna - Naturpark Mannersdorfer Wüste

Nur Führung, die Räume öffnet und neue Gedanken zulässt, ermuntert auch andere, dies zu tun. Wir erforschen Ängste und Gedanken mit dem Ziel, Freiheit und Klarheit zu fördern.

- Kooperation und Konkurrenz – wo stehe ich da?
- Umgang mit Krisen und Veränderungen
- Innere Führungshaltungen

## Modul 4: Der Funke springt über – Feuer innen - Feuer außen

Donnerstag, 2. Oktober 2014, 18 Uhr, bis Samstag, 4. Oktober 2014, 13 Uhr  
Landhotel Yspertal

Nur wer das Feuer in sich spürt und weiß, wie es entsteht und aufrechterhalten werden kann, vermag dies auch glaubwürdig vorzuleben und andere zu inspirieren.

- Inspirierende Menschen und Organisationen beobachten und lernen
- Als Vorbild die 'Komfortzone' verlassen – wie macht man das?
- Freude, Engagement und Sinn in der eigenen Organisation fördern

## Modul 5: Den Fluss der Begeisterung nähren

Donnerstag, 20. November 2014, 17 Uhr bis Samstag, 22. November 2014, 13 Uhr  
Landw. Fachschule Unterleiten, Hollenstein/Ybbs

Im Abschluss- Modul entwickeln und reflektieren wir für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer gemeinsam ein Programm zur energetischen Aufladung der eigenen Organisation.

- Umgang mit den Mühen des Alltags – den Fluss am Leben halten
- Persönlicher Leitfaden, um eine bedeutungsvolle Organisation zu kreieren
- Abschluss-Ritual

### Persönliche Notiz:

*... Führen heißt, Verantwortung zu übernehmen...  
zuerst einmal für mein eigenes Leben...*



„Dem einen macht dies, dem andern jenes Freude;  
die meinige finde ich im Besitz einer gesunden, mich  
beherrschenden Vernunft, die von keinem Menschen  
und von keiner menschlichen Angelegenheit sich abwendet,  
sondern alles mit wohlwollendem Auge ansieht.“

Marc Aurel (8,43)

Seminarreihe

## Wertorientierte Persönlichkeitsbildung für Lehrerinnen

### Skizzen zu einer Logik des Herzens



Seit René Descartes' berühmtem Satz „Cogito, ergo sum“ – „Ich denke, also bin ich“ – legt eine mittlerweile weltweit vernetzte und bestens informierte Gesellschaft großen Wert auf logische Erkenntnis und kognitive Leistung. Die Logik des Herzens bleibt so im Alltag unbeachtet bzw. unterversorgt, Gefühle werden dem logischen Denken untergeordnet, wenn nicht überhaupt verdrängt.

## Die Zukunft aller Wissensvermittlung liegt jedoch in der Verbindung von Wissen, Weisheit und Spiritualität!

Lange haben sich die einzelnen Bereiche voneinander fein säuberlich abgegrenzt und nicht selten auf Kosten der anderen zu profilieren versucht. Die Zeit dieser „Absonderlichkeiten“ sollte endgültig vorbei sein. Unterscheidung darf nicht Ab- und Ausgrenzung bewirken, sondern muss ein höheres Bewusstsein dafür schaffen, wie sehr alles mit allem zusammenhängt. Nur so kann lebenslanges Lernen ein Lernen aneinander und voneinander sein. Solches Lernen setzt eine stimmige Beziehung und Begegnung auf Augenhöhe voraus. Was Pädagogik deshalb zuallererst braucht, ist ein explizites Augenmerk auf die Vielschichtigkeit menschlicher Erfahrung und ein Verständnis für die Einzigartigkeit jedes Menschen, der niemals „als Mittel zum Zwecke anderer“ missbraucht werden darf.

## Ohne Psycho-logik, ohne die LOGIK DES HERZENS kann dieser Liebesdienst aneinander nicht geleistet werden.

Lehrerinnen und Lehrer sind dabei keine Zauberer, eher sind sie Wegbegleiter, die Neugier wecken und erhalten, die das Heilende und Gesunde, das Heilsam-Wohlthuende und Rettende in sich selbst entdecken konnten und es gerade deshalb in den ihnen Anvertrauten zu fördern vermögen.



4 Seminar-Module ab Oktober 2014 im Seminarhaus Römerland-Carnuntum, Bruck/Leitha, Fischamenderstraße 12 zu den

## 4 Grundvoraussetzungen guter Pädagogik:

---

### 1.: GÖNNE DICH DIR SELBST

„Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“, sagt die Bibel. - Sich selbst gut zu kennen, um über die eigenen Licht- und Schattenseiten ausreichend Bescheid zu wissen, ist die Grundvoraussetzung einer soliden Persönlichkeit. Nur wer gelernt hat, sich selbst zu lieben, kann andere lieben; nur wer sich selbst mag, kann andere mögen.

Pädagoginnen und Pädagogen merken schnell, dass sie in ihrem Beruf oft darin gefordert sind, gerade jene besonders zu mögen, die sie im Moment gar nicht leiden können. Ohne diese paradox anmutende Meisterleistung ist in schwierigen Beziehungssituationen zwischen LehrerInnen und SchülerInnen keine Wissensvermittlung denkbar.

Jugendliche sind in solchen Phasen ja nicht aus Jux und Tollerei so schwierig; sie wollen, sie müssen verstanden werden, bevor sie ihrerseits in der Lage sind, sich zu öffnen und von anderen etwas anzunehmen; ihre Devise mag dabei lauten: „Liebe mich, wenn ich es am wenigsten verdiene, weil ich es dann am meisten brauche.“

Einer solchen Herausforderung ist eine Lehrerpersönlichkeit nur gewachsen, wenn sie seelisch auf festem Boden steht und über ein gerüttelt Maß an solider Selbsterfahrung verfügt.

### 2.: VERTRAUEN & FEEDBACK

Mit einem Menschen auf's Engste verbunden zu sein und dabei wachsen und „lernen“ zu können, das ist die erste Erfahrung, die der Embryo bereits im Mutterleib macht. Deshalb kommt er als Neugeborener mit der Sehnsucht zur Welt, auch „draußen“ in dieser Welt möge es so weitergehen, wie er es im Mutterleib bereits erfahren und in seinem Hirn verankert hat: Er möchte verbunden sein und wachsen dürfen, er möchte in ständiger Interaktion lernen und zeigen können, was er vermag.

Wenn diese Fähigkeit aber im Leben eines Menschen nicht täglich geübt und praktiziert wird, verlernt er sie wie eine Sprache, die er nicht spricht. Gerade deshalb kann er dann im entscheidenden Augenblick einer konkreten Begegnung oft auch das rechte Wort nicht finden.

Mitte der 1950-er Jahre haben die amerikanischen Sozialpsychologen Joseph Luft und Harry Ingham (University of California) mit dem nach ihnen benannten „Johari Fenster“ Vertrauen und Feedback als Grundelemente menschlicher Kommunikation einsichtig gemacht. Vertrauen und Feedback wachsen aus der täglichen Praxis einer wertschätzenden und ermutigenden Begegnung in Augenhöhe, aus dem ständigen Wechselspiel von Geben und Nehmen. Eine gute Pädagogik erscheint so als die Kunst der Bereitschaft, ein Leben lang voneinander zu lernen. Ein Wort

bewirkt Antwort, die Rede eine Gegenrede, geschenktes Vertrauen die Rückmeldung (Feedback).

Aus einer solchen Perspektive betrachtet sind Kinder und Jugendliche nicht mehr nur Schüler und Studenten, Lehrerinnen und Lehrer nicht nur Gelehrte und Belehrende. Alle an diesem Prozess Beteiligten sind „Voneinander-Lernende“, deren „blinder Fleck“ bei ständig wachsendem Horizont durch konstruktives Feedback verkleinert wird. Dass sich ihnen dabei ihr „Unbewusstes“ als große Schatzkammer zeigt, aus der zur Überraschung aller täglich neue Kostbarkeiten ins Bewusstsein gehoben werden können, ist ein kaum zu überschätzender Zusatznutzen.

### 3.: WENN WORTE BERÜHREN

Auch wenn es im Volksmund heißt: „Reden ist Silber und Schweigen ist Gold“, darf dieser Satz im Sinne einer effizienten Pädagogik durchaus umgedreht werden und unterstreicht somit die hohe Kunst, Gedanken und Gefühle adäquat ins Wort zu bringen: „Schweigen ist Silber und Reden ist Gold“! Schon in der Antike war deshalb der richtige Umgang mit dem Wort die Grundlage der Ethik. Ganz in diesem Sinn sagt Konfuzius: „Wenn die Worte nicht stimmen, dann ist das Gesagte nicht das Gemeinte. Wenn das, was gesagt wird, nicht stimmt, dann stimmen die Werke nicht. Gedeihen die Werke nicht, so verderben Sitten und Künste. Darum achte man darauf, dass die Worte stimmen. Das ist das Wichtigste von allem.“ Und Sokrates ruft seinen Schülern zu: „Sprich, damit ich dich sehe!“

Der richtige Umgang mit dem Wort ist so betrachtet die Grundmelodie solider Persönlichkeitsbildung. Worte aber müssen „berühren“, von innen her bewegen, damit sie bewirken können, was sie meinen. Dieses „Berühren“ und „Bewirken“ ist die Grundmelodie aller Belehrung. Was gute Pädagogen dazu können müssen, ist nicht die Verliebtheit ins Fachgebiet, sondern die Verliebtheit darin, in anderen Neugier, Interesse und Begeisterung zu wecken. Eine seelisch gesunde Gesellschaft braucht auf allen Ebenen Menschen, die in Gemeinschaften und Gruppen „ein Machtwort sprechen“, ein Wort, das etwas bewirkt, dabei aber nicht einschüchtert, sondern ermutigt, nicht mundtot macht, sondern berührt, einlädt, inspiriert und begeistert.

### 4.: HUMOR

Das Wort „Humor“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet ursprünglich „Feuchtigkeit“ oder „Flüssigkeit“. Es bezieht sich auf die Körpersäfte (lateinisch „humores“) Schleim, Blut, schwarze Galle und gelbe Galle. Ihre jeweilige Dominanz gilt für die antike Temperamentenlehre, wie sie vom Leibarzt des Kaisers Marc Aurel, dem griechischen Arzt Galenos von Pergamon überliefert wurde, als Ursache für die typologischen Besonderheiten von Phlegmatikern, Sanguinikern, Melancholikern und Cholericern. Jeder Körper hat sein individuelles Gleichgewicht dieser Säfte. Geraten die Säfte ins Ungleichgewicht, kommt es zur Krankheit. Ein „guter Humor“ hängt nach dieser Ansicht von einem ausgeglichenen Verhältnis dieser Körpersäfte ab. Einen Menschen, der keinen Humor hat, bezeich-

nen wir deshalb auch als „trocken“. „Humor“ erscheint so als Kunst, für inneren Ausgleich zu sorgen und das Leib-seelische Gleichgewicht wieder herzustellen. Michael Titze, einer der Pioniere auf dem spannenden Feld von Therapie und Humor, ist überzeugt davon, dass mit Humor Heilung von vor allem frühkindlicher Beschämung möglich ist.

In einem mir seit dem Jahre 1968 sehr vertrauten Lied heißt es:

„LÄCHELT DIR NUR IM STADTGEWÜHL  
EIN GANZ FREMDER ZU,  
DER WOHL DENKT WIE DU...  
DIESE SEKUNDE GLÜCKSGEFÜHL,  
KAUFEN KANNST DU SIE  
DOCH IM LEBEN NIE.“

Text der dritten Strophe des Liedes von UDO JÜRGENS:  
„Was wirklich zählt auf dieser Welt“

Wer weiß schon, wie vielen Menschen er durch ein kurzes  
Lächeln neue Perspektiven der Ermutigung schenken konnte?

Prof. Dr. Arnold Metznitzner

*„Die Logik des Herzens bleibt im Alltag unterversorgt.“*

*– Dieser Satz hat mich besonders berührt und regelrecht zum Nachdenken  
aufgefordert. „Ich-Selbst“ bleibe im Lehralltag oft auf der Strecke.*

*Mit der Seminarreihe „Skizzen zu einer Logik des Herzens“  
habe ich mir selbst etwas Gutes tun können:*

*- Ich gönnte mich mir selbst.*

*- Ich vertraute.*

*- Ich berührte mit Worten und wurde mit Worten berührt.*

*- Ich lernte für einen inneren Ausgleich zu sorgen.*

*... und im Endeffekt kommt das alles den mir anvertrauten Kindern zugute.*

**Doris Auer**  
Pädagogin

#### **Persönliche Notiz:**

*„Beziehung und Begegnung auf Augenhöhe“*

*– was für ein schöner Ansatz, nicht  
nur Pädagoginnen ins Stammbuch  
geschrieben...*

---

*„Die Kunst, die du gelernt hast, sei dir lieb; da musst du verweilen.  
Den Rest deines Lebens verbringe als Mensch, der alle seine Angelegenheiten  
von ganzer Seele den Göttern überlassen hat und sich weder zu irgendeines  
Menschen Tyrannen noch Sklaven macht.“*

---

**Marc Aurel (4,31)**

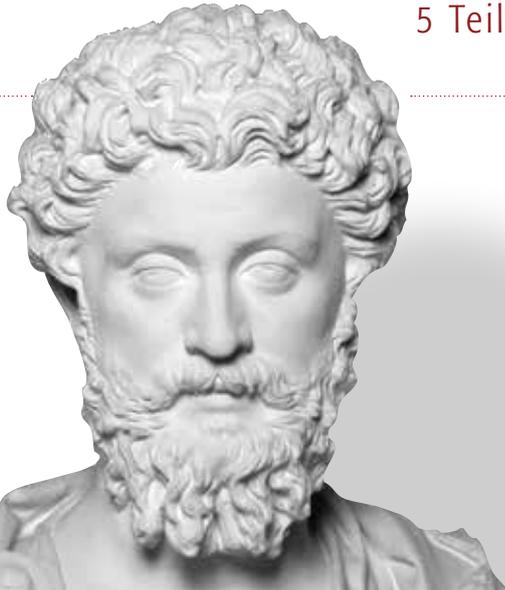
---



Seminarreihe

## **„Wo bleibe ICH?“ - Seminarreihe für Winzerinnen**

### 5 Teile



---

Der rasche Wandel von der „einfachen“ Winzerin zur Top Managerin, die „nebenbei“ noch Familie und Haushalt zu betreuen hat, bringt neue Herausforderungen. Sie erfordern viel Zeit und Energie. Doch: Wo bleibe ICH? Und: Wie bekomme ich die von mir investierte Energie wieder zurück?! - In diesen Tagen geht es ganz speziell um das eigene Wohl – um die Frage nach dem eigenen Leben: „Wer bin ich außerhalb meiner Rolle als Winzerin, Hausfrau, Mutter?“



**Persönliche Notiz:**

... wo bleibe ICH?  
- tatsächlich eine spannende Frage,  
wenn ich versuche, hinter alle meine  
„Alltags-Rollen“ zu schauen...

Prof. Dr. Arnold Metznitzner – unser Begleiter auf unserer Reise nach Innen – bringt unser SEIN durch Geschichten, Spiele und andere Anregungen zum Vorschein. Wer sich SELBST kennt, hat Energie für die vielen Aufgaben 'da draußen'.

- Es begann im Oktober 2013 mit einem Info-Abend im Barriquekeller von Christine Markowitsch. Aufgrund dieses Abends haben sich ALLE Winzerinnen, die dabei waren, zur Seminarreihe angemeldet.
- „Einkehr und Selbstbetrachtung“ - 2-Tagesseminar im März 2014 im Landgasthof & Hotel Jakob & Gertraud Muhr in Gallbrunn.
- „Unser inneres Kind“ - ein Abend im Juni 2014 auf der Winzerterrasse mit Blick auf die Weingärten bei Christine Netzl in Göttlesbrunn.
- „Der Seele eine Stimme geben“ - Spiritualität als Grundmelodie des Lebens 2-Tagesseminar im Oktober 2014 im Stift Melk. - Eine nachdenklich meditative Reise ins Innere, hinunter in den Keller des Herzens, wo die vergessenen Weine der Weisheit liegen und hinauf unters Dach, wo die Tauben nisten, und sich für ihren Ausflug rüsten...
- „Alles, was die Seele wärmt“ - Besinnliches zum Advent. Abschlussabend im Koststüberl von Winzerin Barbara Oppelmayer.

Arnold Metznitzner ist Theologe, Psychotherapeut, Buchautor, Seminartrainer – und ein großer Freund Carnuntums. So drehte er 2011, dem Jahr der NÖ. Landesausstellung im Römerland Carnuntum, drei „Was ich glaube“-Sendungen im Archäologischen Park Carnuntum.

---

*„Fange endlich einmal an, Mensch zu sein, solange du noch zu leben hast. Hüte dich aber ebenso sehr davor, auf die Menschen zu zürnen als ihnen zu schmeicheln. Denn beides gereicht dem Gemeinwesen zum Verderben.“*

---

*Marc Aurel (11,18)*



## 2. Jahressymposium

### „Beziehungen“

7. November 2014, Schloss Rohrau

---

Mit einem ungewöhnlichen Symposium wurde Zwischenbilanz gezogen und in die Zukunft geblickt. Inhaltlicher Schwerpunkt: Beziehungen. Denn: „Im Leben geht es immer um Beziehungen, in der Wirtschaft ebenso wie privat“, so Hauptreferent Ing. Robert Rogner jun.

**Dieses Symposium war ein „Gesamtkunstwerk“, so eine Teilnehmerin:** Der Ort des Symposiums war bewusst gewählt: Schloss Rohrau ist ein Kleinod mitten in unserer an Besonderheiten reichen Region – unter anderem mit seiner weltberühmten Gemäldesammlung, die viele TeilnehmerInnen zum ersten Mal bewundern durften; geführt von Johannes Graf Waldburg-Zeil. Es lädt uns ein, auch dahin Beziehungen aufzubauen: Zu den

Schönheiten und Schätzen im Römerland Carnuntum. Vielfach verborgen, beginnen sie zu strahlen, wenn wir sie entdecken!

Der international ausgebildete (Finanz)Manager und langjährige Bad Blumau-Geschäftsführer Robert Rogner jun. beeindruckte mit seiner Sicht von „Qualitätsmanagement“ – das letztlich in einer Optimierung der vielfältigen Beziehungen besteht – in einem Unternehmen ebenso wie z.B. in einer Gemeinde. In seiner von ihm gegründeten „Gesellschaft für Beziehungsethik“ will er Unternehmer, Manager und Führungskräfte, auch aus der Politik, mit den Grundsätzen neuer Führung zusammenbringen. Firmengründer wie Johannes Gutmann, Josef Zotter oder Heini Staudinger haben, so Robert Rogner, neue Ansätze für Beziehungen zu Mitarbeitern, Kunden, Lieferanten und Geldgebern, sowie zur Gesellschaft und zur Natur geliefert. Ihre neuartigen Herangehensweisen haben sie erfolgreich gemacht und davon sollen nun andere profitieren. „Selbst bisher erfolgreiche Unternehmer und Führungskräfte spüren, dass etwas fehlt. Und dass es so wie bisher nicht weitergehen kann“, meint Rogner. Dass Robert Rogner noch am selben Abend zwei Einladungen zu Vorträgen in der Region erhielt, zeigt, auf welches Echo seine Gedanken gestoßen sind...

Der Künstler, Lehrer und Berater Rudi Weiß bewegte die rund 120 Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit seinen „Briefen an den Vater“, die er mit einer Bildcollage eindrucksvoll untermalte. „Mutterseelenallein“, so Rudi Weiß, „ist an sich schon ein fürchterliches Wort. Aber die ‚Vaterseele‘ kommt in unserem Wortschatz gleich gar nicht vor“. Wie tief unsere Vaterbeziehungen, manchmal auch unsere Vaterwunden, sind, zeigte die Stimmung im Saal: Beeindruckt, betroffen, zu Tränen gerührt – schwer und erlösend gleichzeitig. Minutenlang Applaus...

Dann die Musik: Das Quartett „My Friends of Music“, fallweise ergänzt mit Rosemarie Rupp, Leiterin der Marc Aurel Initiative sowie „Produzentin und Regisseurin“ des Symposiums. Lieder aus dem schwedischen Film „Wie im Himmel“ – eines sogar in der Originalsprache gesungen – bildeten die Verbindung zwischen den Beiträgen, vertieften die Aussagen der Referenten, brachten das Gesagte musikalisch auf den Punkt. Für Heiterkeit sorgte der Song „Es ist nicht immer leicht, ich zu sein“ als musikalische Form der Selbstbetrachtung.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Lehrgangs „Essenz der Führung“ und der Winzerinnen-Seminarreihe „Einkehr und Selbstbetrachtung“ erhielten aus der Hand von Bürgermeister Otto Auer, Vizepräsident der Landwirtschaftskammer Niederösterreich, ihre Abschlusszertifikate. Durch das Programm führte Prof. Dr. Arnold Metznitz, nachgefragter Referent bei Themenabenden und Seminarreihen der Marc Aurel Initiative. Aber natürlich ist Arnold Metznitz nicht einfach nur Moderator – es ist seine besondere Art, Rilke-Gedichte vorzutragen, unseren Geist und unsere Seele gleichermaßen zu berühren, uns mit uns selbst in Verbindung zu bringen, für die ihm viele Menschen – jetzt auch im Römerland Carnuntum – dankbar sind.

Dankbar für die letzten 1 ½ Jahre und für den Nachmittag zeigte sich Regionsobmann Hans Rupp: „Jede Initiative braucht Menschen, die den Geist und die Idee verkörpern - in der Marc Aurel Initiative heißen diese Menschen Arnold und Rosemarie.“ Und zu Metznitz: „Würde ich an Reinkarnation glauben, könnte ich denken, du bist der wiedergeborene Marcus Aurelius, so sehr identifizierst du dich mit dem Römerland Carnuntum!“ – „Marcus Arnoldus Aurelius Metznitz – ich freue mich auf eine intensive Zusammenarbeit mit dir auch in den kommenden Jahren!“

In der im Oktober 2014 fertig gestellten sog. „Ländlichen Entwicklungsstrategie“ für das Römerland Carnuntum bis 2023 hat die Marc Aurel Initiative und mit ihr die Römerland Carnuntum Akademie einen bedeutenden Stellenwert. Ein wesentlicher Schwerpunkt der kommenden Jahre wird die intensive Zusammenarbeit mit regionalen und kommunalen Initiativen und mit Referentinnen und Referenten aus der Region sein. Meinungsbildner und Entscheidungsträger sollen in der Römerland Carnuntum Akademie Weiterbildung bekommen, die sie ansonsten nicht oder nur schwer bekommen können.

*„Es ist mir ein großes Anliegen, dir, liebe Rosemarie und euch, liebes Römerland-Carnuntum-Team, mitzuteilen, wie großartig der Nachmittag und Abend für mich waren! Ich habe so etwas Schönes in dieser Art noch nie erlebt: Sehr anspruchsvoll organisiert, emotional, mit viel Herzblut, auch die musikalische Umrahmung war toll! Ich weiß, so empfanden viele, die dabei waren! Ganz ehrlich, ich als überzeugte Burgenländerin bin unheimlich stolz, in dieser Region Römerland Carnuntum zu leben - Gratulation! Ein großes DANKESCHÖN an euch alle, Blumen an das gesamte Team!“*

**Christine Markowitzch**  
Winzerin, Göttesbrunn

#### **Persönliche Notiz:**

*... eine neue Qualität im Umgang miteinander als Kern des Qualitätsmanagements in Unternehmen und Organisationen – das spricht mich an!*

*„Mache dich nur von den Vorurteilen los, und  
du bist gerettet. Wer hindert dich aber,  
dich davon loszumachen?“*

*Marc Aurel (12,25)*





Die Marc Aurel Initiative ist nur ein Projekt im Römerland Carnuntum, das Gesundheit und Lebensqualität und ein „neues Miteinander“ zum Thema hat. Auf den folgenden Seiten geben wir einen Einblick in weitere regionale Initiativen und Projekte:

*„Was willst du, Mensch? Tue doch, was gerade jetzt die Natur von dir fordert. Wirke, solange du kannst, und blicke nicht um dich, ob's einer auch erfahren wird.“*

**Marc Aurel (9,29)**



## Junges Römerland Carnuntum

Personen die sich bereits in jungen Jahren in der Gemeinde engagieren, machen das meist auch als Erwachsene – ihr Heimatort ist ihnen nicht egal! – „Jugendliche werden oft negativ wahrgenommen – Komasaufen, Vandalismus, Cybermobbing – all das lesen und hören wir immer wieder. Ich nehme Jugendliche in den Römerland Carnuntum Gemeinden aber ganz anders wahr – sie übernehmen Verantwortung und wollen ihre Zukunft mitgestalten“, hebt Jugend-Landesrat Karl Wilfing beim Jugend-Fest im November 2014 im Schloss Margarethen am Moss hervor. Und Regionsobmann Hans Rupp ergänzt: „Unsere Jugendprojekte sind kommunale Bildungs- und Beteiligungsprojekte im besten Sinn.“ Die EU habe dafür ein Fachwort erfunden: „Community education“.

Es ist mehr als 10 Jahre her, als im Römerland Carnuntum (damals hieß die Region noch „Auland Carnuntum und war kleiner als heute) mit „Pro Youth“ das erste Jugendprojekt startete: In allen Mitgliedsgemeinden wurden gut besuchte Workshops mit Jugendlichen abgehalten.

Thema: Was braucht ihr, um euch in eurer Gemeinde wohl zu fühlen?! - Die anfängliche Skepsis, dass dabei von den Gemeinden mehr verlangt wird als finanziell leistbar, wich bald einer Begeisterung der Gemeindevertreter: „So viel Realitätssinn würde ich mir auch bei Dorfparlamenten von den Erwachsenen wünschen“, meinte ein Bürgermeister.

### „Pro Youth – Führungskräftelehrgang“

20 TeilnehmerInnen besuchten den „Pro Youth – Führungskräftelehrgang“, der mit 10 (!) Wochenend-Seminaren, verteilt auf 1 Jahr, von den Jugendlichen viel forderte. Als Abschluss wurde von den TeilnehmerInnen gemeinsam das 1. Jugend-Regionsfest in Gerhaus organisiert.

Das war wiederum der Startschuss für die seither regelmäßig stattfindenden Jugend-Regionalforen. Zusätzlich war das Fest die Initialzündung für die Messe „Arbeit mit Menschen“, die seit Jahren von den regionalen Netzwerken „Soziales“, „Bildung“ und „Jugend“ gemeinsam organisiert wird.

### „Mitreden, wenn's um die Zukunft geht!“

Seit Pro Youth gibt es im Römerland Carnuntum die regionale Jugendarbeit – aufgeteilt auf Einzelprojekte mit jeweils 1-3 Jahren Laufzeit, aber im Prinzip gelten immer dieselben Grundsätze:

- Wir fördern einen „Dialog auf Augenhöhe“ zwischen Jugendlichen und Erwachsenen – also GemeindevertreterInnen, Nachbarn von Jugendtreffs, Eltern, Vereinsverantwortlichen, Lehrkräften usw.
- Wir fördern die Eigenständigkeit der Jugendlichen in ihrer Freizeitgestaltung – und die Eigenverantwortung: Die besten Regeln für einen Jugendtreff sind jene, die die Jugendlichen – durch JugendberaterInnen begleitet – selbst erarbeitet haben. „Und sie sind viel strenger, wenn es um das Einhalten ihrer eigenen Regeln geht, als wir Erwachsene das sein könnten“, so eine erstaunte Jugendgemeinderätin.
- Wir fördern die Beteiligung Jugendlicher an der Gemeinde- und Regionalentwicklung und an regionalen Projekten. „Warum sind heute so viele junge Menschen da?“, fragte ein Teilnehmer bei der 3. Zukunftskonferenz 2014 in der Mannersdorfer Wüste. „Weil wir mitreden wollen, wenn es um die Zukunft unserer Region geht“, so die Antwort eines Jugendlichen.
- Wir unterstützen Mitgliedsgemeinden in der Weiterentwicklung ihrer kommunalen Jugendarbeit und in der Betreuung Jugendlicher, z.B. in Jugendtreffs.
- Wir bieten Jugendlichen Weiterbildung, die sie interessiert – und deren Inhalte von ihnen mitbestimmt werden.
- Wir machen Jugendlichen – auch jenen, die nicht wirklich stolz auf ihre schulischen Leistungen sind – ihre Kompetenzen bewusst: Wir sind eine der Pilotregionen von „WIK:!<sup>1</sup>“ – einem Projekt des Jugendministeriums (WIK:!<sup>1</sup> = Was Ich Kann: Informell erworben). Das Kompetenzprofil WIK:!<sup>1</sup> ist bei Bewerbungsgesprächen für Jugendliche wertvoll.

## Feste feiern...

Der vorläufige Abschluss des aktuellen Jugendprojekts – verbunden mit einem Ausblick auf die Jugendarbeit in den kommenden Jahren – fand am 28. November 2014 in Schloss Margarethen statt: „Feste feiern“ - ein wenig aus dem Alltag abheben – etwas Neues hören – Altes Revue passieren lassen – und über Zukünftiges diskutieren...

Jugend-Landesrat Mag. Karl Wilfing übergab dabei an 13 Jugendgruppen aus dem Römerland Carnuntum Auszeichnungen für ihr Engagement im Rahmen des Projekts.

### Gerti Taferner und Thomas Tatos

Leitungsteam der Jugendprojekte  
im Römerland Carnuntum

*Römerland Carnuntum hat uns als Gemeinde diese Initiative angeboten und ich kann das Projekt den anderen Gemeinden nur wärmstens empfehlen.*

**Bgm Richard Hemmer, Bruck/Leitha**

*Unsere Jungen haben sehr interessante Perspektiven und man muss ihnen einfach ein gewisses Werkzeug in die Hand geben, damit sie auch etwas umsetzen können - und das kostet einfach a bissl a Geld.*

*Und deswegen investieren wir auch als Gemeinde!*

**Bgm Ernst Schüller, Rauchenwarth**

„Rührt ein Übel von dir selbst her, warum tust du's?  
Kommt es von einem andern, wem machst du Vorwürfe?  
Kannst du, so bessere den Urheber; kannst du nicht,  
so bessere wenigstens die Sache selbst.“

Marc Aurel (8,17)

## Suchtvorbeugung durch Selbstwert-Stärkung

Die Gemeinde als Ort, in dem Menschen aufwachsen, arbeiten, ihre Freizeit und ihren Alltag gestalten, gewinnt aus Sicht der Suchtvorbeugung zunehmend an Bedeutung. Die Gemeinden sind daher eingeladen, Partner im geplanten Projekt zu werden. Getragen wird es von Ehrenamtlichen, die von der Fachstelle für Suchtvorbeugung NÖ und dem NÖ Gemeinde-Jugendcoach Lutz Köllner begleitet werden. In einem ersten Schritt werden die mitarbeitenden Ehrenamtlichen in einer Schulung an die sensible Thematik herangeführt. Dieses Wissen und die persönlichen Erfahrungen der Teammitglieder dienen dazu, im letzten Teil der Schulung realistische Ziele und die dafür notwendigen Schritte zu erarbeiten.

### Was Prävention in der Gemeinde bewirkt

Gesellschaftliche Phänomene wie fehlgeleitete jugendliche Aggression, Vandalismus und missbräuchlicher Konsum von Alkohol sowie anderen psychoaktiven Substanzen werden heute sensibler wahrgenommen und

stellen für Gemeinden ernste Herausforderungen dar. Damit sind oft finanzielle und organisatorische Aufwendungen verbunden, zumal der öffentliche Druck nach schnellen Lösungen verlangt. Fachlich fundierte Prävention leistet einen Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität in der Gemeinde:

- Menschen setzen sich konkret mit gesundheitsfördernden und -schädigenden Faktoren in der Gemeinde auseinander.
- Gemeindepolitiker und Bewohner entwickeln ein positives Gespür für die Notwendigkeit von Jugendschutzbestimmungen. Sie sehen im Verhalten der Erwachsenen ein Vorbild für die Jugend.
- Die alters- und entwicklungsbedingten Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen werden verstärkt wahrgenommen.
- Einrichtungen und Vereine werden animiert und unterstützt, ihre Jugendarbeit nach attraktiven, gesundheitsförderlichen Richtlinien auszurichten.
- Mehr Kommunikation, Toleranz, Respekt und Verständnis zwischen Personengruppen, die auf den ersten Blick unterschiedliche Interessen und Bedürfnisse haben, wie z.B. Alt und Jung, unterschiedliche Religionen, Kultur- und Weltanschauungen...

*Abhängigkeit beginnt oft harmlos. Und gerade das Verharmlosen kann die Ursache für eine spätere Sucht sein – gleich ob „klassische“ Drogensucht oder Spielsucht, Magersucht, Esssucht usw. Kinder und Jugendliche geraten oft durch ihr Umfeld oder wegen seelischer Probleme in eine Sucht. Besonders das nähere Umfeld (Freunde, Eltern, Lehrer) ist dann aufgerufen zu helfen oder die Betroffenen*

*zu einer professionellen Hilfe zu begleiten. Doch noch wichtiger ist die Vorbeugung. Daher beteiligen wir uns gerne an den geplanten Projekten im Römerland Carnuntum, die zum Ziel haben, den Selbstwert der Menschen so zu stärken dass sie praktisch „immun“ gegen jede Art von Sucht sind.*

**Michael Blaha**

*„Sei des Grundgesetzes eingedenk, dass die vernünftigen Wesen füreinander geboren sind, dass Verträglichkeit ein Teil der Gerechtigkeit ist.“*

**Marc Aurel (8,17)**

## **Römerland Carnuntum – eine Region auf dem Weg zur Barrierefreiheit**

15 Prozent der Weltbevölkerung leben mit Behinderungen (lt. WHO 2011), in Österreich ca. 1,7 Millionen = 20 % der Bevölkerung: eine Million leidet unter Mobilitätseinschränkungen (50.000 benutzen einen Rollstuhl), 0,3 Mio haben starke Sehbeeinträchtigung, 0,2 Mio psychische/neurologische Beeinträchtigungen, 0,1 Mio lebt mit starker Hörbeeinträchtigung, 0,1 Mio mit Lernschwierigkeiten. Mit dem Alter nehmen auch körperliche Einschränkungen zu. - Fast ein Viertel der Bevölkerung wird im Jahr 2030 älter als 60 Jahre sein. Im Projekt „Römerland Carnuntum – eine Region auf dem Weg zur Barrierefreiheit“ wird das Thema erstmals auf regionaler Ebene angepackt und von der LEADER Region Römerland Carnuntum in Abstimmung

mit touristischen Einrichtungen und den Gemeinden umgesetzt. Regions- und Behindertenvertreter/innen und Fachexpert/innen sichern die Nachhaltigkeit der Ergebnisse.

### **Abbau von Berührungsängsten**

Barrierefreiheit ist ein Schlagwort, das oft nur im Zusammenhang mit dem Umbau von Gebäuden verwendet wird. Dabei geht sie weit darüber hinaus: Der menschliche Umgang miteinander, der Abbau von Berührungsängsten sind genauso wichtig. Und auch in der Kommunikation – gesprochen, gedruckt oder digital – sollen alle Menschen erreicht werden, um ihnen ungehinderten Zugang zur Information zu ermöglichen.

Nicht zuletzt beruht Barrierefreiheit längst nicht mehr auf Freiwilligkeit, sondern ist gesetzlich vorgeschrieben. „Für Menschen mit Behinderungen ist Barrierefreiheit eine notwendige und gesetzlich gebotene Voraussetzung für die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben“, so Dr. Erwin Buchinger, Bundes-Behindertenanwalt, in seinem Vortrag im Haus Römerland Carnuntum. Ebenso für Familien mit Kindern, Personen nach Krankheit oder Unfall, altersbedingt mobilitätseingeschränkte Personen und solche mit (schwerem) Gepäck sei Barrierefreiheit eine Notwendigkeit, für alle weiteren Personen Komfortgewinn!

### **Verbesserungen zu Barrierefreiheit**

Bei Gemeindebegehungen wurden Ämter, Schulen und Nahversorger, aber auch Behindertenparkplätze, Straßenübergänge und Gehsteige unter die Lupe genommen und aufgezeigt, welche – oft geringfügigen – Verbesserungen zu Barrierefreiheit führen können. Für interessierte Akteur/innen gab es

Schulungen: Fünf Teilnehmer/innen aus der Region besuchten den NÖ. Lehrgang „Barrierefreiheit“. Außerdem lernten Grafiker/innen und die Internet-Redakteur/innen der Gemeinden, gedruckte und digitale Informationen barrierefrei aufzubereiten. Das Schulungsmaterial wurde maßgeschneidert im Projekt entwickelt. Tourismusbetriebe und Gemeinden konnten sich in mehreren Info-Veranstaltungen ein Bild über die rechtlichen Rahmenbedingungen/Förderungen der Barrierefreiheit sowie praktische Umsetzungsmöglichkeiten machen. Sehr gut besucht war auch die Veranstaltung für Betroffene selbst: Mehr als vierzig Senior/innen informierten sich über altersgerechtes Wohnen. Besonders freut es uns, dass die touristischen Einrichtungen das Thema Barrierefreiheit aufgegriffen haben – allen voran der Archäologische Park Carnuntum und der Naturpark Mannersdorfer Wüste. Abgerundet wurde das Projekt durch den „Entwicklungs- und Umsetzungsplan Barrierefreie Region Römerland Carnuntum“, der neben einer Analyse über Öffentlichen Verkehr, Tourismus und Internetauftritt alle Ergebnisse dokumentiert. Dieser Bericht dient als Grundlage für zukünftige Projektideen.

### Ing. Gabriele Preisinger

Projektbetreuerin im Römerland Carnuntum

*Als touristischer Leitbetrieb der Region Römerland Carnuntum wollen wir vorzeigen, wie man auch als Freilichtmuseum Barrieren abbauen kann. Wir stehen zwar erst am Anfang, aber Dank des Projektes von Römerland Carnuntum entwickeln wir uns auch als kulturtouristischer Betrieb mit denkmalgeschützten Anlagen in Richtung Barrierefreiheit!*

Dr. Markus Wachter, GF Archäologischer Park Carnuntum



*„Fürchte dich nicht vor dem einstigen Aufhören des Lebens, vielmehr nur davor, dass du ein naturgemäßes Leben noch nicht einmal begonnen hast. Dann erst wirst du ein Mensch sein, würdig der Welt, deiner Erzeugerin.“*

*Marc Aurel (12,1)*

## Marc Aurel im Naturpark Mannersdorf-Wüste

Der Naturpark in Mannersdorf am Leithagebirge wurde 1986 eröffnet. Der Name „Wüste“ kommt vom griechischen Wort „eremos“, womit eigentlich „Einsiedelei“ gemeint war, es kann aber auch „Wüste“ oder „Einöde“ bedeuten.

Der Naturpark Mannersdorf-Wüste bietet große Laubwälder, Wiesen und Alleen, die zum Teil aus uralten Bäumen bestehen. Der Naturpark ist von einem Landschaftsschutzgebiet umgeben und gibt allen Erholungssuchenden viele Möglichkeiten, die Natur zu genießen. Im Zentrum des Naturparks befindet sich ein ehemaliges Karmeliterkloster. Der Arbach, der durch diese „Wüste“ fließt, wurde von den Mönchen dieses Klosters „Jordan“ genannt.

Der Naturpark Mannersdorf-Wüste ist der einzige Naturpark Österreichs, der ringsum von einer 4,5 Kilometer langen, herzförmigen Mauer umschlossen ist.

## Sinnwanderung mit Gedanken von Marc Aurel

Weitere Sehenswürdigkeiten des Naturparks sind die alte Pforte, die Leopoldskapelle, die Lindenallee, alte Fischteiche, Streuobstwiesen und die Burgruine Scharfeneck. Außerdem gibt es einen Rundweg durch den Naturpark, der als Themenweg angelegt ist. Er soll den Besucherinnen und Besuchern die Möglichkeit einer Sinnwanderung geben: Entlang des Weges begleiten Sie die Gedanken und Erkenntnisse des römischen Kaisers und Philosophen Marc Aurel (Marcus Aurelius Antoninus Augustus). Der Themenweg ist ein Ort der Besinnung, des Rückzuges, der Erholung, der Begegnung mit der Natur, des Spieles, der Bewegung und der Geheimnisse.

Der Naturpark Mannersdorf-Wüste eignet sich somit bestens für persönliche „Selbstbetrachtung“ und für Gruppen, die einen ganz besonderen Ort für ihre Seminare oder Besprechungen suchen, ganz nach den Worten Marc Aurels: „Beachte immer, dass nichts bleibt, wie es ist, und denke daran, dass die Natur immer wieder ihre Formen wechselt.“

*Es ist uns wichtig, bei unseren neuen Vorhaben den Bezug zur gesamten Region Römerland Carnuntum herzustellen. Marc Aurel als Begleiter und inspirierenden Geist auf unserem neuen Themenweg zu haben, ist eine tolle Idee und trägt zur regionalen Identität der Stadt Mannersdorf und der Leithagebirgsregion bei.*

**Karl-Heinz Aschbacher und Rudolf Ackerl,**  
Vorstand Naturpark Mannersdorfer Wüste

*„Von allen Dingen lass dich nicht beunruhigen;  
alles geht ja doch so, wie es der Natur des Ganzen gemäß ist.“*

**Marc Aurel (8,5)**

**Vorstudie:** Landschaftstypologische, ästhetische und raumatmosphärische Analyse der Region:

## „Inseln der Ruhe“ aufspüren

Römerland Carnuntum ist eine dynamische Region, in der sich viel bewegt: Windräder, Flugzeuge, Verkehr, Menschen... Bewegung und Dynamik bringen Wirtschaftskraft und Lebensstandard. Zudem aber Unruhe – auch in die Menschen, die neben Bewegung Ruhe brauchen, um ihre Lebensqualität zu erhalten. Bei den Zukunftsklausuren „Römerland Carnuntum – quo vadis?“ wurde daher intensiv diskutiert, wie wir **innere Ruhe und äußere Dynamik als gleichwertige Ziele** in unserer Region anstreben können. Es entstand die Idee der „Inseln der Ruhe“ – ohne genau zu definieren, wie sie umgesetzt werden kann.

Josef Ober, Obmann der Leaderregion Steirisches Vulkanland, war Ende 2013 Referent bei der Römerland Carnuntum Generalversammlung und erzählte von einer „Geomantie-Studie“, die einen anderen Blick auf seine Region eröffnete. Die Idee gefiel uns – und wir kontaktierten Ao. Univ. Prof. Dr. Erwin Frohmann vom Institut für Landschaftsarchitektur an der Universität für Bodenkultur Wien. Dabei wurde die Erarbeitung und Durchführung einer Vorstudie formuliert,

welche „die landschaftstypologischen und -strukturellen Charaktere der Region Römerland Carnuntum auf Basis landschaftsästhetischer und atmosphärischer Raumqualitäten“ untersucht.

Zentrale Fragen sind: „Wie unterstützen die naturräumlichen Grundlagen und die kulturelle Entwicklung einander und welche Bedeutung(en) hat die Landschaft für den Menschen?“ Sowie: „Welche gesundheitsfördernden Wirkungen gehen von der Landschaft aus und wie können diese Effekte über die menschliche Raumwahrnehmung integriert werden?“

## Fachlicher Hintergrund - holistisches Raumsystem

Die Gestaltwirkung der Landschaft umfasst physische sowie psychische Ebenen: Die physisch-körperliche Ebene wird - ökologische betrachtet - als funktionale und objektiv messbare Größe verstanden.

Die ästhetische Ebene bildet das Bindeglied zwischen der physischen und der psychischen Wirkungsebene der Landschaft. Sie umfasst die archetypische und symbolische Dimension der Raumgestalt als atmosphärischen Ausdruck der Landschaft. Die geomantische Ebene beschreibt den nichtphysischen Raum als den Bewusstseinsraum der Landschaft. Sie umfasst die Vitalkraft und das Wesenhafte der Landschaft als ihre psychisch-geistige Wirkungsebene, die ebenso auf die Befindlichkeit des Menschen Einfluss nimmt.

Die drei genannten Ebenen werden als holistisches Raumsystem verstanden. Sie greifen stets ineinander und sind sowohl auf bewusster wie unbewusster Ebene des Menschen wirksam.

## Ganzheitliche Regionalentwicklung...

... ist ein viel zitiertes Schlagwort, das wir u.a. mit der geomantischen Untersuchung unserer Region ernst nehmen. Projekte, die bis in die „psychisch-geistige Wirkungsebene“ reichen, sind uns ebenso wichtig wie klassische Projekte der regionalen (Wirtschafts-)Entwicklung. Deshalb widmen wir uns diesen Themen wissenschaftlich fundiert. Nach Diskussion der Vorstudie (erst nach Redaktionsschluss dieses Buches) werden wir entscheiden, wie wir dieses Thema weiter verfolgen.

**Bernhard Fischer**

Geschäftsführer Römerland Carnuntum



*„Forschend wende dich deiner eigenen Seele,  
der Seele des Weltganzen und deines Nächsten zu.“*

*Marc Aurel (9,22)*

## Soziales Miteinander – Thema Nr. 1!

Nach 1,5 Jahren zieht die „Marc Aurel Initiative für Gesundheit und Lebensqualität im Römerland Carnuntum“ Zwischenbilanz. Mit einer Online-Befragung wurde abgefragt, wie bekannt die Initiative in dieser Zeit geworden ist und welche Themen in Zukunft wichtig sind.

Bei den Zukunftsklausuren „Römerland Carnuntum – Quo vadis?“ wurde unter anderem die Gründung der Römerland Carnuntum Akademie angeregt. In der „Bildungsplattform für Gemeinde- und Regionalentwicklung“, von Ing. Gabriele Preisinger koordiniert, soll die Weiterbildung von lokalen und regionalen Akteurinnen und Akteuren im Mittelpunkt stehen. Bei den Themen soll es um die Stärkung der Lebensqualität der Menschen in unseren Mitgliedsgemeinden gehen. Auf Anregung von Prof. Adalbert Melichar beschloss der Fachbeirat der Akademie, alle 544 Gemeinderätinnen und Gemeinderäte zu jenen Themen zu befragen, die ihrer Meinung nach für die Gemeinde wesentlich sind. Konkret wurde untersucht: „Welche Themen machen die Lebensqualität in Ihrer Gemeinde aus? Welche Themen sind dafür ausschlaggebend, dass Bürgerinnen und Bürger sagen:

- Hier fühle ich mich wohl!
- Hier lebe ich gerne!
- Das ist „meine“ Gemeinde!
- Da kann ich mich gut entfalten!“

Bei der Befragung der Gemeinderätinnen und Gemeinderäte wurden keine persönlichen Daten erhoben. Die Befragung war völlig anonym. Insgesamt beteiligten sich ca. 55 Prozent aller GemeinderätInnen – ein sehr hoher, repräsentativer Wert.

Im Fragebogen wurden 15 Themen vorgegeben, zusätzlich konnten eigene Themen dazu geschrieben werden. Befragt wurde sowohl die Bedeutung der Themen für die Gemeindeentwicklung, als auch das persönliche Interesse an den Themen. Klare Nr. 1 in beiden Kategorien wurde das Thema „Soziales Miteinander“.

## Was geschieht nun mit diesen Ergebnissen?

- Im 1. Halbjahr 2015 werden eine Reihe qualitativer Interviews durchgeführt, die helfen sollen, das Ergebnis eingehend zu analysieren.
- Parallel dazu werden (Bewusstseins-)Bildungsangebote für lokale AkteurInnen (v.a. für GemeinderätInnen, aber auch für VereinsvertreterInnen, MeinungsbildnerInnen und MultiplikatorInnen) entwickelt und ab Herbst 2015 in der Römerland Carnuntum Akademie angeboten.
- Dabei soll es eine enge Zusammenarbeit mit der Dorf- und Stadterneuerung, mit der Gesunden Gemeinde sowie mit anderen Bildungsträgern und Organisationen in der Region geben.

Ziel sind interessierte, engagierte und kompetente Bürgerinnen und Bürger, die die Gemeindeentwicklung, aber auch die regionale Entwicklung mitprägen und –gestalten.

### Ing. Gabriele Preisinger

Bildungsplattform für Gemeinde- und Regionalentwicklung

*Römerland Carnuntum ist keine von Abwanderung bedrohte Region. Die Herausforderung der Zukunft liegt sicherlich im Entwickeln geeigneter Maßnahmen für eine älter werdende, aktive Gesellschaft, in der sich auch Jugendliche und Erwerbstätige vor den Toren zweier Großstädte wohlfühlen können. Erste Schritte tun wir bereits gemeinsam!*

**Bgm Gerhard Frauenberger, Schwechat**

„Mag man nun die Welt als ein Gewirr  
von Atomen oder ein geordnetes Ganzes ansehen,  
so steht doch so viel fest: ich bin ein Teil des Ganzen!“

Marc Aurel (10,6)



## Demographie-Check Römerland-Carnuntum

Wie viele Menschen werden im Römerland Carnuntum 2020 geboren? Wie viele junge, erwerbsfähige und alte Bewohner/innen wird die Region haben – wird es, wie in manchen Regionen, (zu) viele alte Menschen geben? Und: Wie verändern sich ihre Lebensstile und Wohnbedürfnisse? Wird es in Zukunft genug Arbeitskräfte mit der richtigen Qualifikation geben? Mit diesen und ähnlichen Fragen beschäftigte sich der Demographie-Check Römerland Carnuntum, der 2013/2014 mit Unterstützung von ecoplus und Land Niederösterreich (RU2) von mecca consulting erarbeitet wurde.

### Was bedeutet der demographische Wandel für uns?

Das **Römerland Carnuntum ist vom demographischen Wandel nicht so stark betroffen wie andere Regionen**: Die Region verzeichnete in den letzten Jahren ein starkes Bevölkerungswachstum durch Zuwanderung und eine

im Vergleich zu anderen Regionen positive Entwicklung der jungen Generation. Dennoch stieg auch hier der Anteil der Einwohner/innen ab 60 Jahren in allen Gemeinden teilweise sehr stark an. Von einer Trendwende ist in den kommenden Jahren nicht auszugehen: Die kleinräumige Bevölkerungsprognose für Österreich 2010-2030 der ÖROK und Statistik Austria sagt mit über 20 % weiterhin ein starkes Bevölkerungswachstum voraus.

### Wie reagieren wir auf diese Entwicklungen?

Die Chancen, die sich aus dem demographischen Wandel für die Wirtschaft ergeben, werden in den nächsten Jahren vor allem durch **Bewusstseinsbildung für die regionalen Betriebe** aufgegriffen, z.B. zur vergleichsweise hohen Kaufkraft der Generation 55plus, zu den Anforderungen an hochqualitative Produkte als neue Geschäftsfelder für regionale Betriebe oder den hohen Zuwachsraten der Zielgruppe 55plus im Tourismus. Im Zentrum stehen darüber hinaus auch Maßnahmen für die Belegschaften der Betriebe, denn während die Älteren länger in der Beschäftigung bleiben (müssen), rücken wenige Junge mit entsprechender Qualifizierung nach. Ohne entsprechende Maßnahmen kann es zum Wissensverlust, zu veraltetem Know-How, hohen Krankenständen bis hin zum Fachkräftemangel und damit einhergehender verringerter Wettbewerbsfähigkeit kommen. Genau so wichtig wird es sein, mit den Gemeinden Maßnahmen zu entwickeln, um den Bedürfnissen der älteren Bewohner/innen zu entsprechen. Themen wie medizinische Versorgung, betreubares Wohnen, barrierefreie Gestaltung der öffentlichen Einrichtungen usw. werden dabei bedeutend sein.

Ziel der Region ist es im Rahmen einer **Jugend- und generationenfreundlichen Region** die Integration Älterer in das Gemeinschaftsleben zu unterstützen.

Dr. Hannes Schaffer, mecca consulting

In den folgenden Beiträgen finden Sie spezielle Sichtweisen und Gedanken zu den Inhalten dieses Buches, zu Marc Aurel und zur regionalen Philosophie:

„Mancher fürchtet sich vor der Verwandlung. - Kann etwas Nützliches ohne Verwandlung zur Vollkommenheit gebracht werden?!“

Marc Aurel (7,18)

## Kann es vernünftig sein, unvernünftig zu sein?

Ich bin überzeugt, dass wir uns nicht verantwortungsbewusst verhalten können, ohne je unsere Grenzen ausgelotet zu haben. Das machen wir schon als Kinder, wenn wir z.B. so lange auf einer Wippe balancieren, bis

wir herunter fallen. Ein Grenzgang, bei dem wir uns weh tun können, weil er riskant ist. Andererseits kann ein Grenzgang Spaß machen – im wahrsten Sinn „berauschend“ sein.

Gerade durch Grenzgänge und Dysbalancen lernen wir unsere Mitte zu finden. Sich in der Jugend darin übermütig zu erproben, gehört genauso dazu wie das (vielleicht auch „nur“ geistige) Abenteuer im fortgeschrittenen Lebensalter.

Es gibt sogar Methoden, wie Lernen aus nicht alltäglichen Erfahrungen funktionieren kann. Im sog. „Risiflecting-Modell“ geht es um die Balance aus Rausch und Risiko. Darum, Rausch und selbst gewählte Risikosituationen bewusst zu gestalten, sie zu reflektieren – um so die Gefahren zu erkennen und zu reduzieren. Projekte, die auf diesem Ansatz basieren, bauen auf Ent-Ängstigung im Umgang mit „heißen Eisen“ (z.B. Alkohol). Aber da fehlt noch etwas. Was ist mit handfestem Unsinn? Was ist damit, spontan und ungeplant – also „kopflös“ – Dinge zu tun, auf die ich plötzlich Lust verspüre? Nun, wenn Sie nie gelernt haben, an die Grenze zu gehen, Rausch und Risiko bewusst zu erleben, dann kann das tatsächlich negative Folgen haben:

- Weil Sie sich nicht trauen, was sie unsicher – sogar unglücklich macht
- Oder Sie trauen sich und gehen ein nicht kalkulierbares Risiko ein...

Ich wünsche Ihnen, dass Sie gelernt haben, Ihre Grenzen auszuloten, so dass Sie sie kennen. Ich wünsche Ihnen, dass Sie so viel Rausch- und Risikoerfahrung haben, dass Sie auch dann kein unkontrollierbares Risiko eingehen, wenn Sie einmal „kopflös“ sind und einfach „Lust auf Unsinn“ haben.

Der handfeste Unsinn hat seine Berechtigung, er hat sogar seine Notwendigkeit. Wieder zurück zum Kind: Weil es so große Freude an der eigenen Entwicklung hat, weil es immer „neu-gierig“ ist, geht es manchmal, ohne über mögliche Folgen nachzudenken, über die eigenen Grenzen hinaus – und lernt dadurch beispielsweise Gehen. Das ist ein Drang und er wird besser genährt und geschult (und somit kanalisiert) als vernachlässigt – auch im Erwachsenenalter.

Doch ich muss zugeben, es gibt ein Restrisiko, wenn ich an meine Grenzen gehe. Allerdings auch dann, wenn ich es nicht tue – und ich meine sogar, dann ist es größer...

Es ist aus meiner Sicht dann gesund, manchmal unvernünftig zu sein, wenn ich daraus lerne. Und wenn ich es nicht „brauche“, ständig unvernünftig zu sein: Denn das wäre Sucht – und das ist etwas ganz anderes als „Rausch- und Risikobalance“...

**Thomas Tatosa**

Jugendberater im  
Römerland Carnuntum

**Persönliche Notiz:**

Manchmal kann es g´scheit sein,  
unvernünftig zu sein. Und sogar g´sund! –  
Was Marc Aurel wohl dazu sagen würde?

„Die Menschen sind füreinander da.  
Also belehre oder dulde sie.“

*Marc Aurel (11,13)*

## Mit dem BHW für eine neue Beziehungs- und Lernkultur

Viele Projekte im Römerland Carnuntum stellen im weitesten Sinne „Bildung und Bewusstseinsbildung“ dar. Das begründet die enge Zusammenarbeit mit dem BHW:



- BHW-JugendberaterInnen sind seit 2007 im Römerland Carnuntum tätig.
- Die Marc Aurel Initiative wurde in der Entwicklung, in der Umsetzung und bei der Evaluierung begleitet.
- Gemeinsam mit mecca consulting wurde das Projekt „Eine Region auf dem Weg zur Barrierefreiheit“ fachlich betreut. Ebenfalls gemeinsam mit mecca consulting wurde das Konzept der „Lernenden Region Römerland Carnuntum“ entwickelt.
- Die vom BHW entwickelte und gemanagte NÖ. Bildungsdatenbank [www.lernende-gemeinde.at](http://www.lernende-gemeinde.at) wurde in alle Gemeindehomepages der Region implementiert und dient den Gemeinden als „Bildungs-, Kultur- und Veranstaltungskalender“.
- In mehreren Gemeinden der Region (zusammengefasst in der „BHW-Region Wiener Becken“) erscheint seit vielen Jahren ein gedrucktes Programmheft für Bildung und Kultur, in dem alle Anbieter ihre Veranstaltungen veröffentlichen können. Diese Initiative soll ab 2015 auf die gesamte Region ausgeweitet werden.

„Damit ist das Römerland Carnuntum erfolgreiche Pilotregion für innovative (Bildungs-)Projekte, die durch die Zusammenarbeit mit dem BHW auch anderen Regionen zur Verfügung stehen“, hebt Karl Friewald, BHW-Landesvorsitzender, hervor: „In diesem Sinne sagt das Bildungs- und Heimatwerk Niederösterreich Danke für die intensive Zusammenarbeit und freut sich auf weitere gemeinsame Initiativen – mit dem BHW und künftig mit der LERNKULTUR NIEDERÖSTERREICH.“



*„Alles trägt seine Frucht. Sowohl der Mensch als auch Gott und die Welt bringen Frucht hervor, und zwar ein jegliches zu seiner Zeit.“*

**Marc Aurel (9,10)**

Regionale Ansätze für ein  
(inter)nationales Wirtschafts- und Gesellschaftsthema:

## **Gesundheit als Wachstumsmotor**

Jede/r Einzelne bekommt es in Zukunft noch mehr mit der eigenen Gesundheit zu tun – wie die Studie „Healthness“ des Zukunftsinstituts von Matthias Horx belegt: Die Menschen brauchen im komplexen Lebensumfeld des 21. Jahrhunderts mehr Energie als je zuvor! Doch: Woher werden die Menschen in Zukunft ihre Energie bekommen, um nicht dauergestresst und grunderschöpft durchs Leben zu gehen?

Römerland-Carnuntum trägt von Beginn an den Slogan: „100 % Erneuerbare Energie“ – und versteht diesen immer auch als Motto für die Entwicklung von Themen, die die Menschen persönlich betreffen. Frei nach dem österreichischen Zukunftsforscher Dr. Johann Millendorfer ist man davon überzeugt, dass die Entwicklung der „weichen Variablen“ (soft and social skills) „harte Ergebnisse“ u. a. für die Wirtschaft liefert. Daher stehen neben den „üblichen“ Regionalentwicklungsthemen immer auch sog. „weiche“ Themen auf der regionalen Agenda.

Die theoretischen Grundlagen für die „weiche Auslegung“ des regionalen Slogans der „100 % Erneuerbare Energie-Region“ sind die Theorien des russischen Ökonomen Nikolai D. Kondratieff („Lange Konjunkturwellen“) und die Forschungen zum 6. Kondratieff, v.a. des deutschen Zukunftsforschers Leo A. Nefiodow sowie Schriften des Wissenschaftsjournalisten Erik Händeler.

## Die Theorie der „Langen Konjunkturwellen“

Der russische Wissenschaftler Nikolai D. Kondratieff (1892 - 1938) fand heraus, dass es neben kurz- und mittelfristigen Zyklen auch lange Konjunkturwellen mit einer Dauer von 40 - 60 Jahren gibt.

In den 1970er und 1980er Jahren war es u.a. das Internationale Institut für angewandte Systemanalyse (IIASA) in Laxenburg, das nachwies, dass der sog. „Kondratieff-Zyklus“ kein rein ökonomischer, sondern ein gesamtgesellschaftlicher Vorgang ist: Die Gesellschaft organisiert sich neu, Managementmethoden ändern sich, ebenso Bildungsinhalte, Produktionsmethoden, Schwerpunkte in Forschung und Entwicklung, dazu kommen eine neue Infrastruktur sowie neue politische Prioritäten. - Damit gilt die Theorie der langen Wellen heute als einzige wissenschaftliche Theorie, mit der der Strukturwandel ganzheitlich thematisiert und begründet werden kann.

Entscheidende Bedeutung für die Auslösung einer neuen langen Welle kommt sog. Basisinnovationen zu. Mit ihrem Produktivitätsschub tragen sie das Wachstum der Weltwirtschaft über mehrere Jahrzehnte. Wie stark oder schwach die Wirtschaft eines Landes prosperiert, entscheidet sich an der Frage, wie sehr im Land die neuen technischen,

sozialen und geistigen Erfolgsmuster verwirklicht werden. Die Kondratieff-Theorie erklärt somit starke Rezessionen mit der nicht rechtzeitigen Erschließung einer Basisinnovation.

## Von der Agrargesellschaft zur Industriegesellschaft, von dieser zur Informationsgesellschaft. - Kommt die Gesundheitsgesellschaft?

### Der erste Kondratieff - Dampfmaschine

Mit der Erfindung der Dampfmaschine um 1800 wurde die Agrargesellschaft von der Industriegesellschaft abgelöst. Die Dampfkraft trieb Spinnmaschinen an, die eine 200-fach größere Leistung erreichten als das Spinnrad. Um 1840 kam es zu Massenarbeitslosigkeit in ganz Europa - die Märkte waren gesättigt, die Transportkosten für Kohle, Eisenerz und Industrieprodukte setzten der weiteren wirtschaftlichen Entwicklung eine Realkostengrenze.

### Der zweite Kondratieff - Eisenbahn

Als die Eisenbahn gegen gesellschaftlichen Widerstand der alten Strukturen gebaut wurde, ging es wieder aufwärts: Die Transportkosten verbilligten sich enorm. Städte expandierten zu Industriestandorten mit riesigen Arbeiterheeren. Die ausreichende Versorgung mit frischen Lebensmitteln war ja jetzt möglich. Die Engländer waren die ersten, die auf die Dampfkraft und später auf die Eisenbahn setzten - und sich damit eine wirtschaftliche, technische, aber auch politische Vormachtstellung eroberten.

### Der dritte Kondratieff - Elektrizität

Als es nach 1890 darum ging, das Wissen um Elektrizität und den

Aufbau der Materie umzusetzen, hielten die Engländer an den alten Erfolgsrezepten fest und wurden von den USA und Deutschland (dafür standen damals Siemens, IG Farben und AEG) überholt.

### **Der vierte Kondratieff – Energie und Information**

Es folgte die große Zeit der billigen Energie. Dank ihrer riesigen Energiereserven war die Sowjetunion in der Lage, Großmacht zu sein - und sie zerfiel unter anderem auch, weil sie mit ihren starren Strukturen nicht in der Lage war, den neuen Machtfaktor Information zu erschließen.

### **Der fünfte Kondratieff - Computertechnik**

Schließlich wurde die Computer- und Informationstechnik zur wichtigsten Antriebskraft der Wirtschaft. 1993 überholte der weltweite IT-Umsatz den Autoumsatz. Auto, Petrochemie und alle früheren Basisinnovationen sind zwar weiterhin wichtige Wirtschaftssektoren - aber sie haben ihre Bedeutung als Wachstumsmotoren verloren! Mit der Informationstechnik war das Ende der Industriegesellschaft besiegelt - das Informationszeitalter begann.

Japans Autohersteller, z.B., setzten als erste auf Computertechnik: Innerhalb von 10 Jahren stieg der Anteil Japans an der Weltwirtschaft von 3,6 Prozent auf über 9 Prozent! Mit ihren IT-Entwicklungen für Raumfahrt und Rüstung konnten auch die USA erfolgreich sein. Und die vier kleinen Tigerstaaten Südkorea, Taiwan, Singapur sowie die chinesische Sonderverwaltungszone Hongkong wurden Industrienationen, weil sie in den 80-er Jahren so viel Informationstechnik exportierten wie ganz Europa zusammen! Die Europäer hielten dagegen auch nach dem Ölshock 1973 an den bekannten Produkten und Produktions-

verfahren fest - und kämpften deshalb mit hoher Arbeitslosigkeit. Ihr Wirtschaftswachstum fiel, zusammen mit ihrem sinkenden Rang in der Hochtechnologie.

### **Der sechste Kondratieff - Ganzheitliche Gesundheit?!**

*Vorbemerkung: Die Beschreibung der Kondratieff-Zyklen stammt aus den 1990er-Jahren und wurde bewusst unverändert übernommen. Damals waren die Aussagen v.a. zum 6. Kondratieff revolutionär und wurden vielfach zurückgewiesen.*

### **Heute sagen wir „ja eh...!“**

Nach 200 Jahren Industrialisierung bremsen vor allem ökologische, gesellschaftliche bzw. gesundheitliche Probleme die wirtschaftliche Entwicklung. Nicht nur schwere Krankheiten wie Krebs, Aids und Herzinfarkt fressen das Gesundheitsbudget auf.

Der Mensch leidet zunehmend an diffusen Krankheiten wie Allergien, vegetativen Störungen, vor allem aber an psychisch bedingten Leiden. Nach einer WHO-Studie sind Depressionen inzwischen die zweithäufigste Todesursache. Der Berufsverband der praktischen Ärzte in Deutschland sieht in 30 bis 40 Prozent aller körperlichen Leiden seelische Ursachen. „Innere Kündigung“ der Mitarbeiter wurde inzwischen in vielen Branchen ein geflügeltes Wort. Nur 10 Prozent weniger destruktives Verhalten am Arbeitsplatz brächte weltweit Milliarden, die einen Konjunkturschub auslösen könnten. Hier schlummern beträchtliche Produktivitätsreserven.

## Kooperationsfähigkeit und Soziale Kompetenz als neue Schlüsselqualifikation

Störungen im Bereich der ganzheitlichen (seelisch-geistig-körperlich-mental-sozialen) Gesundheit beeinträchtigen die kreativen und produktiven Beziehungen des Menschen zu seinem sozialen Umfeld, privat und im Beruf - und schädigen die gesamte Volkswirtschaft. Kreativität, Motivation, Zusammenarbeit, Lern- und Einsatzbereitschaft und weitere „weiche“, immaterielle Faktoren sind im 21. Jahrhundert wichtige Wachstumsfaktoren - sie alle setzen ganzheitliche Gesundheit des Menschen voraus. Während es im Industriezeitalter darum ging, die Produktivität von Maschinen zu steigern, und zu Beginn des Informationszeitalters die Nutzung der Informationstechnik im Vordergrund stand, werden nunmehr Informationsflüsse im Menschen und zwischen Menschen zu entscheidenden Standortfaktoren. Die Produktivitätsfortschritte der Informationsarbeiter sind damit zur wichtigsten Quelle für Wachstum, Vollbeschäftigung und Lebensqualität geworden. Wo Informationsströme zwischen Menschen und im Menschen gestört sind - wo Platzhirsche regieren, Meinungsverschiedenheiten zu Machtkämpfen ausarten, wo das Klima zerstört ist, wo psychosoziale Probleme die Menschen belasten - dort stagniert die Produktivität der Menschen. Keine noch so verbesserte „Hardware“ kann diesen Verlust mehr ausgleichen. Kooperationsfähigkeit ist damit zur Schlüsselqualifikation des 6. Kondratieff geworden. Für alles, was unter dem Oberbegriff der „sozialen Kompetenz“ zusammengefasst wird, ist Gesundheit Voraussetzung. Damit wird der 6. Kondratieff das Knappheitsfeld (= immer eine Voraussetzung für Basisinnovationen, die nie zufällig „passieren“) Kooperationsfähigkeit erschließen.

## Bildungsauftrag Gesundheit und Sozialkapital

Wenn wir am Übergang von der Informationsgesellschaft zur Wissensgesellschaft stehen, so braucht es Voraussetzungen, dass Wissen wirksam werden kann: Dass es durch ganzheitlich gesunde Menschen produktiv eingesetzt werden kann. Wir sind von der Formel überzeugt: „Psychosoziale Gesundheit des Menschen = Ein besseres Miteinander, beruflich wie privat = Mehr Erfolg und Lebensqualität“.

Und wie kommen wir dort hin? Mit Bildung. Wie diese erfolgt (durch Lesen, durch Seminare, durch miteinander reden, durch das 'Lernen im Tun' usw.) ist verschieden. Sicher ist: Wir haben da eines der wesentlichen Themen unserer Zeit vor uns liegen – und als Region die Verantwortung, uns dem Thema zu widmen.

„Erfolg“ ist übrigens in diesem Zusammenhang nicht Ziel von Weiterbildung, die am Menschen ansetzt, sondern Ergebnis. Und es heißt nicht unbedingt: Mehr materieller Gewinn. Ganzheitlicher Erfolg kann auch weniger Geld, aber dafür mehr Leben, bedeuten.

### **Persönliche Notiz:**

*...Die Qualität des (Zusammen)Lebens  
der Menschen als Ausgangspunkt und gleichzeitig  
Ergebnis von Regionalentwicklung: Spannend,  
die Zeit, in der wir leben...*

„Was von den Göttern kommt, verdient unsere Ehrerbietung wegen der Vortrefflichkeit; und was von den Menschen kommt, unsere Liebe wegen der Verwandtschaft, die zwischen uns besteht.“

Marc Aurel (2,13)

## „Das Ganze ehren“ – Wie werden Frauen in der Regionalentwicklung WIRKSAM?

In unserer Gesellschaft wird „männlich gedacht“ – die Rituale sind männlich, die Gegebenheiten kommen den männlichen Bedürfnissen entgegen und sperren viele Frauen aus.

Versagen Frauen, sehen es die Männer als Beweis, dass sie nichts taugen. Versagen Männer, zieht die männliche Kompetenz trotzdem niemand in Zweifel.

Aber wie funktioniert die gleichwürdige Mitarbeit von Frauen, wenn Männer so sind wie sie sind – und Frauen auch? - Wie geht es, dass der weibliche Aspekt in die Entwicklung der Region mit einfließt? – Dass sie wirksam werden = etwas bewirken. Nicht nur mitwirken im Sinn von mithelfen wie üblich...

Es braucht neue Formen und Modelle, wie sich Frauen einbringen – ihre Meinungen, ihre Erfahrungen, ihre Kompetenz.

Ich will mir gar nicht vorstellen, wie ein regionales Konzept aussieht, das nur von Männern erdacht wird. Und von Frauen, die wie „bessere Männer“ sein wollen oder anfangen, gegen Männer zu kämpfen...

„Frauen gemeinsam“ geht so auch nicht, weil sie oft in Konkurrenz zueinander stehen: Über ihr „ich bin die bessere Mutter“ und „ich habe die gescheiterten Kinder“ – Denken... Konkurrenz-Kampf ist Kompensation. Wir brauchen Transformation. Es braucht Netzwerke von Frauen, damit das Ganze „gehert“ wird... - Mit Männern, die dafür offen sind, die diesen Prozess wollen!

### Mann UND Frau – rauf auf den Sockel!

Noch ist es - vielfach - so, dass Frauen in der 2. Reihe stehen und ihre Männer bewundern, auf ein Podest stellen. Dass sie sich selbst entwerthen und von ihren Männern entwertet werden. So lange Männer am Sockel stehen, gibt es keine gleichwürdige Beziehung. Nur schwache Männer wollen das. Interessanter ist es, wenn beide auf dem Sockel stehen – er ist groß genug.

Der Benefit für Männer ist einerseits Entlastung und andererseits, dass gleichwürdige Frauen auf Dauer interessanter sind als verunsicherte...

Darum haben wir vor, künftig einer Regionalentwicklung von, mit und für Frauen mehr Aufmerksamkeit zu widmen. Gute Anfänge haben wir schon gemacht. Aber da geht, da sind wir sicher, noch mehr!

„Sieh dich nicht nach den leitenden Grundsätzen anderer um, sondern schaue vielmehr unverwandten Blickes auf das Ziel, zu dem die Natur dich hinführt.“



Marc Aurel (7,55)

## Wir haben den Blick für das Ganze verloren

Marc Aurels Selbstbetrachtungen aus therapeutischer Sicht

Die Wirtschaftskrise, in der wir weltweit immer noch stecken, ist nicht die einzige Krise, um die wir uns zu sorgen haben. Auch die Ressourcenknappheit und die Bedrohung der Welt durch eine Klimakatastrophe sind von höchster Relevanz. Unsere Welt ist in eine einseitige Schiefelage geraten, weil der Blick auf's Ganze verloren gegangen ist.

Viel zu lange haben die sogenannten Einzelwissenschaften ihre Forschungen mit großer Leidenschaft so betrieben, als gäbe es nur ihr Fachgebiet. So ist ein faszinierender Dschungel vielfältiger Errungenschaften entstanden. Soziologisch betrachtet handelt es sich hierbei durchaus um Leidenschaft, die Leiden schafft. Kein Mensch ist mehr in der Lage, sich einen Überblick zu verschaffen. Wer den letzten Universalgelehrten finden möchte, muss bis zu Johann Wolfgang von Goethe zurückgehen. Stattdessen haben wir Maschinen erfunden, um uns die Arbeit zu erleichtern, ja sie uns abnehmen zu lassen, um damit Zeit zu ersparen. Doch der so entlastete Mensch lehnt sich nicht entspannt zurück, er beugt sich nach vor, um mit der Geschwindigkeit

der Maschinen Schritt halten zu können. So steht er immer wieder in der Gefahr, sein Leben als funktionierende Maschine zu verstehen. Wenn dann dieser Körper so nicht mehr funktioniert, versuchen wir ihn zu reparieren. Dass der Körper sich das aber auf Dauer nicht gefallen lässt, wissen diejenigen, die plötzlich durch Herz-Kreislaufkrankungen, Burn-out-Syndrom oder Depressionen aus dem Verkehr gezogen werden. Wenn wir unseren Körper nur als funktionierende Maschine begreifen, nehmen wir ihm die Seele, sein innerstes Lebensprinzip.

### Kranke(n) Wallfahrt ohne Gnadenort

Wenn immer mehr von ganzheitlicher Medizin die Rede ist, dann liegt der Verdacht nahe, dass der Blick auf's Ganze auch in der Medizin verlorengegangen ist. So wird die Behandlung eines Kranken zu einer Wallfahrt ohne Gnadenort, die Gesundung zur Reise von einem Spezialisten zum anderen – mit unsicherem Ausgang. Wer gesund werden und es auch bleiben will, braucht den Blick auf's Ganze. „In der lebendigen Natur geschieht nichts, was nicht in einer Verbindung mit dem Ganzen steht!“ Sagt Goethe. Im 6. Buch seiner Selbstbetrachtungen (6,37) schreibt Marc Aurel: „Bedenke oft den Zusammenhang aller Dinge in der Welt und ihr gegenseitiges Verhältnis, denn gewissermaßen sind sie alle ineinander verflochten, und insofern ist keines dem andern feind; eines folgt ja aus dem andern, und zwar kraft ihres örtlichen Zusammenwirkens, ihrer Übereinstimmung und der Einheit alles Seienden.“ In einem so geleiteten Blick ermahnt sich der Philosophenkaiser selbst, dafür Sorge zu tragen, für die Menschen da zu sein, dabei aber, auf sich selbst nicht zu vergessen und die Götter zu achten. Eine wunderbare Parallele zum biblischen Gebot „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!“, das die Rabbiner so übersetzen: „Liebe deinen Nächsten! Er ist wie du!“

Prof. Dr. Arnold Metznitzner

„O meine Seele! Wirst du denn endlich einmal gut und lauter und einig mit dir selbst? Willst du nicht endlich einmal das Glück genießen, die Menschen zu lieben und zu erfreuen?“



Marc Aurel (10,1)

## Marc Aurel, der bessere Christ?

Marc Aurel, der Philosoph am Kaiserthron, war eine schillernde Persönlichkeit der römischen Antike. Er lebte, wie schon erwähnt, mehrere Jahre in Carnuntum und schrieb hier auch Teile seiner berühmten Selbstbetrachtungen. Am 11. Juni 172 n.Chr. ereignete sich das berühmte Blitz- und Regenwunder im Quadenland in nächster Nähe von Carnuntum. Auf der Marcussäule in Rom finden sich dieses Regenwunder und die Donauüberquerung der römischen Soldaten in Carnuntum wieder und sind noch heute zu bewundern.

Marc Aurel war seit seinem 15. Lebensjahr ein Praktiker der Stoa. Kaum mit dieser Weltanschauung konfrontiert, wurde er ihr glühendster Anhänger. Begründet wurde diese philosophische Schule um 300 v. Chr. von Zenon aus Kiton. Dieses ethische Ideal bestimmte sein ganzes Leben. Selbst als Herrscher hatte er stets echte Menschlichkeit, ja manchmal sogar ein Übermaß an Nachsichtigkeit bewiesen. Ich möchte mich hier den Worten von John Stuart Mill anschließen, der sagte „Marc Aurel war ein besserer Christ, in nicht dogmatischem Sinn, als fast alle sich zum Christentum bekennenden Fürsten, die seither regiert haben.“ Die Lehre der Stoa hat ihren Anhängern festen Halt und innere Sicherheit gegenüber den Bitternissen und Erschwer-

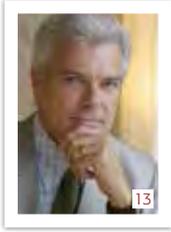
nissen des Lebens, wie Krieg, Krankheiten, Versorgungsmängeln, Seuchen und hoher Kindersterblichkeit gegeben; vermutlich sogar Frieden der Seele und Gelassenheit gegenüber den Schrecken des Todes. So schrieb Marc Aurel in Carnuntum „Und wenn du 3000 Jahre lebstest oder sogar zehnmal so lange, denk trotzdem daran, dass niemand ein anderes Leben verliert als das, was er lebt und nicht ein anderes lebt als das, was er verliert. Denn nur das Gegenwärtige ist es, wessen er beraubt werden soll, weil er nur dieses hat und man nicht verlieren kann, was man nicht besitzt.“

## „Gering ist die Zeit...“ - Bad Deutsch-Altenburg

Die Marktgemeinde Bad Deutsch-Altenburg ist sich ihrer großen kulturellen Vergangenheit bewusst. Als sichtbares Zeichen wurde eine eigene Marc Aurel-Tracht kreiert und anlässlich der Landesausstellung 2011 eine lebensgroße originalgetreue Marc Aurel-Statue im Ortseinfahrtsbereich aufgestellt. Am Sockel ist zu lesen: „Gering ist die Zeit, die ein jeder lebt.“ In diesem kurzen Satz verbirgt sich unglaublich viel an Klugheit und Weisheit. Es sollte für alle Grund genug sein, um über den Sinn des Lebens nachzudenken und um sich selbst zu hinterfragen. - Marc Aurel hat uns mit seinen Selbstbetrachtungen eine Lektion in Lebenskunst geschenkt, wie man sie bei Philosophen nicht oft findet. Die Tatsache, dass Marc Aurel mehrere Jahre seines Lebens in Carnuntum verbrachte, darf uns alle mit großem Stolz erfüllen.

Wer Marc Aurel und seine Selbstbetrachtungen kennt, wird die Vergangenheit verstehen, die Gegenwart bewusst leben und die Zukunft meistern!

**In diesem Sinn darf ich allen Mitarbeitern und Unterstützern der Marc Aurel-Initiative herzlich danken und ihnen allen das Beste für ihre Zukunft wünschen!**  
Ernest Windholz, Bad Deutsch Altenburg





#### Mitwirkende.:

- 01 Karl-Heinz Aschbacher und Rudolf Ackerl
- 02 Doris Auer,
- 03 Dr. Walter Bertolini
- 04 Dr. Martin David
- 05 Thomas Drochter
- 06 Bernhard Fischer
- 07 Gerhard Frauenberger
- 08 a.o. Univ.-Prof. Dr. Erwin Frohmann
- 09 Dr. Gottfried Gampel
- 10 Dr. Manfred Greisinger
- 11 Prof. Dietmar Grieser
- 12 Mag. Wolfgang Hackl
- 13 Georg Hartl
- 14 Richard Hemmer
- 15 Univ.-Prof. Dr. Markus Hengstschläger
- 16 Mag. Franz Humer
- 17 Johann Köck
- 18 Dr. Gabriele Kofler
- 19 Dr. Toni Kofler
- 20 Lutz Köllner
- 21 Dr. Günther Loewit
- 22 Christine Markowitsch
- 23 Prof. Adalbert Melichar
- 24 Prof. Dr. Arnold Metznitzer
- 25 Mag. Erwin Nagelreiter
- 26 Christine Netzl
- 27 Prof. Baldur Preiml
- 28 Gabriele Preisinger
- 29 Thomas Ram
- 30 Robert Rogner
- 31 Hans Rupp
- 32 Rosemarie Rupp
- 33 DI Hannes Schaffer
- 34 Prof. August Schmölzer
- 35 Ernst Schüller
- 36 Barbara Stöckl
- 37 Gerti Taferner
- 38 Thomas Tatos
- 39 Dr. Ronny Tekal und Mag. Norbert Peter
- 40 Sonja Thallinger
- 41 Ulrike Tondl
- 42 Dr. Markus Wachter
- 43 Rudi Weiß
- 44 Renate Welleschitz
- 45 Mag. Karl Wilfing
- 46 Ernest Windholz
- 47 Mag. Georg Ziniel
- 48 David Zwilling

## Mit Marc Aurel in eine lebenswerte Zukunft

In diesem Buch stellen wir die Symposien, Themenabende und Seminarreihen der „Marc Aurel Initiative“ sowie eine Reihe weiterer Projekte für Gesundheit und Lebensqualität im Römerland Carnuntum vor.

Zu Beginn und am Ende des Buches geben regionale Akteur/innen und Expert/innen Einblick in die Motive für diese Aktivitäten. Sie erläutern die regionale Philosophie des Miteinanders, das beim Einzelnen beginnt: Marc Aurels „Selbstbetrachtungen“ wurden zur Leitidee für Gesundheit, Lebensqualität und Erfolg im Römerland Carnuntum.

---

### Wenn Sie

- **mitarbeiten wollen,**
- **laufend informiert werden wollen,**
- **unsere Arbeit fördern wollen,**
- **Partner der „Römerland Carnuntum Akademie“ werden wollen,**

**nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf.**

---

Besuchen Sie uns im Haus Römerland Carnuntum in Bruck an der Leitha oder auf unserer Homepage [www.roemerland-carnuntum.at](http://www.roemerland-carnuntum.at)



Römerland Carnuntum  
Fischamenderstraße 12  
2460 Bruck an der Leitha  
Tel.: 02162 / 64061  
E-Mail: [office@roemerland-carnuntum.at](mailto:office@roemerland-carnuntum.at)