

Vision „Forum Lebenskraft und Gesundheit“ 2025

Zusammengefasst von Dr. Christian Krotscheck

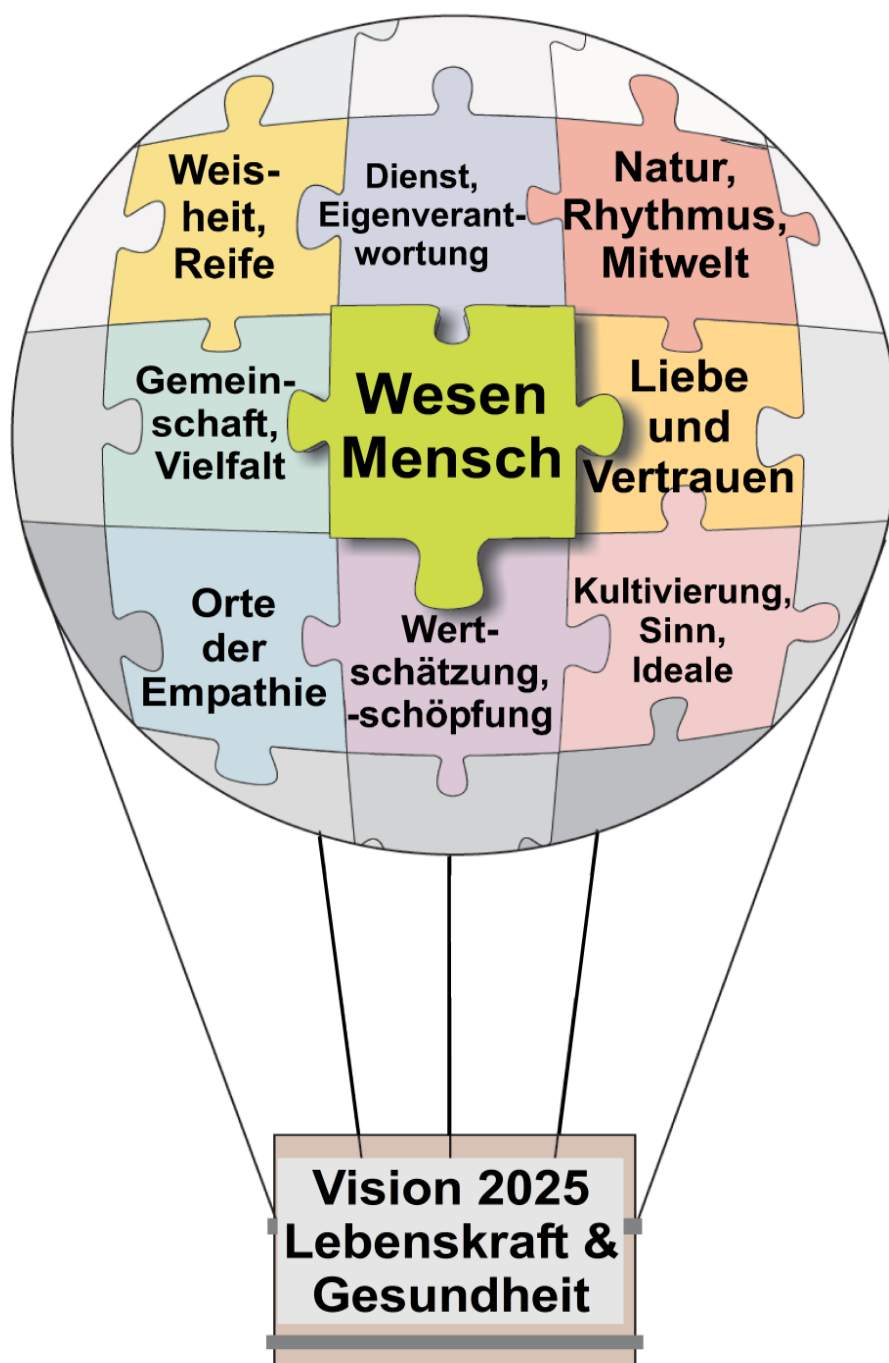
Version 5.2 vom Sommer 2013 (abgestimmt im Visionsteam und in der Basisgruppe WS Sept. 2013)
ÜA im Dez 13

Inhaltsverzeichnis

1. Gesundheit und Lebenskraft
2. Griffbereite Vielfalt
3. Zusammenwirken
4. Wohin die Reise im Vulkanland geht
5. Ressource Vertrauen
6. Die uns Anvertrauten
7. Früh übt sich, wer ein Meister werden will
8. Im Netz der Vernunft
9. Orte der Empathie und Räume der bedingungslosen Liebe
10. Praxisgemeinschaften (niedrige Infrastrukturkosten)
11. Service, Bewerbung und gegenseitige Information
12. Familie - Ursprung der Menschlichkeit
13. Wege zur Lebensreife
14. Bewusstsein für unser Umfeld
15. Rhythmus, Resonanz, Klang und Harmonie
16. Die Natur ist unglaublich
17. Das Wesentliche am Wesen Mensch



Die **Vision** Forum Lebenskraft und Gesundheit 2025 ist ein gemeinsam gezeichnetes Bild der erwünschten Zukunft (die sich über die kommenden Jahre noch weiterentwickeln wird). Die Wege, die Bereiche und Schattierungen dieses Kunstwerkes aufzufüllen, sind ebenso unterschiedlich, wie breit. Gemäß der Einzigartigkeit unseres Wesenskerns werden wir nach bestem Können unseren Beitrag zu diesem Gemälde leisten. Die Formen und Farben darin sind unsere Werte. Die Schönheit und Freude sind unsere Gemeinschaft.



Eigenverantwortlich und würdevoll beschreitet jedes Forummitglied seinen **einzigartigen Pfad** zur gemeinsamen Vision und zeichnet dadurch jene Bereiche rein, die seinen Talenten und Fähigkeiten besonders entsprechen. So wird das Ganze

mehr als seine Teile und jeder Teil bleibt individueller, leuchtender Kristall im Fluss des Ganzen.

Das **Forum Lebenskraft und Gesundheit** ist ein Netzwerk und eine Plattform von Menschen, die das Wohl des Vulkanlandes und deren Lebewesen in der sichtbaren und unsichtbaren Welt im Herzen tragen. Achtung, Respekt und Wertschätzung im Umgang untereinander, mit der lebendigen Natur und mit unseren Kunden sind oberstes Gebot. Die Vision erzeugt in unserer Gemeinschaft jene hilfreiche Spannung, die uns die tägliche Kraft zur Veränderung gibt. Und Veränderung ist dringend nötig. So bringen wir die innere Sonne im Leben unseres Herzenswunsches zum Strahlen.

1. Gesundheit und Lebenskraft

Das Thema der umfassenden Gesundheit ist unsere gemeinsame Passion im Forum. Gesundheit ist für alle Menschen äußerst kostbar. Der Blick auf **Gesundheit** hat sich in den letzten Jahren stark erweitert. Er umfasst das Materielle - von der Ernährung, über die Bewegung bis zum Lebensstil. Und er umfasst das Feinstoffliche - vom kulturellen Austausch, der Eigenverantwortung bis zur seelisch-spirituellen Nahrung.

Jeder Mensch ist einzigartig und in besondere Lebensumstände eingebettet. Daher gibt es eine unendliche Vielzahl von Möglichkeiten eine gesunde Lebensweise zu erforschen und in den eigenen Alltag zu integrieren. Das **Forum für Gesundheit und Lebenskraft** ist ein „Geburtshelfer“, die beim zur Welt bringen dieser wichtigen Wege zur Seite steht. Unser breites Angebot an unterschiedlichen Werkzeugen, lebensdienlichen Philosophie und Erfahrungsmustern ermöglicht das Kennenlernen verschiedener Wege und gibt einen Überblick über wertvolle Lösungen.

2. Griffbereite Vielfalt

In unserer Gemeinschaft haben wir **Sichtbarkeit**, Auffindbarkeit und Kraft erschaffen. Unterschiedliche Gebiete wie ...

- Herstellung natürliche Auszüge, Essenzen und Aromen; Bachblüten Anwendung, Homöopathie, natürliche Kosmetik, Kräuterpädagogik, Kristall- & Edelsteinpädagogik, Körbler Symbole, Schüssler Salze, Schamanismus, Volksmedizin, Naturheilkunde, Mineral- & Heilwässer
- Fitness und Beweglichkeit, Feldenkrais, Krafttraining, Nia, Zumba, Tanztherapie, Paneurhythmie, Yoga, Gartentherapie, Lebensfreude
- Ermutigungstraining, Kunst, Musik, Kreativität, Visionsentwicklung, Hypnose, Mentaltraining, Chiromantie, Fuß- und Zehenanalyse, Phrenologie, Lebens- & Sozialberatung, Stressmanagement & Burnout-Prävention, Achtsamkeit, Meditation, Bewusstseinsarbeit & Persönlichkeitsbildung, Herzensbildung

- Ernährungsberatung, Herstellung von Hausmittel, Ayurveda, Heilfasten, Diätologie, Anlage und Betreiben von Lebensgärten, biologische Produktion, Anwendung erneuerbarer Energie, Saatgut
- Gewaltfreie Kommunikation, Familien- & Organisationsaufstellung, Stimmbildung, gemeinsamer Gesang, Mantren, Atemtraining, Mediation, Galvanoplastik
- Feng Shui, Geomantie und heilige Architektur, Solarenergie, Radiästhesie, fünf Elemente, heilige Geometrie, Numerologie, Symbolik, Gebrauchskunst, ökologische und natürliche Baustoffe, naturnahe Einrichtung, ganzheitliche Gestaltung
- Aromatherapie, Farb- und Lichttherapie, Sonnenyoga, Feuerzeremonien (Yagjas), Räuchern, Reinigen
- Heilmassage, Osteopathie, Jin Shin Jyutsu, Kinesiologie, Quantenheilung, Klangtherapien, Physio- & Ergotherapie, Qi Gong, Reiki, Tai Chi

... werden von uns praktiziert und weitergegeben. Ein enormer Fundus an Weisheit und praktischer Erfahrung offenbart sich unseren KundInnen. Ein Volumen an Kompetenz, das sein Gewicht in der Öffentlichkeit zeigt. Durch unsere offensive und klare Kommunikation, können KundInnen heute die Inhalte der Angebote gut unterscheiden. Durch die breite **Inwertsetzung** der natürlichen Heilkräfte ist es uns gelungen, während vieler Jahre das **positive Image** der ganzheitlichen Gesundheit in die Öffentlichkeit zu rücken und vor allem die Zusammenarbeit von Prävention, natürlichen Heilkräften & Medizin zu fördern – zum Wohl der Menschen und der Natur.



3. Zusammenwirken

Wir sehen die Gesundheit des Menschen im harmonischen Zusammenwirken seiner **seelisch-spirituellen und physischen Körper**. Der Mensch ist ein äußerst vielschichtiges, sich entwickelndes Wesen. Das eigenverantwortliche Handeln für die Gesundheit ist am Wertvollsten für den Menschen, daher stellen wir Prävention als wichtigstes Element der Selbsterziehung an die Spitze unserer Bemühungen.

Gefolgt von der Inwertsetzung der natürlichen Heilkräfte, die in der Volksheilkunde – der „traditionellen europäischen Medizin“ – über Jahrtausende überliefert und erprobt wurden. Ebenso haben wir fernöstliche Methoden und Heilsysteme in unsere Heimat übersetzt, die auch einen wirksamen Beitrag in unserer Kultur leisten können. Und wir kennen unsere Grenzen und leiten Notfälle & Menschen in kritischen Zuständen umgehend an die moderne Medizin weiter. Auch hier hilft unser Netzwerk, gleich die richtigen Ärzte, die passende Technologie und Anlaufstelle zu finden.

4. Wohin die Reise im Vulkanland geht

Unser großes Ziel ist eine Region **Vulkanland voll gesunder, zufriedener und glücklicher Menschen**. Es ist eine Freude hier zu leben, hier Menschen zu treffen und vor Ort zu arbeiten oder seine Freizeit zu verbringen. Daher steht bei allen Ausbildungen, Trainings, Behandlungen oder Kontakten das eigenverantwortliche Handeln des Menschen im Mittelpunkt – ob im privaten Bereich, in der Familie, in der Arbeitswelt oder im betrieblichen Umfeld.

Ich bin für mein Denken verantwortlich. Ich bin für mein Fühlen verantwortlich. Ich bin für mein Tun verantwortlich. Diese Sätze lernen heute schon die kleinen Kinder und es ist eine Selbstverständlichkeit darüber zu reden und Methoden zu erlernen, Eigenverantwortung zu leben. Unser aller Tun verursacht unsere gesellschaftliche Realität. Und weil jeder nun seinen Beitrag leistet, konnte das **Gemeinwohl** deutlich gesteigert werden.

Jeder Mensch wächst dadurch in der **Mündigkeit für seine Gesundheit**, entwickelt Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten & Talente und erweitert seinen Wissensschatz. Abhängigkeiten werden durch Beziehungen, Ausbildung & Wertschätzung, das „sich nur auf andere Verlassen“ durch erhöhtes Bewusstsein und eigene Aktivität ersetzt. Die Eigenverantwortung wird nach wie vor stetig weiterentwickelt: zur eigenen Meisterschaft bzw. Selbstbemeisterung durch Ausbildung, **tägliche Praxis** (Übung) und Reinigung.

5. Ressource Vertrauen

In dieser wachsenden Mündigkeit lernen wir unsere Ressourcen immer umfassender zu nutzen und diese auch für anhaltende Gesundheit einzusetzen. Wachsende Spiritualität im ganzheitlichen Sinne fördert viele wünschenswerte Aspekte in einer Gesellschaft. Spiritualität ist die tägliche Arbeit an positiven, fruchtbaren Beziehungen auf allen Ebenen. Und tiefe und wirklich belastbare Beziehungen zwischen Menschen entstehen nur durch **Vertrauen** und bedingungslose Liebe. So zart diese Pflänzchen sind, so leicht sie zertreten werden können, so stark sind die Verbindungen, die aus ihnen entstehen.

Im Sinne „aus der Region für die Region“ unterrichten wir uns gegenseitig in Prävention und Lebensführung. Wir geben Mut zum Selbsttätig-Handeln. Wir geben

CULTURAL
CAPITAL
COUNTSDas Land
SteiermarkCENTRAL
EUROPE
COOPERATING FOR SUCCESSEUROPEAN UNION
EUROPEAN REGIONAL
DEVELOPMENT FUNDThis project is implemented through
the Central Europe Programme
co-financed by the ERDF.

Vorbild in Beziehung und in langfristigen Partnerschaften. Wir sind Vorbilder für Gemeinschaft. Unser gemeinsamer Weg wird beharrlich beschritten, weil wir um den Zusammenhalt und das Durchhaltevermögen als höchsten Erfolgsfaktor wissen. **Bedingungslose Liebe** ist Basis einer gesunden Gemeinschaft.

6. Die uns Anvertrauten

Der Prozess des Lebens ist herausfordernd. Wenige meistern alle Herausforderungen und Prüfungen souverän und eigenständig. Wir selber finden **Hilfe** in der Gemeinschaft, anderen geben wir Hilfe durch unsere Arbeit. Kunden, Hilfsbedürftige, Klienten, Wissbegierige, Suchende ... sind uns willkommen. Jeder Mensch, der zu uns kommt, ist uns ein Herzensanliegen. Seine ganzheitliche Gesundheit und steigende Lebensqualität sind unser höchstes Gebot. Die Wertschätzung der vorhandenen Situation ist unsere Basis zur Weiterentwicklung, zum nächsten Schritt. Die Individualität und Einzigartigkeit jedes Menschen verlangt unsere volle Gegenwart und **Aufmerksamkeit**: zuhören, hineinspüren, hineinversetzen, mitfühlen, wertschätzen und ernst nehmen.

Im Prozess der **Anteilnahme**, im Moment des Beisammenseins geben wir unser Bestes und versuchen die göttlichen Kräfte in höchster Reinheit zu vermitteln. In Resonanz unserer Gesundheit und Dank der göttlichen Quelle allen Heilseins (Ganzsein, Gesundsein) lindern wir Zustände, vermitteln wir ganzheitliche Gesundheit und öffnen wir verschüttete Wege. Jedes Treffen beinhaltet zumindest eine Übung zur Erlangung von mehr Eigenverantwortung. Und jeder Kontakt (besonders bei nicht präventiven Tätigkeiten) verlangt nach intensiver eigener Reinigung. Es ist uns bewusst, dass unser eigener Zustand entscheidend ist, und dass wir keine eigenen „Lasten“ auf Hilfesuchende übertragen dürfen. Daher sagen wir alle Termine ab, wenn es uns selbst nicht gut fühlen.

Die von uns begleiteten Menschen bekommen ein Gefühl dafür, wie ihr neues **Gesundheitshandeln** in den Alltag zu integrieren ist. Neue Muster und Gewohnheiten werden selbstverständlich über die Jahre. Krisen oder Krankheit werden seltener. Die Vorsorge - die tägliche Arbeit an der eigenen Entwicklung - weicht schrittweise dem Leiden und Unverständnis. Was wir aussäen, das ernten wir auch.

Für unsere intensive Arbeit und unsere umfassenden Erfolge werden wir gelobt. Es hat sich herumgesprochen, dass man hier als ganzer Mensch und besonderes Wesen behandelt wird. Egal wie verschüttet man ist, man grüßt das Licht in Dir und baut Schicht um Schicht der unbrauchbaren Gewebe ab. Der **Lohn** unserer Wertschätzung und unseres Könnens ist ein hoher. Die Menschen wissen, was sie an uns haben. Sie honorieren unsere Vorbereitungs- & Reinigungszeiten und entlohnen uns großzügig.

Wir leben nicht vom Geld oder Brot allein, sondern vom Sinn unserer Tätigkeit, der göttlichen Liebe und der gesunden Natur. Es ist uns eine Ehre helfend und erhellend arbeiten zu können. Es gibt nicht viele Berufe, in denen man für das Wohl der

Menschen und das Gemeinwohl tätig ist. Es ist ein Dienst mit Pluspunkten am materiellen und immateriellen Konto, weil wir als Katalysatoren für umfassende Gesundheit wirken. Wir schätzen diese **Gnade** hoch ein und bedanken uns täglich bei unserem Schöpfer dafür.

7. Früh übt sich, wer ein Meister werden will

Nachdem viele Erwachsenen erkannt haben, wie schwer es ist, die lang antrainierten Muster des Lebensstils ins Positive zu ändern, helfen sie uns bei Kindergarten- & Schulprojekten. Und sie schicken auch ihre **Kinder- und Jugendlichen** zu uns, damit sie rechtzeitig fürs Leben lernen. Sie begeistern LehrerInnen, sich auf diesem Feld bei uns weiterzubilden. Das Schul- und Ausbildungsumfeld von unserem Nachwuchs wird gesünder. Es ist besonders wichtig, das Wissen hier richtig zu vermitteln - gemeinsam mit PädagogInnen wird Gesundheitshandeln bildlich erklärbar, direkt erfahrbar gestaltet und einfach anzuwenden.

Wir engagieren uns für Familien-Akademien und **Eltern-Kind-Bildung** in den Gemeinden, damit „gesundes Wissen“ Kulturgut in allen Haushalten der Region wird. Auch Generationen übergreifende Aktionen haben sich bewährt, bei denen sich jung und alt in der „Oma&Opa-Universität“ treffen und voneinander & miteinander lernen.

Und wir arbeiten viel mit der „Lehrerin Natur“: im Freien entwickelt man Forscherdrang, Mitgefühl, lernt von der Weisheit der Pflanzen und Tiere, entwickelt Neugierde und tiefe Wahrnehmung, kann kreativ Gestalten und wird im Herzen berührt. So feiert **Mutter Natur** ihren Einzug in die neuen Lehrpläne – von Achtsamkeitstraining bis Herzensbildung.

In den Kinder- bzw. Jugendgruppen werden während der Ausbildung gesunde bzw. vernünftige Gewohnheiten leichter angenommen. Man redet und versteht sich besser untereinander. Wenn der „Schwarm“ sich dreht, dann gibt es keine Außenseiter und das Zukunftsfähige wird ganz natürlich von allen erlernt und zur täglichen Praxis.

8. Im Netz der Vernunft

In Kenntnis unserer eigenen Fähigkeiten und des Könnens in unserer Gemeinschaft, vermitteln wir aktiv unsere KundInnen an die **passende Stelle**. Entwicklungsstufe, Einstellung und Gesundheitsbedarf müssen mit Empathie, Fertigkeiten und Talent zusammentreffen. Nur dann gewährleisten wir das Beste für unsere KundInnen. Und dadurch bestehen wir die Nagelprobe einer echten Gemeinschaft, wo der Gesamterfolg und der Kundennutzen über dem Einzelnutzen stehen.

Durch unseren gemeinsamen **Veranstaltungskalender** fällt es uns leicht, den „Besucherstress“ und die interne „Terminkonkurrenz“ niedrig zu halten: wir stimmen uns thematisch, örtlich und terminlich so ab, dass über das ganze Jahr viele Möglichkeiten zur Weiterbildung und Information für unsere KundInnen bestehen.

CULTURAL
CAPITAL
COUNTSDas Land
SteiermarkCENTRAL
EUROPE
COOPERATING FOR SUCCESSEUROPEAN UNION
EUROPEAN REGIONAL
DEVELOPMENT FUNDThis project is implemented through
the Central Europe Programme
co-financed by the ERDF.

Aus unserem Netzwerk ist eine Gemeinschaft geworden. Wir sind **Gefährten** auf dem Weg zum Licht und der gegenseitigen Wertschätzung. Wir halten uns gegenseitig gesund. Wir tauschen Erfahrung und Wissen aus. Wir helfen uns in schwierigen Situationen.

Die Werte unserer Gemeinschaft sind zugleich unser **Glückscodex**. Gemeinsam mit Pflanzen und der Tierwelt reisen wir mit Mutter Erde ins Paradies – „wie im Himmel, so auf Erden“.

9. Orte der Empathie und Räume der bedingungslosen Liebe

Unsere Orte des Wirkens sind Kraftplätze und Ankerpunkte beseelter Gemeinschaft. Das brauchen wir zum kraftvollen Arbeiten. Und unsere KundInnen genießen es, in eine „neue“ Welt einzutauchen, wenn sie zu uns kommen. Die Welt braucht Räume der bedingungslosen Liebe. Der erste Raum wird im **Herzen** aufgespannt. Der innere Raum der Liebe ist der Mikrokosmos im Makrokosmos. Er ist groß und mächtig. Er erstarkt mit dem Dienst in der Welt und dem Abbau unserer ängstlichen Schichten. Alles will geliebt sein. Jede Tätigkeit und jedes Wesen. Denn wir sind geliebt.

Der zweite Raum der Liebe gedeiht in der **Familie**. Zwischen Menschen, die über Jahrzehnte die zarte Pflanze des Vertrauens gießen und wärmen. Es ist der Raum der langjährigen Partnerschaften, des bedingungslosen Zueinanderstehens und oft auch der Kinder. Die Familie ist verortet im zu Hause und oft auch im Garten, der das Beste für das gemeinsame Mahl hervorbringt.

Die **Gemeinschaft** eröffnet den dritten Raum. Talente und Fertigkeiten treffen sich in Vielfalt und geben die erste Ahnung der runden Welt. Wir sind am Weg. Gefährten in herausfordernden Zeiten. Wir brauchen uns gegenseitig. Der Kampf ist Vergangenheit. Am Pfad ins goldene Zeitalter halten wir die Werte der Zukunft gemeinsam hoch und füllen sie mit Leben. Es sind die Tugenden des „kosmischen“ Menschen (und von Jesus Christus, der diesen Weg vollständig gegangen ist): Güte, Gerechtigkeit, Liebe, Weisheit und Wahrheit.

Der vierte Raum ist unsere Mutter Erde. Regionen, Nationen und Kontinente werden vom einen Geist getragen und unserem Beispiel folgend den kosmischen Menschen als Gesellschaft (über einige Jahrzehnte) realisieren. Austausch des Erlesenen, Friede, Freundschaft, Demut, Dankbarkeit, Mäßigkeit, Gerechtigkeit, die Wissenschaft der Weisheit, der Wahrheit und die Liebe schmücken dann unsere **EINE Welt**.

10. Praxisgemeinschaften (geteilte Infrastruktur, Vielfalt am Ort)

In unserer Gemeinschaft sind einige **Praxisgemeinschaften** entstanden, die partnerschaftlich Räumlichkeiten, Fahrzeuge und Gerätschaften nutzen. Vorreiter waren auf diesem Gebiet der Kosmos Feldbach, die Praxis Noah aus Kirchberg und der Safari Club Vulkanland. Mittlerweile haben sich Gesundheitszentren etabliert, in

CULTURAL
CAPITAL
COUNTSCENTRAL
EUROPE
COOPERATING FOR SUCCESSEUROPEAN UNION
EUROPEAN REGIONAL
DEVELOPMENT FUNDThis project is implemented through
the Central Europe Programme
co-financed by the ERDF.

denen eine Vielfalt von Gesundheitsanbietern mit Ärzten zusammenarbeitet und so ihre Kompetenzen bündeln. Viele Synergien sind daraus entstanden.

Denn das hat viele Vorteile: KundInnen haben mehr Angebote an einem Ort bzw. können kombinierte Angebote buchen; die Kosten für die Infrastruktur sind leistbar und schonen die Budgets durch optimale Auslastung; man kann weniger Erwerbsarbeiten und mehr Zeit in die eigene Entwicklung investieren; man kann sich untereinander in der Praxis austauschen, beraten, besprechen bzw. vertreten etc. – viele Bereiche, die für KundInnen und AnbieterInnen **Nutzen** stiften.

11. Service, Bewerbung und gegenseitige Information

Das Netzwerk ist über die Jahre gereift. Es gibt regelmäßige Treffen pro Jahr, die abwechselnd organisiert werden und jeweils auch einem wichtigen Thema gewidmet sind – neben der internen Arbeit. Das Vertrauen untereinander ist mittlerweile eine starke Pflanze. Viele gemeinsame Aktionen des Forums (wie die Publikation „Wege zu Wohlbefinden und Gesundheit“, der Veranstaltungsreihen, Gesundheitstage, Praxiswochen, Informationsdienste und Weiterbildung, Kundenpflege, Abende der Lebensqualität, Benefizveranstaltungen, Hausmessen) haben über die Jahre Wirkung gezeigt: das **Image** für ganzheitliche Angebote ist in der Bevölkerung riesig gut verankert. Das Buch des Forums ist ein stets griffbereiter Ratgeber und eine Quelle prägnanten Wissens in den Haushalten. Jeder Euro der gemeinsamen Investition hat sich ausgezahlt, zimal effektiver als einzelne, sporadische Werbung & Information.

Die **internen Dienstleistungen** wurden erweitert, von der Webinformation, Weblinks und einem Wissensmanagement bis zur regelmäßigen, gegenseitigen Information – über Neuerungen, Veranstaltungen, Tauschen & Teilen, Wichtiges – ist alles eingespielt. Alle haben erkannt, dass schlanke Kommunikation aus Geben und Nehmen besteht. Man informiert sich, was die anderen tun und können, und man gibt weiter, was man selber macht. Auch die gemeinsame Vision haben wir weiterentwickelt – unglaublich, was in zwölf Jahren der konsequenten Umsetzung und Beteiligung entsteht.

Nach zähen Jahren des Ringens haben wir es auch geschafft, unsere eigenen **Gesundheitsfonds** zu gründen. Bei uns zahlt niemand mehr *Krankenversicherung*. Wir haben unseren eigenen Schirm der gegenseitigen Hilfe aufgespannt, der ein Gesundheitsfonds ist – den „Linderungs- und Betreuungsfond Vulkanland“ (LBV). Jeder der daran teilnimmt, arbeitet täglich an seiner Entwicklung und lebt präventiv. Die Kosten für Krankheitsfälle konnten dadurch auf unter 5% der bisherigen SV-Kosten reduziert werden. Durch diese wirtschaftliche Entlastung haben wir zusätzlich Zeit und Freiraum für unsere Entwicklung bekommen.

12. Familie - Ursprung der Menschlichkeit

Unsere **gelebte Menschlichkeit**, wie sie in der Region im Familien- und Freundeskreis, aber auch innerhalb der Nachbarschaft und in Betrieben praktiziert wird, ist einer der Eckpfeiler unserer besonderen Lebenskultur. Jeden Tag stehen wir vor neuen Aufgaben, Herausforderungen und Geschenken. Auf der Bühne unseres Lebens haben wir die Chance, unsere vielfältigen Ausdrucksformen tiefergehend & individuell zu kultivieren. Die Balance von innerer und äußerer Kultivierung – von Immateriellem und Materiellem – empfinden wir als steigende Echtheit, die als geschliffener Diamant am Lebensabend zu strahlen beginnt.

Kultivierung bedeutet Arbeit, vor allem an sich selbst und seinen anvertrauten Bereichen in der Gemeinschaft. In der **Familie**, der Basiszelle der Kultur des Zusammenlebens, liegt der Ausgangspunkt höchster Lebenskultur – das Fundament und der **Ursprung der Menschlichkeit**. Das Festhalten an menschlichen Werten und die Liebe füreinander werden die tragenden Kräfte für die Gemeinschaft.

Durch die Anstrengung der Entwicklung zu menschlichen Werten und Visionen reift und verfeinert sich unsere Lebenskultur spürbar. Diese lebendige, positive und vielfältige Kultur ist die Krone der Kultivierung. Sie ist Grundlage des Wohlstandes und der persönlichen Lebensqualität! Das große, gemeinsame Ideal, die Vision vom Gemeinwohl über Generationen, beflügelt unseren individuellen Klang und Beitrag im **Orchester** des Lebensraumes.

13. Wege zur Lebensreife

Auf dem Weg zur Lebensreife erlernen wir die Prinzipien der Entwicklung. Z. B. auch jene nachhaltige Pädagogik, die weder Vorschriften noch Verbote braucht, sondern das **Vorbild im konkreten Leben & Tun** ist. Damit fördert die eigene Entwicklung über das Resonanzprinzip (daher ist auch Singen & Musizieren so wichtig) die Entwicklung der Familie und der Gemeinschaft. Gehen wir neue Wege, die sich aus dem Teilen und Teilhabenlassen ergeben – gemeinsam geht alles leichter, es bewahrt vor Vereinsamung und macht mehr Freude. Über die Jahre sind weniger Leid und Einsamkeit, mehr Einsatz füreinander, erhöhte gesellschaftliche Reife und spürbare Menschlichkeit die Ernte unserer Bemühungen!

Wenn das Bewusstsein für die eigene Entwicklung steigt, wird das Wohlergehen aller zum Bedürfnis, da eine steigende Präsenz die seelische **Verbundenheit mit allem** offenbart. Das entwickelte Bewusstsein führt so zu mehr Menschlichkeit, mehr Erfüllung und nachhaltigen Erfolg. Wir erlangen mehr und mehr Mitgefühl, ohne durch Mitleid aufgezehrt zu werden. Wir beteiligen uns daher aktiv am Wandel, formulieren unsere individuellen Lebensvisionen und helfen anderen über Sinn & Zukunft nachzudenken. In unseren Visionen denken wir an uns, unsere Familie und an alle Menschen. Das Meisterstück unsere Entwicklung jedoch (und der zentrale Maßstab unseres Erfolges) bleiben wir selbst - in unserer Ganzheit als Mensch und in unseren entfalteten Fähigkeiten.

CULTURAL
CAPITAL
COUNTSCENTRAL
EUROPE
COOPERATING FOR SUCCESSEUROPEAN UNION
EUROPEAN REGIONAL
DEVELOPMENT FUNDThis project is implemented through
the Central Europe Programme
co-financed by the ERDF.

14. Bewusstsein für unser Umfeld

Es liegt in der Natur der Dinge, dass die Freude über die eigene Gesundheit auch anderen Wesen zu Teil gemacht wird. Mutter Erde mit ihren Böden, den Pflanzen und Tieren lässt man Gutes angedeihen. Denn wenn mein Umfeld – meine **Mitwelt** – gesund ist, dann bekomme ich auch reine Luft, Wasser, Lebensmittel, etc. von dort zurück. Die Wirkung der ganzheitlichen Gesundheit hat sich ausgedehnt, wir achten sorgsam auf unsere Lebensgrundlage:

- auf inhaltsreiche & natürliche Kulinarik und auf naturkooperative Garten- bzw. Feldarbeit (zu Hause, in der Firma und bei Veranstaltungen); das Reine ist wertvoll geworden
- auf natürliches Handwerk, in unterstützender Geometrie, mit fördernder Symbolik und aus wunderbaren Werkstoffen;
- man versteht nun auch, warum erneuerbare Energie eine wichtige Frage der Moral und der Ehrung der Schöpfung ist
- auf die Art der Freizeitnutzung und sinnvollen Urlaubsgestaltung; die Gemeinschaft fördernde Lebenskultur, wie Chöre, Vokalgruppen oder Orchester, erfreuen sich großer Beliebtheit (auf Fernseher trifft man nur mehr in wenigen Haushalten, weil ein bewusster Umgang mit Medien und künstlicher Strahlenbelastung vorherrscht)

Die **Verfeinerung** des Lebensstils setzt ein. Das tiefere Ökologieverständnis führt automatisch zur Liebeserklärung an Mutter Erde. Die harmonische Bau- & Gartenkultur ist zum Maßstab unserer Liebe zur Landschaft geworden. Wir wollen mit geringstem Energie- und Rohstoffverbrauch maximale **Lebensqualität** für uns und die Gemeinschaft erreichen. Dabei sind Baukultur & Mobilität die kritischen Faktoren und die größte Herausforderung im sportlichen Wettbewerb um den kleinsten Ökologischen Fußabdruck.

Unsere Baukultur ist umfassender, materialisierter Ausdruck unserer **Lebenskultur**. Persönliche und familiäre Visionen, Rahmenbedingungen des Geländes, des Ensembles, die geomantische Wirkung des Grundstückes, regionale Baumaterialien, natürliche & einfache Formgebung, bereichernde & erdige Farben, harmonische Proportionen, regionale Energieversorgung, sortentypische Bepflanzungen, etc. werden berücksichtigt. Gute **Baukultur** macht die Landschaft insgesamt schöner.

Die Bewusstheit für echte Produkte und wirksame Dienstleistungen ist gestiegen. Der Inhalt und Gehalt ist wieder wichtiger als das makellose Aussehen. Man spürt, was das Richtige für sich ist. In den **Familien-Gärten** reagieren die Pflanzen auf die Bedürfnisse „ihrer“ Familienmitglieder. Einzigartiges für das eigene Leben entsteht in den Hausmanufakturen im Vulkanland. Menschen und Pflanzen befruchten sich



wieder am gemeinsamen Weg ins Paradies auf Erden. Der Austausch belebt und tut allen spürbar gut.

Eine gesunde und verantwortungsvolle Lebensweise baut auf **Bewegung im Freien** und wertvolle Ernährung – beides bietet uns der eigene Garten. Dort beginnt die Gesundheit im Boden - sie ist ein Schatz und Grundvoraussetzung für gesundes Obst, wertvolles Gemüse und „sinngefüllte“ Produkte. Gesunde Böden wirken auch positiv auf die Wasser- und Luftqualität! Kräuterkunde, eigenes Saatgut, mehrjährige Sorten – Raritätentausch und -vermehrung, Wildkräuter, Gewürze, traditionelles Heilwissen, Schönheit, Biotop- und Artenschutz, Nisthilfen sind ebenso allgegenwärtig, wie Ernte-, Wohn- bzw. Ruhezonen für unsere Wildtiere. Wir prägen den Raum und dieser wirkt auf uns zurück. Wir arbeiten im Garten und die Natur arbeitet an uns.



15. Rhythmus, Resonanz, Klang und Harmonie

Es gibt universelle Rhythmen in der Natur und stille Klänge, die hinter den hörbaren Geräuschen liegen. Plutojahre, Jahre, Jahreszeiten, Menses, Gezeiten, Tage, Organphasen, Atmung, Herzschlag, Schmetterlingsflügel, ... schwingen in der Kraft und Tonalität ihrer Eigenheit. Ebenso schwingt die Entwicklung in **Zyklen** einer inneren Logik – wie keimen, wachsen, blühen, fruchten (ernten, verteilen), ruhen bzw. umbauen.

Über Atmung, Nahrung, Gestik, Schlaf und Umwelt (Licht, Temperatur, Laute, etc.) ist der Mensch in die natürlichen Rhythmen eingebettet – auch wenn es viele nicht wahr haben wollten. Die natürlichen **Rhythmen** sind eine reine Kraftquelle. Die Jahreskreisfeste werden bei uns auf eine neue, natürliche Art und Weise gefeiert. Dort wirken harmonische Musik, anmutiger Tanz und orchestrales Zusammenwirken als Symbole des heilen & freudvollen Miteinanders. Das **Jahresrad** dreht sich wieder.

Menschen, Natur und Planeten feiern ausgelassen und freudvoll die besonderen Punkte der Kraftergießung gemeinsam.

Im Einklang mit der Natur fällt es uns leichter Vertrauen in unsere Fähigkeiten zu haben. Im Rhythmus mit der Natur entsteht ein kreatives und lebendiges Miteinander im ganzen Sonnensystem. In den Klängen ruht die Inspiration, Anbindung, und Verwurzelung. Im Einklang und der Harmonie liegt tiefe, ursprüngliche Kraft. Sie bringt Balance in Berufs-, Familien- und Gemeinschaftsleben. Sie setzt **Selbsteilungskräfte** in Gang und stärkt die Gesundheit.

16. Die Natur ist unglaublich

Gesteine und Erden, Tiere (allen voran Bienen und Kühe), Pilze und vor allem die Pflanzenwesen liefern eine Fülle an Mitteln und Stoffen für die Aufrechterhaltung oder Wiedererlangung der Gesundheit. Es ist ein **Reichtum** hier auf Erden vorhanden, der unglaublich ist und der gerade einmal zu 10% entdeckt ist. Weltweit schätzt man essbare Pflanzen auf 7.000 Arten. Hierzulande waren im Jahr 2010 gerade einmal 150 Obst- und Gemüsearten auf unserem Speiseplan.

Daher erhalten und pflegen wir die Vielfalt der Obst-, Kräuter- und Gemüsesorten. Unsere Gesundheit steht auf vielfältigen Kulinarik-Beinen. Raritäten & besondere Sorten erfreuen uns mit mehr Geschmack, haben mehr **Inhaltsstoffe** und können ökologischer angebaut werden. Wir haben die Nachfrage vom Einheitsbrei weg zum Besonderen verschieben können. Man ist schließlich auch, was man isst – „lass Deine Lebensmittel Deine Arznei sein“, wusste schon Hippokrates von Kos vor 2.500 Jahren. Zu den natürlichen Ressourcen vor Ort zählen z.B. (Überblick, Auswahl):

- Rohstoffe pflanzlicher Herkunft: Fichte, Lärche, Kiefer, Birke, Kastanie, Kirschholz, Walnuss, Heu, Heublumen, Maiwipferl, Äpfel, Trauben, etc.; Kräuter, wie Heilziest, Johanniskraut, Arnika, Ringelblume, Zwiebel, Kartoffeln, Gurken, Rettich, Hafer, Amarant, Spitzwegerich, Schafgarbe, Brennnessel, Knoblauch, Farn, Hauswurz, Tausendguldenkraut, Beinwell, Bibernelle, Frauenmantel, Hagebutten, Schlehdorn
- naturnah gewonnene Produkte: Honig, Propolis, Gelee Royal, Pollen, Bienenwachs, Schurwolle, Schafs-, Stuten- und Ziegenmilch, Ziegenbutter, Topfen, Joghurt, Kren, Stallluft, Bienenstockluft, Maislieschen, Maisbart, Dinkelspelzen, div. Kerne (z.B. von Quitte, Mohn, Nachtkerze, Kirschkernsackerl) bzw. Saat, Traubenkernöl, Aromaöle, Ahornsirup, Baumharze, Pech
- verarbeitete Produkte: Holler, Essig, Trester, Molke, Schweineschmalz, Bier, Bierhefe, Butterschmalz, Marillenkerne, Herzwein, Johanniskrautöl, diverse Teemischungen, diverse Cremes, div. Fruchtaufstriche
- Mineralwasser, Solebäder, Salztabletten, gute Luftqualität (Luftkurorte)

- Gesteine (Basalt, Trachyt, Kalk), diverse Kristalle, Steinmehle (z.B. Klöcher Basaltmehl), Heilerden, Fango (Heilschlämme, z.B. Gossendorf)
- Ressourcen im Lebensraum: naturnaher Mischwald, Mikrolebensräume mit besondere Fauna & Flora, Wander- und Radwegenetz, kraftvolle geomantische Organe; Schönheit der Landschaft und Kulturlandschaft, Ruhe, Mikroklima

Der nachhaltig und naturnah bewirtschaftete **Wald** bildet mit seinen Farben, Klängen, Lichtspielen und Düften über alle Jahreszeiten eine bedeutende Quelle der Erholung. Das **Klima** ist sehr begünstigt, es gibt viele Sonnenstunden und stellt damit auch einen weiteren gesundheitsrelevanten Aspekt für BewohnerInnen und Gäste dar.

Die **Natur** ist in ihrer Gesamtheit eine lebendige Offenbarung vernünftiger Kräfte, vernünftiger Wesen verschiedener Grade, welche in Harmonie leben. Da sie alle ein hohes Ideal haben, welches wir Gott, das Grenzenlose, u.ä. nennen (das, in welchem alles existiert, sich bewegt und entwickelt), existieren sie in bestem Einvernehmen und absoluter Einheit. Die sichtbaren und unsichtbaren Wesenheiten sind es, die dem ganzen Kosmos einen Wert geben.

17. Das Wesentliche am Wesen Mensch

Der **Mensch** ist **Teil der Natur**. Der Mensch ist Natur (Einheit der Erde). Seine materiellen Bausteine hat er der Erde entnommen, viele „Bauteile“ hat er aus dem Tier- und Pflanzenreich übernommen. Sein materieller Treibstoff kommt aus der Sonne und indirekt über die Pflanzen. Er lebt mit unzähligen Bakterienkolonien in seinem Körper in Symbiose und tauscht laufend Luft & Lebensmittel mit seiner Umgebung aus. Gleichzeitig ist der Mensch jedoch vor allem ein multidimensionales Wesen, mit Seele und Geist.

Als Teil der Natur hat der Mensch eine Aufgabe auf Erden. Er ist das Vorbild, wie der Geist die Materie durchdringen und in „höchster Dichte“ den Himmel auf Erden bzw. das „Reich Gottes“ (eine Metapher für alles erdenklich Gute, Gesunde und Schöne auf Erden) verwirklichen kann. Er ist eine wunderbare „Brücke der Dimensionen“, über die der Himmel auf die Erde steigt, um das **Paradies** auf diesem herrlichen Planeten zu verwirklichen. Dafür haben wir unsere Hände & Füße, unser Herz und unseren Verstand. Wir sind erprobte Paradiesgestalter.

Der Mensch ist ein **Mikrokosmos** im Makrokosmos. Seine Organe und Zellen stehen in Resonanz und Verbindung mit dem gesamten Universum. Daher kann der entwickelte, kultivierte Mensch, bei dem jede Zelle des Körpers wach und bewusst ist, mit der ganzen lebendigen Natur in der Schöpfung kommunizieren. Im Menschen schlummern ungeahnte Möglichkeiten, die im neuen Zeitalter des Wassermanns immer mehr Menschen zugänglich werden und in das individuelle Entwicklungsinteresse rücken.

Diesen göttlichen Potenzialen widmen wir uns in der **Selbstkultivierung**, weil wir wissen, dass unser Vorbild auf unscheinbare, aber umso wirksamere Art, unsere Umgebung erzieht. Wir werden uns immer bewusster, wie wesentlich jede einzelne Handlung jedes Menschen ist. Wie zentral unsere eigene, umfassende Entwicklung zum Positiven ist. Wer sich selbst bemeistert, muss nicht andere beherrschen oder von sich abhängig machen.

Wir sind Geburtshelfer für Entwicklung geworden. Und wir sind **Vorreiter** des neuen Paradigmas der Ganzheitlichkeit. Körperliche, seelische und geistige Balance ist verwoben und die Ausformung aller Seinsebenen des Menschen ist zur Selbstverständlichkeit geworden. Die Ohnmacht gegenüber den eigenen Einstellungen und Lebensstilen weicht der Macht der hohen Kultivierung.

Prävention ist „in“. Natürliche Heilmittel sind angesagt. Pflanzen schenken uns wertvolle Stoffe und Essenzen. Bienen, Kühe & Co tauschen mit uns Heilsames aus. Heilige Aschen, besondere Formen, Kristalle und Erden haben Menschen und Böden geheilt. Sonne, Luft, Wasser, gesunde Kulinarik und Bewegung sind zu den populärsten Arzneien aus der Natur - der „**Apotheke Gottes**“ - geworden.

