WIR GEMEINSAM ZEIT:SCHRIFT

NACHBARSCHAFTSHILFE REGIONALWIRTSCHAFT ZEITVORSORGE

UNSER TAUSCH-FLOHMARKT
Die nächste Runde steht vor der Tür
Seite 4

KLEIDER-TAUSCH-PARTY
Mit Zeitscheinen zu neuem Outfit
Seite 25

VERÄNDERUNG
unser Themenschwerpunkt
ab Seite 8

NR 23 | FEB 2017 | mit Marktzeitung

WEGEN DES GROSSEN ERFOLGES AUCH 2017

JETZT STANDPLATZ SICHERN!

FL2.OH MARKT

FÜR ÜBER 2.000 MITGLIEDER AUS DEN 23 REGIONEN

BEI DIESEM FLOHMARKT & TAUSCH- & GUSTOMARKT KANNST DU DEIN STUNDEN-BÖRSERL AUFFETTEN

Schau mal in Keller, Garage, Dachboden, nach Brauchbarem für andere Mitglieder und stell Dir vor, was Du für die dafür erhaltenen Stunden alles bekommen könntest!

Reserviere bald – die ersten überdachten Plätze am Markt sind schon vergeben.

22.4. Samstag 9–14^{00} open end

+ MIT JUNGPFLANZENTAUSCH

+ LÄNGERE ÖFFNUNGSZEITEN

Beim Waldstadion Pasching
Poststraße 40, A-4061
auf den Stockbahnen

WIR GEMEINSAM Nachbarschaftshilfe

! JETZT STANDPLATZ SICHERN!
per Word tinyurl.com/flohmarkt2017
oder tinyurl.com/flohmarkt2017txt
an linz-land@wirgemeinsam.net
Anmeldeschluss ist 22.März!

ca. 65 überdachte Plätze und 25 im Freien

Ab 17 h +43 676 87765502 (Ingrid Windhager) Ab 17 h +43 699 13490077 (Johannes Obermayr)

Inhalt

Tauschen
4 Der Tausch-Flohmarkt
7 Unser Weihnachtsmarktstandprojekt
13 10 Methoden...
21 Rückblick
24 Muss jede/r alles haben?
25 Kleidertauschparty:
28 Ein großes Dankeschön
28 GEMEINSAM
29 Kann man die Welt...
30 Für Veränderung braucht man Verstand
32 WIR suchen Deine Talente!
37 Auszug Marktzeitung
46 Preise für Anzeigen

Neu bei uns und treu bei uns
Seiten 17 und 34

Verein
29 Einladung zur Generalversammlung

Ganz ohne Zeitschein
6 Wanderbarer
8 Auch du. Ja, DU!
12 Das neue Passauer Orga-Team...
13 Neujahrstreffen...
15 Der Weg des Wandels
20 Was siehst Du?
21 Tauschkabarett
22 Das kommende Bargeldverbot
26 Angst vor Veränderung
31 Heilsames Zittern
32 Zwei Filmtipps
36 Eine schönere Welt
35 „Zusammenhalt“

Termine, Treffpunkte, AnsprechpartnerInnen
42 für alle Regionen im nächsten Quartal

Titelfoto: By Tony Webster from Portland, Oregon, United States [CC BY 2.0], via Wikimedia Commons (ganzes Foto siehe Seite 18)

Kontakt: Verein WIR GEMEINSAM
Zeittausch-Netzwerk
4910 Ried im Innkreis, Schönauerweg 6 | ZVR 786877919
Sekretariat: Angelina Klepatsch, Telefon 0664/1471410
www.wirgemeinsam.net
redaktion@wirgemeinsam.net

nächster Redaktionsschluss: 30. April 2017
nächster Erscheinungstermin: Juni 2017

Editorial

DI Tobias Plettenbacher
Obmann

Liebe Mitglieder, liebe LeserInnen, nachdem wir euch in der letzten ZEIT:SCHRIFT über „Wachsdumm“ üppige bis schwere Kost serviert haben, wollen wir euch diesmal Mut machen: Das Schwerpunktthema ist Veränderung. Sie ist wohl die einzige Konstante in der Welt. Wie die mittelalterliche Sagengestalt „Bald Anders“ kommt sie zu jedem.

Die meisten glauben, dass sie nichts verändern können. Nach Mahatma Gandhi sind wir selbst die Veränderung, die wir wollen in dieser Welt. Große Veränderungen kamen historisch nie von oben, sondern von der Basis und gingen von wenigen Menschen aus.

Panik hilft ebenso wenig wie Ablenkung durch „Unterhaltung“ (die uns wortwörtlich unten hält) und Vogel-Strauß-Politik. Dann könnte es uns so gehen: „Gott sprach zu mir: ‚Sorge dich nicht, es könnte schlimmer kommen.‘ Und ich sorgte mich nicht und es kam schlimmer.“

Und es gibt den amüsanten Versprecher: „Heute stehen wir vor dem Abgrund, morgen sind wir einen entscheidenden Schritt weiter!“ Die Lösung ist nicht, noch schneller in die gleiche Richtung zu laufen.

Wir wollen euch diesmal zeigen, was WIR GEMEINSAM tun können, damit die Veränderung in eine Richtung geht, die uns allen und dem Leben dient, nicht nur den Interessen weniger, wie etwa die Bargeldabschaffung.

Zur Lage unseres Finanzsystems fällt mir immer folgender verdrehter Spruch ein: „Die Lage ist hoffnungslos, aber nicht ernst.“ Es ist nahezu hoffnungslos, das bestehende System zu retten. Aber die Lage ist nicht ernst: Geld ist nur eine Vereinbarung zwischen Menschen, bunt bedruckte Zettel und Zahlen in Computern. Ein Kollaps des Systems ist unkritisch, wenn wir es danach radikal reformieren. Nichts würde zerstört, niemand würde sterben. Viel schlimmer wäre der Kollaps von Klima und Ökosystemen, die sicher kommen, wenn wir nichts verändern.

Lasst uns optimistisch sein und die Probleme als Chancen sehen. Eine andere Welt ist möglich! Gemeinsam können wir viel verändern. Ich freue mich darauf.

Liebe Grüße,

Der

Der Tausch-Flohmar

...geht in die zweite Runde

Linz-Land (A) Dort, wo sich Flohmarktliebhaber, Tauschfreunde und Interessierte treffen, kann nur viel los sein: Die einen platzieren und „verkaufen“ ihre Produkte und Dienstleistungen, die anderen schmökern und kaufen ein. Da ist es selbstverständlich, dass man neue Leute kennenlernt, miteinander ins Gespräch kommt und gemeinsam Zeit verbringt. Zeit, und nicht Geld, ist an diesem Tag auch die Währung. VON MANUELA HABERBAUER

Das bedeutet, dass man für diesen Flohmarkt seine Geldtasche mit den Euros zu Hause lassen muss. Viel wichtiger ist es, Zeit mitzubringen und davon am besten ganz viel. Zeit zum Plaudern, Zeit für alte Bekannte und neue Gesichter, Zeit zum Staunen, Zeit zum Lachen und besonders Zeit für sich selbst, um sich etwas Schönes auszusuchen.

Und anstatt Euros auszugeben, schenkt man Zeit, also Minuten oder Stunden, genauso wie es bei WIR GEMEINSAM Usus ist. Da gibt es nämlich kein Geld in Münzen, sondern Zeitscheine, mit denen man sich auch etwas gönnen kann. Und bestimmt lässt sich da auf diesem Flohmarkt so einiges finden: Vielleicht selbstgemachte Marmeladen und Brote, vielleicht Kleidungsstücke und Accessoires, vielleicht Lampenschirme oder andere Dekoartikel, vielleicht aber auch Geschenke und so andere Überraschungen! Vielleicht findet man aber auch helfende Hände, die Garten- bzw. Hausarbeiten übernehmen oder den Kindern bei den Hausaufgaben helfen können. Vielleicht möchte jemand anderer gerne ein Instrument lernen und kann dafür Fahrräder reparieren! Alles ist möglich...

Ein Rückblick auf dieses „Flohmarkt-Experiment“ von letztem Jahr erinnert uns an das rege Treiben. Schon bald in der Früh wurden Stände aufgebaut, 67 Aussteller aus insgesamt 14 Regionen boten ihre Produkte an. Eine Gastromeile mit vielen kulinarischen Schmankerln bot die Möglichkeit, sich beim Essen zu unterhalten und den Rhythmen des Trommelworkshops zu lauschen. Die kleinen Besucher unter uns konnten sich im Jonglieren und Modellieren von Luftballons versuchen.

Da diese Veranstaltung so gut angenommen wurde (etwa 500 Stunden wurden getauscht), veranstaltet das Regional-Team von Linz-Land auch heuer wieder dieses Zeit-Tausch-Erlebnis mit einer Gastromeile und weiteren Besucherattraktionen für Groß und Klein.

Tauschflohmarkt 2016 war bei Groß und Klein ein voller Erfolg, und wird daher auch 2017 wieder veranstaltet (Foto: Arnold Walter)

kt

Dieses Jahr wird es darüber hinaus auch einen Jungpflanzentausch geben, bei dem Pflänzchen für den eigenen Garten erworben werden können. Und bestimmt ist heuer wieder alles so gut organisiert: Bewerbung, Anmeldung, Standaufbau, Betreuung der Mitglieder und BesucherInnen, Rahmenprogramm, Abbau und noch vieles mehr, wo wir Leser gar nicht dahinterblicken. Da ist wohl schon an einiges zu denken!

Damit sich diese Arbeit und Mühe wieder auszahlt, freuen sich die Veranstalter wieder über zahlreiche Teilnehmer und viel Besuch.

Sei auch du dabei und lass dich überraschen! Alle sind zu diesem Event herzlich eingeladen: WIR GEMEINSAM-Mitglieder können Stunden sammeln, indem sie ihre Produkte und Dienstleistungen anbieten. Wer Stunden oder Minuten übrig hat, kann diese nach Herzenslust ausgeben und sich an regionalen Produkten bzw. über helfende Hände freuen. Natürlich begrüßt das Organisationsteam wieder sehr gerne neue Gesichter, die sich hierher verirren und die geldlose Atmosphäre mit viel Zeit genießen möchten.

Deswegen schreiben wir uns diesen Termin sofort in unseren Kalender:

22. April 2017, 09:00 – 14:00 Uhr (open end)
Stockbahnhalle, Waldstadion Pasching, Linz Land

Um zahlreiche Anmeldungen wird bis 22. März 2017 gebeten unter:

- linz-land@wirgemeinsam.net
- Anmeldeformular: http://tinyurl.com/flohmarkt2017
  http://tinyurl.com/flohmarkt2017txt
- Ingrid Windhager +43 676 87765502 (ab 17:00)

Ein Aufruf ergeht hiermit auch an alle, die sich am Flohmarkt mit einem Stand beteiligen möchten.

In diesem Sinne: „Glück ist wie ein Flohmarkt, auf dem du unter all den Dingen das passende Schnäppchen findest.“

Wanderbarer

Landkreis Mühldorf

Altötting-Mühldorf (D) Eine kleine, aber feine Gruppe von Wanderfreunden (WIR-Mitglieder und Nicht-Mitglieder) traf sich am Parkplatz beim „Flossinger Weiher“, Landkreis Mühldorf am Inn, zur Sonntagswanderung „Frauendorfer Runde“. VON HOLGER LÜTTICH

Der Weiher lag still, spiegelglatt und wie schlafend da. Kaum ein Mensch war unterwegs und alles Grün, welches den Weiher zur wärmeren Jahreszeit umfasst und lauschig wirken lässt, längst grau verblichen. Einige gefällte Bäume - vor allem auf der Weiher-Südseite - sprachen für eifrige Biberaktivitäten. Aus luftigen Höhen ließen sich zwei Reiher grazil herabgleiten und landeten auf einer der zwei kleinen Inselchen in der Weihermitte. Die Wandergruppe genoss, was ihr die Natur an zu Beobachtendem zu bieten hatte, während zwischendurch zwanglos angeregte Unterhaltungen stattfanden.

Nach dem See bog man nach Süden ab und schlenderte durchs Schutzgebiet „Lippacher Quellmoor“. Es zeichnet sich durch einen bewaldeten Steilhang mit austretenden Quellen aus. Der Quellbereich selbst besteht aus Moorvegetation, Seggen- und Röhrichtbeständen. Das Moor wird vom Flossinger Bach durchzogen. Normalerweise kann dieser an einer Stelle überquert werden. Doch war wohl erst vor kurzem die Brücke entfernt worden, so dass die Wanderer kehrt machen und ihren Weg über eine Ausweichroute fortsetzen mussten. Angekommen im kleinen Örtchen Frauendorf zog man an der Gastwirtschaft, im Sommer eine schöne Gelegenheit zu Einkehr und Brotzeit, vorbei und bog dann bei der Kirche in den Fußweg am Frauendorfer Bach ein.

Die Frauendorfer Kirche „St. Michael“ stammt aus dem 15. Jhdt. und hat Denkmal-Status. 1766 ist sie innen im Rokoko Stil ausgemalt worden. Doch war den Wanderern nicht groß nach Kirchenbesichtigung zumute. Sie schritten lieber zügig den Uferweg am Frauendorfer Bach weiter entlang. Im Sommer lädt das Bachufer zum Kneippen ein. Nicht selten tummeln sich dort dann auch diverse Fischschwärme. Ob des kühlen Novemberwindes wurde jedoch von den Wanderern auf eine Pause verzichtet.

Bei Heisting fällt der Bach dann in Stufen auf den Inn zu. Hier lauschten die Wanderer ein Weilchen dem Rauschen und Sprudeln und genossen das Panorama Richtung Mündung des Baches in den Inn. Weiter ging es zur „Heistinger Wand“ - einem eiszeitlichen Steilhang mit beeindruckender Lage und Aussichtspanorama. Hier - gegenüber von der Gemeinde Ebing - macht der Inn eine weite Schleife, fast einen Halbkreis. Die Wanderer folgten dem lauschigen, sich am Abhang entlang schlängelnden Pfad, der von großen Waldkiefern gesäumt wird. Am höchsten Punkt, ca. 50 Meter über dem Inn, war die Aussicht wahrlich beeindruckend: westlich stach Schloss Guttenburg - ehemaliger Stammsitz der Grafen von Taufkirchen - aus den grau-grünen Waldumrissen hervor, nördlich breitete sich die Ebinger Innaue hinter dem Inn aus und östlich (flussabwärts Richtung Mühldorf) schloss dichter Auwald das Aussichtserlebnis ab. Nach einem Kilometer „Wandeln am Abgrund“ bog die Gruppe auf einen schmalen, leicht zugewachsenen Weg in den Flossinger Wald ab. Sauerklee und zahlreiche Schwammerl säumten den Wegesrand. Das bot Anlass für einen kurzen Ratsch über die zurückliegende, für die meisten Beteiligten dürftig ausgefallene Schwammerlsaison.

Tief im Wald legten sich dann die Gespräche wieder. Man wollte ein Weilchen die Stille auskosten. Therapeut Wald - gepriesen sei er! Aus dem Wald heraus wurde in Richtung des Ortes Flossing geschlendert. Gute Stimmung, wieder einsetzendes Plaudern. Dass die kleine Neubausiedlung am Flossinger Südrand immer noch wächst, fiel den Wanderern ins Auge. Nach rund 2,5 Stunden endete die Runde wieder am Ausgangspunkt. Am Parkplatz stand man noch einen Moment beieinander und ließ die Wanderung Revue passieren. Es herrschte allgemeine Zufriedenheit.

Die Verabschiedung war herzlich. Anschließend ließen einige der Wanderfreunde den Nachmittag noch bei einer guten Tasse Cappuccino und einem Apfelstrudel im Gasthaus „Grünbacher Hof“ ausklingen. Fazit: Schön wär‘s, wenn sich alle bei den nächsten WIR-GEMEINSAM-Wanderungen wiedersehen●

Gegenüber der Gemeinde Ebing macht der Inn eine beeindruckende Schleife

Unser Weihnachts-marktstandprojekt

Eine großartige gemeinschaftliche Erfahrung

Passau (D) Im Herbst waren wir zu Besuch im Biergarten des „Klosterhofes Asbach“, wo uns der Wirt Gerhard Nömmer bestens bewirtete und wir auch mit Tauschscheinbeteiligung bezahlen durften, da er selbst Mitglied bei WIR GEMEINSAM ist. VON GABI SLUKA

Er berichtete uns von seinem Weihnachtsmarkt, den er im Winter auf dem Gelände des Biergartens veranstalten würde, für empfindliche Ware, wie z. B. handgefertigte Krippen, dürften auch die Innenräume des Lokals genutzt werden.

Feuer und Flamme waren wir sofort von der Idee auch mit einem eigenen Stand dazu beizutragen.

Und so entstand ein Planungsteam, dem sich alle anschließen konnten, die Lust auf Warenproduktion hatten und dann auch den Stand am Weihnachtsmarkttag, dem 10. Dezember 2016, betreuen wollten.

Ein Projekt davon wurde unser gemeinsames Projekt, nämlich die Herstellung von Plätzchen und Pralinen, die wir dann sortiert in zwei verschiedenen Tütengrößen anboten. Dieser Erlös sollte für weitere gemeinsame Projekte, wie z. B. gemeinsames Essengehen, verwendet werden, die übrigen Plätzchen wurden untereinander aufgeteilt.

Zum Verkauf angeboten wurden dann viele handgestrickte Waren, handgefertigte Kerzen, Upcycling-Sterne, Liköre, Pestos, Marmeladen, gehäkelte Topflappen, Gemälde und selbst geschmiedete Eisenskulpturen. Die Erlöse dafür hat der jeweilige Anbieter selbst behalten, aber zunächst einmal hatte ich die Gemeinschaftskasse, die ich gewissenhaft verwaltete.

Der Weihnachtsmarkt war sehr gut besucht und so konnten wir auch so einiges verkaufen.

Nach vielen Stunden in der Kälte bauten wir dann unseren Stand ab und gönnten uns noch einen Besuch im Lokal, wo wir uns erst einmal mit heißen Speisen gestärkt haben.

Ich bezahlte alle aus, die Waren verkauft hatten, und dann war plötzlich unser Erlös aus dem gemeinschaftlichen Plätzchenverkauf nicht mehr da.

Spontan meinten alle, die mitgewirkt hatten, dass dies auch nun unser gemeinschaftlicher Verlust sei.

Unsere Produkte kamen bei den Besuchern sehr gut an

Nach nochmaligem Suchen wurde unser Geld aber wieder entdeckt, worüber wir uns natürlich sehr freuten.

Eines haben wir alle dabei erfahren, nämlich, dass wir eine echte Gemeinschaft sind, wo keiner den anderen im Stich lässt, echte Freunde eben.

Für Ostern planen wir schon gleich den nächsten Marktstand. Gerhard Nömmer hat uns wieder dazu eingeladen.●

Auch du. Ja, DU!

Jeder ist Teil der Veränderung

Es geschieht so viel Unrecht auf der Welt – ich kann ja eh nichts ändern... VON ANDREA DRESCHER

… wer diese Grundhaltung hat, hat bereits verloren. Denn wer nichts tut, bleibt immer Opfer… und muss sich vermutlich irgendwann die Frage gefallen lassen: „Und warum hast du nichts getan?“

Themen Schwerpunkt VERÄNDERUNG

Es gibt so vieles, was so viele tun könnten. Nein: tun können. Natürlich nicht jede/r alles – aber… wenn jeder oder jede, das ihm oder ihr Mögliche tut, ist schon viel geschehen. Dann wird man automatisch ein Teil der Brombeerhecke! Und das ist ganz wichtig.

Im Folgenden nur einige der wichtigen Themenbereiche und einige der Möglichkeiten, dort zu einer Verbesserung beizutragen. Ganz im Sinne von Gandhi: „Sei Du selbst die Veränderung, die Du Dir wünschst für diese Welt.“

Das kann jeder: Gedankenkraft zur Gestaltung nutzen

Es heißt, es sind bereits die Gedanken, die eine Veränderung der Welt bewirken. Man kann seine Gedanken auf einen positiven und gewünschten Endzustand ausrichten. Das mag zwar nicht einfach, aber mit ein wenig Übung jedem möglich sein. Zumindest diejenigen, die in der Lage sind, diesen Artikel zu lesen, haben keine Ausrede :-).

Wie soll Mutter Teresa gesagt haben, als man sie aufforderte, an einer Aktion GEGEN Krieg teilzunehmen? „Für so etwas stehe ich nicht zur Verfügung, aber wenn ihr etwas FÜR den Frieden tun wollt, bin ich gerne dabei.“ Die bewusste Ausrichtung der Gedanken und Taten in Richtung einer „besseren Welt“ kann vieles verändern. Aber das ist nur ein allererster Anfang.

Das Wirtschafts- und Finanzsystem verändern.

Die Macht des Einzelnen wird gerade hier gerne unterschätzt. Würden beispielsweise nur 3% (andere Wirtschaftsweise sagen 5%) des Mittelstands das Geld von der Bank holen, würde das Finanzsystem in Österreich sofort zusammenbrechen. Aber auch an einer weniger radikalen Veränderung des bestehenden Systems kann jeder beitragen, auf vielfältige Art und Weise.

Zum Beispiel – ganz überraschend :-) - durch Mitgliedschaft bei Tauschkreisen wie WIR GEMEINSAM – und schon ist der eigene Geldbedarf und Geldfluss reduziert. Die gute alte Nachbarschaftshilfe wird auf organisatorisch vernünftige Füße gestellt – legal und effizient – und man macht sich unabhängig(er) vom bestehenden Finanzsystem. Verbindet man das Ganze dann noch mit der Regionalwirtschaft und - wie zunehmend passiert - mit der eigenen Gemeinde, werden schon regionale Wirtschaftskreisläufe gestärkt.

Zum Beispiel durch Konsumreduktion, bewussteres Einkaufen, „Shoppen“ im Second-Hand-Laden – wenn es mal wieder „sein muss“, Wiederverwendung von Produkten, Verschenken des eigenen Überflusses, Handarbeit (ja, die gibt es noch), Besuch von Flohmärkten und Online-Plattformen, Kost-nix-Läden im Internet und in der Realität… und und und.

Zum Beispiel durch aktive Teilnahme an Einkaufsgemeinschaften – der direkte Kauf beim Erzeuger nützt allen und wenn man sich zusammentut, wird die Beschaffung der benötigten Güter für jeden handhabbar. Ob Netswerk oder SoLaWi: keiner kann mehr sagen, dass man dazu keinen Zugang hat.

Zum Beispiel durch die Wahl einer ökologischen oder gesellschaftspolitisch sozial ausgerichteten Bank – da gibt es in Deutschland mehrere, die ausschließlich in entsprechende Projekte investieren und auf Gewinne, z. B. aus Lebensmittelspekulationen, gerne verzichten. In Österreich hat die Bank für Gemeinwohl die rechtlichen Hürden genommen und befindet sich in erfolgreicher Gründung. Mehr dazu unter www.mitgruenden.at/.

Zum Beispiel durch Verzicht auf Kredit- und Scheckkarten und Rückkehr zur Zahlung mit Barmitteln, auch wenn das weniger bequem ist. Wer stolz von sich sagt, dass er/sie in der Woche nur noch 20 Euro in bar ausgibt, macht genau das, was sich das Finanzsystem von ihm/ihr wünscht und stellt die Bequemlichkeit über die Freiheit – die Folgen sind unabsehbar.

Zum Beispiel durch den Besuch von Repair-Cafés – falls es keines gibt, gründe man eben eines. So zeigt man der geplanten Obsoleszenz den virtuellen Mittelfinger, schont Ressourcen und trifft nebenbei noch Gleichgesinnte! Die Kombination von Repair-, Näh- und Kultur-Café – vielleicht sogar Sprach-Café für Flüchtlinge - macht solche Projekte gleich um ein Vielfaches attraktiver. Fragt einfach bei dem örtlichen Sozialverein – z. B. Volkshilfe – nach, ob man dort nicht bereit ist, als Träger zu agieren.

Foto: von Sven Teschke (Eigenes Werk), CC BY-SA 3.0 de, via Wikimedia Commons

Diese Liste ließe sich beliebig verlängern – Vorschläge und Ideen werden gerne genommen!

Umwelt- und Naturschutz fördern

Auch hier wieder nur einige Möglichkeiten – aber es ist sicher: Jede/r kann etwas Umsetzbares finden.

Es gibt sie: Die ökologischen Energie-Anbieter, wenn man nicht die Möglichkeit hat, selbst in erneuerbare Energien zu investieren. Wer bewusst AKW-freien Strom konsumiert, hilft mit, auf die Fukushimas dieser Welt zu verzichten. Die Wiener Ökostrom AG oder das Kärntner Familienunternehmen AAE (Alpe Adria Energie) sind schon länger mit 100% erneuerbarer Energie unterwegs. Und nebenbei noch günstig.

Die bereits oben genannten Veränderungen im eigenen Konsumverhalten tragen ebenfalls zu einem kleineren ökologischen Fußabdruck unserer Gesellschaft bei. Je weniger man sinnlos konsumiert, desto schonender geht man mit der Natur um.

Wer Plastikmüll reduzieren möchte, kann das durch Einkauf am Bauernmarkt, beim Tante-Emma-Laden ums Eck (haben oft noch unverpackte Ware) oder in verpackungsfreien Geschäften aktiv unterstützen. Und wer dazu beitragen will, dass es in den Supermärkten weniger Plastikmüll gibt, teile das dem Betreiber doch einfach aktiv mit, indem man sämtliche Ware am Ende des Einkaufs auspackt und den unnützen Müll im Geschäft hinterlässt. Man stelle sich vor, dass würden nur 10% aller KonsumentInnen tun! Wie schnell würden sich die Märkte für sinnvollere Verpackungen bei ihrem Lieferanten einsetzen!

Vegane, vegetarische oder zumindest biologische und reduzierte Ernährung im Hinblick auf Fleischkonsum schlägt sich direkt im Bereich Massentierhaltung nieder. Artgerechte Haltung und Schlachtbedingungen, die einem nicht den Magen umdrehen, sind das mindeste, was man fordern sollte. Wenn den „Dreck“ keiner mehr „frisst“, sind die Qual- und Tötungsmaschinerien zur Fleischproduktion obsolet. Tiere haben doch wohl zumindest ein Recht auf ein „lebenswertes Leben vor dem Tod“.

Die zahllosen regionalen Tier- und Naturschutzorganisationen sind auf freiwillige, ehrenamtliche Mitarbeit angewiesen. Ob für die Waldpflege oder das Sterben der Wale – es gibt unendlich viele Themen, bei denen sich jede/r einbringen kann.

Waschmittel aus Rosskastanien oder Efeu – gut und GÜNSTIGST (faktisch kostenlos) herzustellen – schonen die Umwelt und den Geldbeutel. Das ist auch nur ein weiteres von unzähligen Beispielen, wie man selbst ein klein wenig zu mehr Umwelt- und Naturschutz beitragen kann.

Öfters mal mit dem Fahrrad oder Bus, statt mit dem Auto fahren. Oder - wenn möglich - Car Sharing betreiben oder Mitfahrzentralen nutzen. Sicher wird von einer eingesparten Fahrt die Luft nicht besser, aber täten es tausende …

Aktiv für mehr Gesundheit sorgen

Dass wir über kein Gesundheitssystem, sondern eher über ein Krankheitssystem verfügen, ist für viele offensichtlich. Der Anstieg bei Krebs, Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkt, aber auch ADHS und Autismus ist erschreckend. Die Wartezimmer sind voll. Die einzigen, die sich über die Entwicklung der letzten Jahrzehnte wirklich freuen können, sind die Hersteller von pharmazeutischen Produkten – ob mit oder ohne Krankenschein. Die Zeit der kritiklos in Empfang genommenen Rezepte vom „Gott in Weiß“ kann jeder und jede für sich beenden. Die Pharmaindustrie muss nicht von uns profitieren – es gibt Alternativen in der Natur, man braucht sich nur darüber informieren.

Heilpflanzen wirken Wunder – auch wenn (soweit war Big-Pharma schon erfolgreich) keine Heilaussagen gemacht werden dürfen, ohne dass man sich strafbar macht. Und fast jeder, der einmal mit Ingwer-/Zitrone-Saft angefangen hat, weiß, wie schwer es Erkältungen haben, sich gegen das eigene Immunsystem durchzusetzen. Letztlich basiert fast die gesamte Pharmakologie ja auf dem Wissen um Heilpflanzen. Das Wissen muss nicht exklusiv bleiben. Tante Google, moderne Kräuterhexen und Fachliteratur haben da einiges zu bieten.

Was alles in Körperpflegemitteln enthalten ist, kann man im WWW nachrecherchieren. Es ist mehr als unerfreulich, aber es gibt zahlreiche Alternativen – sei es von professionellen Herstellern, sei es selbst hergestellt. Alu im Deo muss wirklich nicht sein. Eine gute Informationsquelle dafür – und für viele andere Themen auch – ist www.smarticular.net.

Nicht nur im Bereich Körperpflege oder Putzmittel, auch was Ernährung angeht, bietet Smarticular einen schier unerschöpflichen Fundus an Ideen. Wie man sich gesund ernährt, ist unter ErnährungsberaterInnen heftigst umstritten. ABER eines ist sicher: Fast Food ist nicht gesund – auch wenn, bzw. gerade weil, uns die darin enthaltenen Geschmacksstoffe süchtig danach machen. Unumstritten ist wohl auch: Je weniger „E“-Bestandteile, je natürlicher die Zutaten, je „selbstgemachter“ - ob aus dem eigenen Garten oder vom Bio-Bauern, desto größer die Chancen, sich nicht systematisch selbst zu vergiften. Glyphosat ist in immer mehr industriellen Lebensmitteln nicht mehr wegzudenken. Und nachdem selbst die WHO (vermutlich ungern) zugegeben hat, dass es vermutlich krebserregend ist, sollte

man es besser meiden.

Es ist kein eigener Garten für den Anbau gesunden Obstes und Gemüses vorhanden? Dann nutzt den Balkon als Anfang. Oder sucht euch den nächsten Gemeinschaftsgarten, den es inzwischen in fast jeder Stadt gibt. Wenn nicht – macht euch auf den Weg und gründet selbst einen. Schon einmal etwas von essbaren Städten gehört – oder Neudeutsch: Urban Gardening? Es werden immer mehr, je mehr Menschen sich dafür interessieren und engagieren. Oder schließt euch den – bereits erwähnten - Einkaufsgenossenschaften und SoLaWis an, die es ebenfalls bereits überall gibt. Und auch hier: Gibt es noch keine in der Nähe, gründet eine. Im Internet gibt es dazu zahlreiche Hilfestellungen seitens bereits erfolgreicher Gruppen, einfach mal bei www.solidarische-landwirtschaft.org stöbern.

Geht auf die Straße oder zu Veranstaltungen! March against Monsanto – Demos gegen TTIP, TISA & Co. - macht Euch einfach kundig, was in eurer Nähe alles passiert und nehmt selbst daran teil. Zeigt den Politikern und -innen, dass WIR mit dem, was da passiert, nicht einverstanden sind. Das geht übrigens auch noch mit 50 plus, das muss man nicht den „Jungen“ überlassen. Im Gegenteil: PensionistInnen haben mehr Zeit als diejenigen, die noch im Hamsterrad von „Karriere, Kinderversorgung und Lebensstandard erreichen“ eingespannt sind. Es sind so viele, die allein in ihrem „Kämmerlein“ still und leise unzufrieden sind. Zeigt einfach den anderen, dass es euch gibt. GEMEINSAM kann man viel mehr erreichen.

Big Data – Big Brother – dem Überwachungsstaat das Leben schwerer machen

Hier wird es schwieriger – denn seit 9/11 wurden die gesetzlichen Schrauben der legalen Datensammelwut schon recht eng angezogen – von illegalen Aktionen wie seitens der NSA ganz zu schweigen.

Aber: Niemand muss in Facebook & Co alles über alle erzählen. Nichts über sich selbst und schon gar nichts über andere. Fotos von Kindern – ein absolutes No-Go. Der Facebook Messenger – mehr als zweifelhaft, vermutlich nicht mal legal, aber bis „der Rechtsweg abschließend beschritten wurde“ sind alle Daten abgegriffen. Also selbst überlegen, welche Apps am eigenen Handy unverzichtbar sind.

Googelt ihr noch oder Bing-t ihr schon? Ok – ist ja letztlich kein großer Unterschied, ob Google oder Microsoft die Daten sammelt – aber wer verschiedene Suchmaschinen nutzt, bekommt auch ein breiteres Bild von der Wirklichkeit. Gerade hier gibt es mehrere Alternativen, siehe z. B. http://tinyurl.com/google-alternativen.

Ghostery, NoScript und ähnliche Werkzeuge machen das Sammeln zumindest nicht leichter. Cookies grundsätzlich löschen – ob im Internet Explorer, in Opera, im Firefox oder sonst einem Browser – man muss es „ihnen“ nicht so leichtmachen.

Niemand muss Windows 7 oder gar 10 installieren. Wer das tut, braucht sich im Nachhinein nicht beschweren, wenn irgendwer die eigene Körbchengröße kennt. Ubuntu-Linux ist inzwischen auch DAU-fest, d. h. selbst der dümmste anzunehmende User ist in der Lage, es zu bedienen. :-)

RFID-Chips lassen sich deaktivieren – oder abschirmen. Sei es im Pass oder in der Scheckkarte – es gibt Hüllen, die verhindern, dass man überall „gelesen“ werden kann.

Ob Android oder iPhone - je „smarter“ das Telefon, desto mehr wissen andere über dich. Wenn man darauf nicht verzichten kann: einfach deaktivieren, was geht. Dazu kann man im Netz gute Anleitungen finden. Wer immer GPS aktiviert hat, braucht sich nicht zu wundern, wenn andere JEDEN seiner Schritte kennen. Verhaltens- und Persönlichkeitsmuster sind daraus bequem ableitbar. Seit einiger Zeit gibt es übrigens Linux-Handys. Die sind nicht ganz so unverschämt, was den Umgang mit den Daten angeht. Und ja: Handys lassen sich ausschalten (ja, wirklich, das geht :-)).

Auch der eigene Einsatz von Kundenkarten sollte kritisch hinterfragt werden. Denn letztlich wissen Billa, Spar & Co dadurch ganz genau, was jeder Einzelne konsumiert. Niemand – außer der eigenen Gier - zwingt einen, mit Kundenkarte einzukaufen. Und schon weiß niemand, was man konsumiert… auf die 2-3% Nachlass muss man dann eben verzichten.

Widersprecht Smart-Meter und ähnlichen Aktionen. Oder sorgt für aktive Störungen der SIM-Karten… da gibt es angeblich einige Möglichkeiten, die wohl auch bei RFID-Chips wirken – bing-en hilft weiter.

Sich für den Frieden engagieren

Die meisten Kriege finden nicht direkt vor unserer eigenen Haustür statt. Aber Deutschland ist immer unter den Top 5 der größten Waffenexporteure der Welt zu finden. Und auch Österreich ist sehr aktiv dabei – und das nicht nur in Syrien. Auch wenn keiner selbst Waffenproduzent ist, wir können alle einen Beitrag dafür leisten, hier Widerstand zu leisten.

Der eigene Beitrag für den Frieden kann z. B. die Teilnahme an Petitionen, wie z. B. die zur „Ächtung von Uranmunition“, sein.

Wer es kann und mag, kann regelmäßig dafür beten oder meditieren.

Man kann auf Demos gehen.

Man kann Mahnwachen organisieren.

Man kann an Friedensfesten teilnehmen.

Man kann die Friedensakademie Linz http://www.friedensakademie.at/ unterstützen, die ja auch Mitglied von WIR GEMEINSAM ist.

Man kann den Abgeordneten im eigenen Wahlkreis per Mail oder Brief auffordern, die Teilnahme Deutschlands an Auslandseinsätzen zu verhindern.

Man kann die Verantwortlichen in Österreich auffordern, die ständigen Truppentransporte Richtung Osten zu unterbinden.

Man kann Friedensprojekte wie „be the change e. V.“ http://btcev.de/ oder Friedensbrücke Kriegsopferhilfe e. V. http://www.fbko.org/ (nur zwei von unzähligen anderen) unterstützen

Man kann …
… lasst euch was einfallen, wenn die Liste nicht das Passende bietet und TUT!

Für bessere Informationen und Bildung sorgen

Das Allerwichtigste hier zuerst: Man muss einfach selbst denken – und darf sich nicht nur berieseln lassen. Auch wenn das, was man dann feststellt, nicht immer angenehm ist. Und auch wenn man dadurch die eigene Komfortzone verlassen muss – und nicht mehr wieder zurückfindet… selbst zu denken ist erste Bürgerpflicht!

Dass unsere Qualitätsmedien nicht das berichten, was wir wissen wollen, ist einer der Gründe, dass es unzählige alternative Online-Plattformen gibt. Konzern-Interessen stehen im direkten Widerspruch zur freien Presse. Und die meisten Massenmedien sind ja heute im Besitz von Konzernen.

Der Verzicht von TV-Konsum ist ein einfacher Schritt auf dem Weg in eine bessere Welt. Denn er schafft die Zeit, die wir für andere wichtige Dinge, dringend brauchen.

Die Informationsbeschaffung über viele verschiedene Quellen ist ein weiterer Tipp und eigentlich Pflicht. Denn auch viele der sogenannten „alternativen“ Medien haben ihre eigene „Agenda“. Es gilt, viele Informationen zu beschaffen, zu vergleichen, abzuwägen, selbst zu denken – und dann zu handeln.

Aber das ist nur die passive Veränderung (die nun wirklich jedem möglich sein sollte) im Bereich Medienkonsum, Bildung und Information.

Aktiv kann man mitarbeiten. Bei Informationsplattformen, die man entweder findet oder gründet, wenn es sie noch nicht gibt. Auch in Facebook gibt es einiges Lohnenswertes zu lesen und zu teilen. Merke: Wissen ist der erste Schritt zur Veränderung.

Man kann auch aktiv für gute Plattformen Werbung machen und damit für deren höheren Verbreitungsgrad sorgen. Das freut nicht nur die jeweiligen Autoren und Autorinnen, sondern unterstützt auch eine bessere Bildung der Bevölkerung jenseits der Medienverblödung, „ups, Verzeihung“ Medienpropaganda, „ups, Verzeihung“ Massenmedien, … :-)

Wie war das mit der Neutralität? Ja, es gibt sie in Österreich, dank der EU-Verträge faktisch nicht mehr. Aber das sollten mehr Österreicher und Österreicherinnen erfahren. Informiert euch darüber und ERZÄHLT es anderen. „Durch‘s redn kuman d‘Leit‘ z‘samm“. Man kann fast immer mit fast jedem über alles reden – andere informieren über eigene Erkenntnisse.

Ganz wichtig ist: Verlasst die Blase. In Google, Facebook, Youtube und Co erhält man immer wieder „more of the same“ angezeigt. Wer dort beispielsweise häufig linke Medien anklickt, teilt oder like-d, bekommt immer mehr linke Medien angeboten – und sieht damit (technologiegestützt) nur EINEN Ausschnitt aus der Welt der Informationen. Nichts gegen linke Medien, aber besonders wichtig ist es in meinen Augen, einen möglichst BREITEN Ausschnitt dieser Welt zu sehen, ein möglichst breites Spektrum an Informationsquellen heranzuziehen, um so zu einer eigenen Wahrheit zu kommen. Man muss also bewusst darauf achten, nicht durch vermeintlich gute Angebote, (gut, weil sie die eigene Meinung widerspiegeln) einseitig zu werden, sondern sollte immer über den Tellerrand des eigenen Denkens hinaus schauen.

Themen Schwerpunkt VERÄNDERUNG

Als aktive Mitarbeiterin von www.free21.org ist es mir hoffentlich verziehen, dass ich an dieser Stelle explizit auf diese alternative, politische Zeitung hinweise. „Was die Welt bewegt auf Papier gebracht“ - politischer Journalismus wie er sein soll, wirtschaftlich unabhängig und mit Quellenangaben versehen. Dank des kreativen Abo-Konzeptes www.free21abo.de erhält jeder Abonnent für 10 Euro pro Ausgabe 10 Exemplare des Magazins, die man beliebig im eigenen Umfeld weiterverteilen kann.

Jede/r, der/die diesen Artikel gelesen hat, darf, kann und soll ihn um eigene Ideen und Taten ergänzen. Ich freue mich über jedes Feedback.

Jede/r, der/die diesen Artikel gelesen hat, kann und soll ihn weiterverbreiten. Per Facebook, per Ausdruck (ja, die Papierform ist auch heute noch möglich), per Mail – Hauptsache es werden nach und nach mehr Menschen, die das ihnen Mögliche tun. Nicht jede/r tut alles, aber jede/r tut einiges. Und damit tragen wir zur Veränderung bei.

Nach dem Motto:

Wer kritisch denkt, ist dem System ein Dorn im Auge – lasst uns GEMEINSAM eine Brombeerhecke sein!

Das neue Passauer Orga-Team...

...stellt sich vor

Passau (D) Am Mittwoch, den 5. Oktober, war es nun soweit: Zum ersten Mal wurde in Passau das Orga-Team gewählt, obwohl für ein Regionalteam Wahlen nicht zwingend sind. Die Einbindung der Mitglieder wirkt sich aber positiv auf das Gemeinschaftsgefühl der Gruppe aus.
VON GABI SLUKA

Dazu trafen sich die Mitglieder im Nebenzimmer einer urigen Gaststätte direkt an der Hängebrücke. Die soziokratische Wahl wurde von Renate Kaßner kurzweilig moderiert.

Zunächst stellte das bisherige Team seine Aufgaben vor, welche ein neues Team aber jederzeit anders aufteilen kann. Angelika Daferner trat aus dem bisherigen Team zurück, ebenso Sandra-Maria Wagner und Richard Kühberger.

Anschließend wurden Zettel verteilt und jeder sollte offen und mit seinem Namen darauf schreiben, wen er gerne im neuen Team sehen würde und warum. Die Wahl ergab, dass der alte nun auch der neue Team-Vorstand ist, weil er wirklich sehr großes Moderationstalent besitzt und seine Aufgaben bisher sehr sorgfältig erledigt hat. Gestärkt vom großen Mitgliederzuspruch versprach Bernd-Dieter van Look den Mitgliedern, noch mehr Mitspracherechte einzuräumen als bisher.

Auch unser ältestes Mitglied, Henning Thilo, wurde von den Mitgliedern wieder ins neue Team bestimmt. Ganz neu im Team sind nun Dr. Verena Lauren und Ulf Brand, der für besondere Aufgaben zur Verfügung steht. Verena wird hauptsächlich die Mitgliederverwaltung übernehmen.

Gewählt wurde auch Karl-Heinz Huber, der früher schon einmal Teamerfahrung gesammelt hat.

Zudem wurde bestimmt, dass ich weiterhin die Öffentlichkeitsarbeit mache und die ZEIT:SCHRIFT-Artikel verfasse, auch wenn ich nicht im Team bin. Bernadette Riederer schreibt weiterhin die Protokolle und ist ebenfalls nicht im Team.

Wir wünschen den ausgeschiedenen Teammitgliedern, die uns selbstverständlich als Mitglieder erhalten bleiben, dass sie sich ihren neuen Aufgaben mit großer Freude widmen können.●

Das neue, soziokratisch gewählte Orga-Team der Regionalgruppe Passau v.l.n.r.:
Karl-Heinz Huber, Henning Thilo, Dr. Verena Lauren, Bernd-Dieter van Look und Ulf Brand

Neujahrs-treffen...

...um 12 Uhr mit anschließendem Spielenachmittag

Rottaler Bäderdreieck (D) Das Neujahrstreffen 2016 unter dem Motto „Alles Neu - sogar das Jahr“ war super besucht und urgemütlich. Deshalb wollten wir das beibehalten und luden auch am Neujahrstag 2017 in den Klosterhof Asbach bei Rotthalmünster zum urgemütlichen Wiedersehen ein :-) VON ANDI BENDA

Diesmal mittags um 12 Uhr, denn bestimmt blieb nach der Silvestersause bei manchen zu Hause die Küche kalt. Und weil wir das neue Jahr spielerisch angehen wollten, luden wir alle ein, sich zu dem einen oder anderen Spielchen hinreißen zu lassen… Wir brachten einige Spiele aus unserer Sammlung mit, bei denen jeder mit einsteigen konnte – aber natürlich wurde es lustiger, als jeder seine Lieblingsspiele mitbrachte.

Es war ohne Anmeldung jeder herzlich willkommen, der den Spaß am gemeinsamen Spiel mit uns teilen wollte. Ein respektvoller, freundlicher Umgang miteinander und eine angenehme Atmosphäre waren uns wichtig – alle sollten sich beim Spielen wohl fühlen und vergnügen. Jeder konnte mitspielen. Dabei spielte es keine Rolle, ob man ein erfahrener Spieler war, der sowieso schon die meisten Spiele kannte oder ob man vor vielen Jahren als Kind oder Jugendlicher das letzte Mal „Mensch ärgere dich nicht“ spielte. Hier war jeder willkommen, der Spaß am Spielen hatte.

Mit Spiel und Spaß wurde das neue Jahr begrüßt (Foto: privat)

Natürlich durfte man sich auch so dazu gesellen, ohne an einem Spiel teilzunehmen :-)

10 Methoden...

...des passiven Widerstands

Wer die Welt verändern will, kann versuchen im eigenen Bereich zu beginnen, indem er oder sie ein bisschen weniger Mitläufer spielt. Die folgenden Punkte empfehlen wir zwar nicht zwingend, betrachten sie aber als einen Fundus an Möglichkeiten. Die Punkte sind von der Redaktion gekürzt, aber verfasst VON RICO ALBRECHT.

1. Selbstversorgung, Tauschhandel und Alternativwährungen

Wer sich einen Sachwert selbst schafft, zahlt dafür keine Steuern. Wer ihn privat mit anderen tauscht ebenfalls nicht. Geld benötigt man eigentlich nur, um den Tausch und die arbeitsteilige Wirtschaft zu erleichtern. Theoretisch könnte man alles Mögliche als Geld benutzen, um so dem System zu entkommen. Aber leider zwingt der Staat – als Handlanger der Banken – die Menschen dazu, nur Bankengeld als Tauschmittel anzunehmen, indem er es zum gesetzlichen Zahlungsmittel erklärt. Der Preis für die Benutzung dieses Zahlungsmittels ist die exponentiell steigende Zinslast, die für die umlaufende Geldmenge zu entrichten ist.

Gewerbsmäßiger Tausch ohne Bankengeld wird untersagt. Unter Privatpersonen ist der Tausch jedoch erlaubt. Jedes private Tauschgeschäft schwächt das System.

2. Abhängige Beschäftigung beenden

Arbeitgeber UND Arbeitnehmer leisten ihren Frondienst für die Geldherren durch Zinsen, Steuern und alle sonstigen Abgaben. Diese Gruppe der Fleißigen zu spalten, war die

Idee von Karl Marx, jenem Angehörigen der Geldherren, der ebenso wie die Gewerkschaften niemals den Zins kritisierte. Arbeitnehmer und Arbeitgeber vereinigt euch! Arbeitsverträge schaden beiden Seiten. Effizienter ist es, als selbständige Unternehmer oder besser noch als Privatleute zusammenzuarbeiten. Unter dieser Voraussetzung kann dann auch jeder im Rahmen seiner eigenen Widerstandskraft im privaten Rahmen Tauschhandel betreiben.

3. Nur den nötigsten Geldbedarf im System beschaffen

Schritt 1 und 2 können je nach Beruf und Eigentum an Wohn- und Produktionskapital den Bedarf an Bankengeld erheblich reduzieren. Der übrige Geldbedarf kann je nach persönlichen Fähigkeiten durch wenige Tage offizielle Arbeit im Rahmen der steuerfreien Grenzen beschafft werden.

4. Bankrun und Geldboykott

Wenn nur jeder hundertste Euro von den Bankkonten abgehoben wird, bricht die Macht der Banken zusammen. Politiker und Journalisten haben es durch beispiellose Propaganda bisher geschafft, dies zu verhindern. Während sich die Banken wegen des Ausfallrisikos gegenseitig kein Geld mehr leihen wollten, haben sie die Menschen dazu gebracht, ihr Geld weiterhin auf den Bankkonten zu lassen. Durch diese Kredite der Menschen an die Banken stützen sie das System, das sie versklavt. Der Mindestreservesatz von nur einem Prozent bewirkt, dass man den Banken die Macht, über 100.000 Euro zu verfügen, entziehen kann, indem man nur 1.000 Euro vom Konto abhebt. Hier kann schon jeder Einzelne sehr viel bewirken.

5. Boykott der „systemrelevanten“ Banken und Versicherungen

Alle „systemrelevanten“ Banken und Versicherungen sind das Eigentum jener Klasse, die schon seit Generationen niemals arbeitet. Trotz allem wird man vorerst noch ein Konto oder eine Versicherung brauchen, aber bitte nicht bei den großen Konzernen, sondern allenfalls bei Volksbanken, Sparkassen und kleinen Versicherungsgesellschaften. Auf Kredite sollte man natürlich generell verzichten.

6. Boykott der Konzerne durch Regionalisierung

Die meisten Weltkonzerne sind das Eigentum der Strippenzieher im Hintergrund und schöpfen ihre Macht und Profite aus Ausbeutung, Kinderarbeit, Krieg, Umweltzerstörung und Korruption. Wer all dies nicht unterstützen will, sollte ihre Produkte meiden, auch wenn sie noch so billig und verlockend erscheinen.

Alternativen bieten Wochenmärkte und regionale Hersteller, von deren Moral man sich vor Ort noch selbst überzeugen kann. Dies belebt die regionale (Tausch-)Wirtschaft und ist nebenbei auch besser für die Gesundheit. Wer dann noch auf das hormonverseuchte, zusammengeklebte Gammelfleisch der Supermärkte und Fastfood-Tierquäler verzichtet, tut nicht nur sich selbst, sondern auch den Tieren und der Umwelt einen riesigen Gefallen.

7. Boykott der staatlich vorgeschriebenen Drogen

Jeder Bürger hat die staatlich garantierte Freiheit, so viele Drogen zu nehmen, wie es seine eigene Sucht bestimmt. Der Staat fördert sogar die Herstellung sowie Werbung und Vertrieb, allerdings nur solange es sich um die legalen Drogen Alkohol, Nikotin und Koffein handelt. Nur diese sind gesund für die Konzerne und die Steuereinnahmen. Durch den staatlich kontrollierten Drogenhandel wird erzwungen, dass nur besteuerbare Monopoldrogen konsumiert werden und keine Konkurrenz durch weniger schädliche, billigere oder gar steuerfreie Alternativen wie zum Beispiel Hanf aufkommt. Wer jedoch die Welt unvernebelt sehen will, der verzichtet natürlich komplett auf alle Drogen, erhält seine Gesundheit und erkennt mit klarem Kopf die Dinge, die anderen verborgen bleiben (sollen).

8. Boykott der Pharmakonzerne durch alternative Medizin

Man muss kein Mediziner sein, um eines zu wissen: Alle Produkte der Pharmaindustrie dürften aus wirtschaftlicher Sicht niemals heilen. Nur dann sind Pharmakonzerne rentabel. Deren Einfluss auf die Politik und die Inhalte des Medizinstudiums ist immens. Wer noch ohne deren Medikamente überlebensfähig ist, sollte sich nicht auf die Abhängigkeit von der Pharmaindustrie einlassen. Der Bedarf an Heilung wird durch die Punkte 6 und 7 schon reduziert. Für alles Weitere bringt alternative Medizin Nutzen.

Themen Schwerpunkt VERÄNDERUNG

9. Boykott der System-Medien

Um einen Medienkonzern zu besitzen, benötigt man enorme Mengen an Kapital. Die heutige Pressefreiheit ist die Freiheit der Geldherrscher, ihre Weltanschauung zu verbreiten und die Völker zu lenken. Von oben herab wird über hierarchische Strukturen gesteuert, worüber und wie in Fernsehen, Radio und Presse zu berichten ist. Die Antwort heißt: Abschalten, abmelden, nebenbei noch Kosten sparen und sich über unabhängige Medien informieren!

Die Gehirnwäsche der System-Medien ist so allgegenwärtig und so effektiv, dass man sie erst erkennen kann, nachdem man sich ihr einige Wochen lang konsequent entzogen hat. Sensible Menschen sollten sich auf diesen Schritt mental gut vorbereiten, denn das Leben außerhalb der Matrix ist ein vollkommen anderes. Unabhängige Informationen und echte Kultur findet man im Internet (außerhalb der Konzernseiten) und auf regionalen Veranstaltungen.

10. Wahlboykott

Alle Politiker müssen sich den höheren Machtstrukturen

unterordnen, von denen sie sich die Ressourcen erbetteln, die sie benötigen, um nach oben zu kommen. Hierbei handelt es sich neben der finanziellen Unterstützung vor allem um die gekaufte Meinungsmache. Die Politikdarsteller, die nach oben kommen, sind weiter nichts als Marionetten. Sie nicken lediglich die Gesetze ab, die ihnen von Lobbyisten vorgelegt werden. Im Parteiensystem kommt nur nach oben, wer die Spielregeln der Finanz- und Medienmacht aus Dummheit oder aus Gerissenheit befolgt. Daher ist es völlig sinnlos, sich überhaupt mit Wahlen und Politikern zu befassen. Man sollte nicht nur Wahlen boykottieren, sondern auch die gesamte Show drum herum. Wer gar nicht mehr hinsieht, schont seine Kräfte und muss sich nicht ständig darüber ärgern, dass keine Regierung jemals etwas ändert. Auf diese Weise entzieht man dem System die Energie.

Mit diesen Schritten, an denen sich jeder Einzelne ganz oder zumindest teilweise beteiligen kann, lässt sich das System effektiv und gewaltlos beseitigen und Platz für ein besseres schaffen.●

Die (gekürzten) 10 Punkte sind ein Auszug aus Steuerboykott, http://www.wissensmanufaktur.net/steuerboykott

Etwaige beschriebene rechtliche Situationen beziehen sich auf Deutschland, treffen aber zumeist auch für Österreich zu.

Der Weg des Wandels

Der Weg des Wandels führt über Verbundenheit, Verantwortung, Vertrauen und Fülle zur Freiheit.

Verbundenheit & Solidarität - Du bist nicht allein!

Der Weg des Wandels beginnt mit dem Bewusstsein der Verbundenheit: Alles ist mit allem verbunden - Wir sind nicht getrennt oder allein. VON TOBIAS PLETTENBACHER

Wir leben und handeln heute so, als wären wir getrennt, jeder in seiner eigenen Welt. In Wirklichkeit sind wir mit allem verbunden - mit allen Menschen und der gesamten Schöpfung, durch hochgradige Arbeitsteilung und Globalisierung und als Teil komplexer Ökosysteme.

Als soziale Wesen sind wir voneinander und vom Wohlergehen aller abhängig. Es kann dem Einzelnen nur gut gehen, wenn es allen anderen und Mutter Erde gut geht. Auch die Forschung zeigt: Wir haben ein „soziales Gehirn". Unser wichtigstes, oft ungestilltes Bedürfnis sind positive zwischenmenschliche Beziehungen - Verbundenheit, Verbindlichkeit, Gemeinschaft und Solidarität.

Aus Verbundenheit und Gemeinschaft erwachsen Stärke, Freude, Geborgenheit und die „Weisheit der Vielen". Darum schließt euch zusammen! Verbindet und unterstützt euch! Ihr seid nicht allein!

Gelebte Gemeinschaft braucht Respekt und Wertschätzung unserer Mitmenschen, Achtsamkeit, die Verbindung mit uns selbst, die Bewusstwerdung unserer Gefühle und Bedürfnisse und die Fähigkeit der verbindenden oder gewaltfreien Kommunikation.

„Wenn du schnell vorwärts kommen willst, dann geh alleine. Wenn du weit gehen willst, dann geh zusammen mit anderen." (afrikanisches Sprichwort)

„Wenn einer allein träumt, ist es nur ein Traum. Wenn Menschen gemeinsam träumen, ist es der Beginn einer neuen Wirklichkeit." (Helder Camara)

„Der Weg des einsamen Wolfs ist zu Ende. Tut euch zusammen." (Botschaft der Hopi-Ältesten, 2001)

Buchtipps

- Lynne McTaggart, 2011: The Bond - Wie in unserer Quantenwelt alles mit allem verbunden ist
- Joachim Bauer, 2006: Prinzip Menschlichkeit - Warum wir von Natur aus kooperieren
- Gerald Hüther, 2015: Etwas mehr Hirn bitte!

Verantwortung & Entfaltung - Strahle dein Licht in die Welt!

Aus dem Bewusstsein der Verbundenheit und der Solidarität resultiert Verantwortung: Ich bin verantwortlich für mein Wohlergeben und das aller anderen. Diese Verantwortung kann statt aus Zwang auch aus Begeisterung und Freude erwachsen - wenn wir unsere Potentiale entdecken und entfalten und das leben, was uns zum Strahlen bringt, wofür unser Herz brennt, was wir wirklich wollen.

Themen Schwerpunkt VERÄNDERUNG

Wenn eine Gesellschaft Verantwortung durch Pflicht, Schuld und Gewalt erzwingt, verursacht sie die Aufopferung oder Zerstörung vieler Menschen und schwächt sich selbst. Wenn wir unsere Gefühle und Bedürfnisse verdrängen und das Individuum der Gesellschaft unterordnen, werden wir zu Objekten. Daraus resultieren ein ungesunder Egoismus, starkes persönliches Nutzendenken und eine passive Konsumhaltung. Wir brauchen eine Kultur, in der wir uns als eigenständige Subjekte begegnen und einander in der Entfaltung unserer Potentiale unterstützen: eine Potential-Entfaltungs-Gesellschaft.

Mit der Kraft der Verbundenheit, gegenseitiger Wertschätzung und Unterstützung können wir unsere Bedürfnisse und Berufung entdecken, und die Begeisterung wiederfinden, die wir als Kinder noch bei jeden Atemzug lebten. Es ist erfüllend, gemeinsam die Dinge zu tun, die Sinn und Freude machen.

Lebe deine Bestimmung. Sei Schöpfer, ein aktiver und kreativer Gestalter der Welt. Wir alle sind Kinder Gottes - nach seinem Ebenbild, jede/r einzigartig, jede/r wertvoll. Nimm deine Berufung und Macht an und strahle dein Licht in die Welt!

Tu was du gut kannst und gerne tust. Aus der Verantwortung und Solidarität heraus gibt es zugleich die Notwendigkeit anderen zu helfen - Dinge, die du vermeintlich nicht kannst oder nicht gerne tust. Daran kannst du wachsen, neue Aufgaben entdecken und erfahren, dass gemeinsam Vieles Spaß macht.

„Liebe deinen nächsten wie dich selbst."
(Jesus Christus)

„Tue, was du liebst, und liebe, was du tust."
(Ray Bradbury)

„Sei Du selbst die Veränderung, die Du Dir wünschst für diese Welt." (Mahatma Gandhi)

„Wir sind diejenigen, auf die wir immer gewartet haben." (Botschaft der Hopi-Ältesten, 2001)

DVD & Buchtipp:

Gerald Hüther, 2011: Was wir sind und was wir sein könnten

Vertraue deinem Nächsten und deiner inneren Weisheit!

Verbundenheit und Verantwortung ermöglichen Vertrauen in uns, unsere Fähigkeiten und innere Weisheit sowie in unsere Mitmenschen und die Welt - eine Welt ohne Geld wird möglich. Durch mangelnde Zuwendung und fehlenden Körperkontakt in der frühesten Kindheit wurden bei vielen Menschen das Vertrauen in das Leben, das Selbstvertrauen und die Selbstliebe schwer geschädigt.

In der Verantwortung, der Verbundenheit und der gelebten Gemeinschaft haben wir die Chance, das Vertrauen zu unseren Mitmenschen und zu uns selbst zurückzugewinnen - dann erst sind wir frei vom Fluch des Geldes. Vertraue deinem Nächsten und deiner inneren Weisheit!

„Wende dein Gesicht der Sonne zu, dann fallen die Schatten hinter dich."
(afrikanisches Sprichwort)

„Vertrauen ist eine Oase des Herzens, die von der Karawane des Denkens nie erreicht wird."
(Khalil Gibran)

„Von guten Mächten treu und still umgeben, behütet und getröstet wunderbar, so will ich diese Tage mit euch leben und mit euch gehen in ein neues Jahr."
(Dietrich Bonhoeffer, vor seiner Hinrichtung im KZ)

Buchtipp

Jean Lidloff, 1975: Auf der Suche nach dem verlorenen Glück - Gegen die Zerstörung unserer Glücksfähigkeit in der frühen Kindheit

Achte Mutter Erde und lebe die Fülle!

Vertrauen ermöglicht ein Leben in Respekt vor Mutter Erde, dem gebenden weiblichen Prinzip, ein Leben in Dankbarkeit, Fülle und Überfluss.

Da wir einen der Urinstinkte unserer Seele, die Große Göttin und Mutter Erde unterdrücken, zerstören wir aus Gier

und Angst vor Mangel unsere Welt, der Angst des verletzen inneren Kindes, nie genug zu bekommen. Da dieser innere Mangel im Äußeren nie gestillt werden kann, bleiben wir trotz äußerem Überfluss, Besitz, Konsumrausch und Vergeudung stets unzufrieden und leer.

In einem erfüllten Leben brauchen wir wenig und teilen viel. Denn Mutter Erde ist immer für uns da, trägt uns, gibt bedingungslos und im Überfluss. In Dankbarkeit und Respekt vor der Schöpfung, in Einklang mit der Natur, und in Rückkehr zum menschlichen Maß, durch Schenken, Teilen und Loslassen von Eigentum können wir alle nachhaltig in Fülle leben. Achte Mutter Erde und lebe die Fülle!

> **„Die Welt ist genug für die Bedürfnisse aller Menschen, aber nicht genug für die Gier eines einzelnen."**
> **(„The world is enough for all men's need, but not enough for one man's greed.")**
> (Mahatma Gandhi)

Buchtipp

Bernard Lietaer, 2000: Mysterium Geld - Emotionale Bedeutung & Wirkungsweise eines Tabus

Befreie dich und achte die anderen - Wir alle sind Kinder Gottes!

Aus gelebter Verbundenheit, Solidarität, Verantwortung, Vertrauen und Fülle erwachsen Unabhängigkeit und Freiheit. Dann brauchen wir keine Regeln, Gesetze oder Staaten. Es gibt nur eine Goldene Regel, nur ein Gesetz: das der Liebe. Wenn wir stets aus der Liebe heraus handeln, respektvoll, wertschätzend und achtsam, können wir alles tun.

Freiheit ist nicht die grenzenlose, individuelle Freiheit weniger auf Kosten vieler. Denn die Freiheit des Einzelnen endet dort, wo sie die Freiheit anderer einschränkt.

Freiheit bedeutet Chancengleichheit und Verteilungsgerechtigkeit, Selbstermächtigung, regionale Grundversorgung und Autarkie in den Bereichen Geld, Energie, Ernährung und Gesundheit. Befreie dich - wir sind Kinder Gottes, Schöpfer und können gemeinsam diese Welt gestalten!

Liebe: Verbundenheit & Freiheit zugleich

Gelingende Beziehungen brauchen zugleich Freiheit und Verbundenheit bzw. Verbindlichkeit (die Absicht, in Verbindung zu treten und für die Qualität der Beziehung Sorge zu tragen). Verbundenheit und Freiheit scheinen Widersprüche zu sein: Wir müssen scheinbar unsere Freiheit beschrän-

Treu bei uns

Marlene Berndorfer
Mitglied in Linz

Von Anfang an dabei, ob in der Nachbarschaftshilfe oder in der Regionalwirtschaft.

Seit wann bist du Mitglied? Ich habe das Projekt WIR GEMEINSAM schon vor dem Start verfolgt. Tobias kam regelmäßig zu ATTAC nach Linz, hat über das Geldsystem referiert und uns über die Fortschritte von – damals - Time Sozial berichtet. Da hat mich das Thema total gepackt. Bei der Eröffnung der ersten Regionalgruppe in Ried im Innkreis 2008 war ich dabei. Leider konnten wir in Linz erst 2012 eine Gruppe gründen. Aber bei den Treffen des Wirtschaftsnetzes habe ich schon vorher mitgearbeitet, das mich als Gewerbetreibende natürlich auch interessiert.

Und Du bist heute immer noch im Verein aktiv? Ja, in mehreren Bereichen. Ich bin Mitglied im Arbeitskreis (AK) Vision und Strategie und im AK Regionen, als Delegierte vom AK Regionen arbeite ich im Leitungskreis mit. Außerdem bin ich im Organisationsteam der Linzer Nachbarschaftshilfe tätig. Dieses Engagement macht einfach Sinn für mich, WIR GEMEINSAM hat enormes Potential für uns alle.

Du bist aber auch Teilnehmerin im Verein Regionalwirtschaft? Als Gewerbetreibende hat mich das begeistert. Endlich durfte ich auch meine beruflichen Fähigkeiten, die mir am Herzen liegen, in WIR GEMEINSAM einbringen. Das ist aus rechtlichen Gründen in der Nachbarschaftshilfe nicht möglich.

Was machst du beruflich? Ich arbeite seit 1990 als Energetikerin. Damals begann ich in San Francisco mit einer Ausbildung im Bereich Stress-Management und Bio-Feedback. Mein Schwerpunkt liegt seitdem auf Psychophysiologie – also der Einheit von Geist, Seele und Leib. Jeder emotional aufgeladene Gedanke schlägt sich im Körper nieder. Wenn ich Achtsamkeit in den Körper bringe, hat das sofortige Auswirkungen. Allein durch Achtsamkeit kann man die Selbstregulation des Körpers einleiten. Das Bio-Feedback macht das greifbar. Die Akupressur-Ausbildung in Berkeley war ein weiterer Schritt in die Energiearbeit. Das setzte sich mit der Esalen-Massage-Ausbildung fort, Esalen ist ein Institut in Kalifornien, das viele Pioniere der Human Potential Bewegung hervorgebracht hat. Dann kamen Weiterbildung in Craniosacraler Körperarbeit und eine dreijährige Ausbildung in Biodynamischer Körperpsychotherapie ▶

ken, um die der anderen zu wahren. Wir können nicht alles tun, ohne andere zu schädigen.

„Liebe und tue, was du willst."
(Augustinus 354-430 n. Chr.)

„Behandle andere so, wie du von ihnen behandelt werden willst." oder „Was du nicht willst, dass man dir tu, das füg auch keinem andern zu."
(Goldene Regel)

„Freiheit bedeutet nicht, dass du nichts besitzt, sondern dass nichts dich besitzt."
(Ali Ibn Abi Talib)

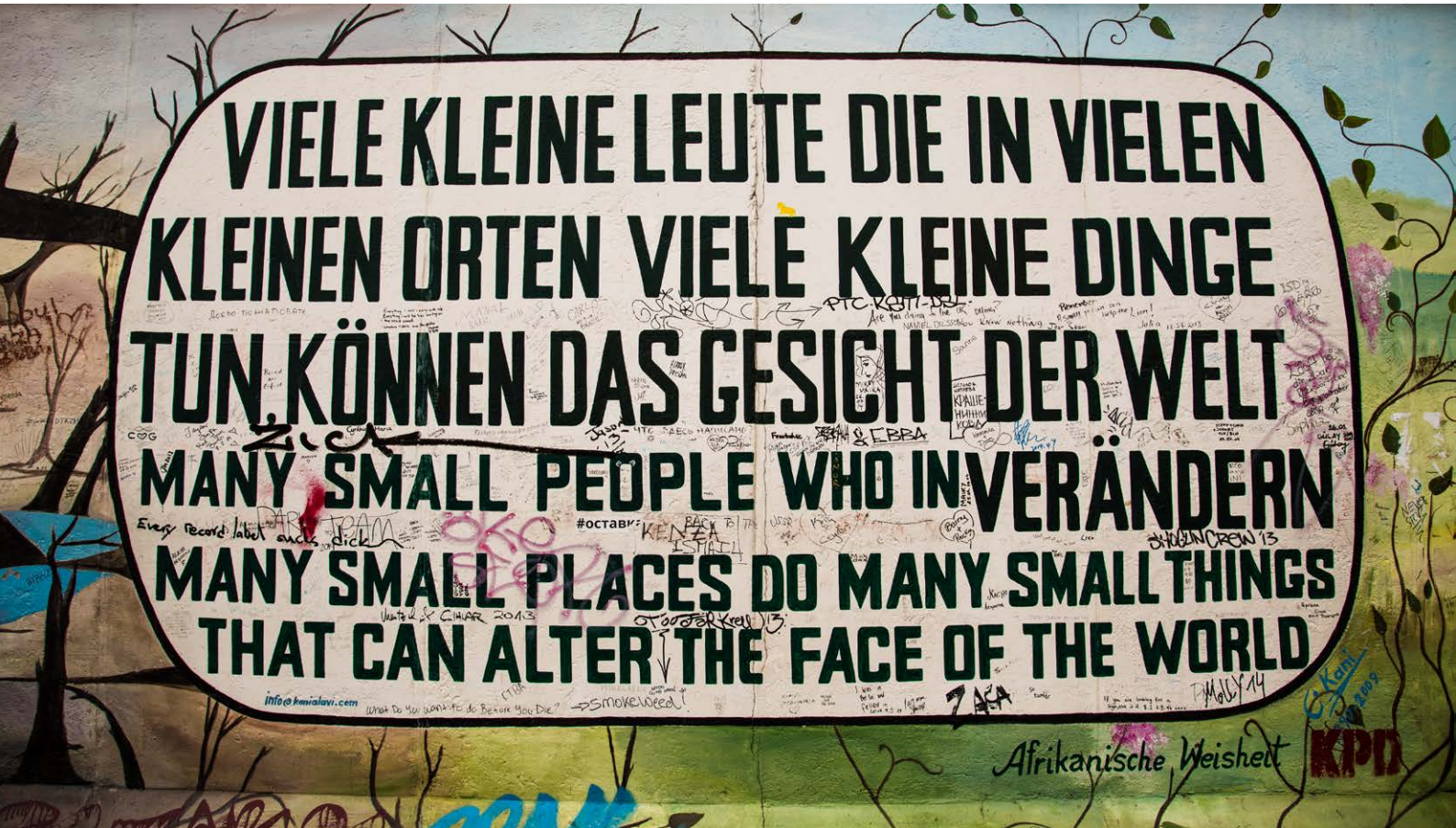
Da die Möglichkeit unserer Handlungen unendlich ist, wird sie durch Einschränkungen nicht verringert. (Auch mathematisch bleibt die Unendlichkeit geteilt durch jede noch so große Zahl immer unendlich.) Wir brauchen nur die Handlungen zu unterlassen, die andere und somit uns selbst schaden und das zu tun, wo unsere Potentiale liegen. Fisch und Adler haben unendliche Möglichkeiten Himmel und Meer zu durchqueren. Wenn der Fisch zu fliegen versucht, wird er sich und anderen nichts Gutes tun. Wir können jammern, dass wir nicht fliegen können und uns unfrei fühlen, oder die Freiheit des Schwimmens erkunden und als Geschenk leben wie ein Fisch im Wasser.

Respekt und Rücksicht können wir als scheinbare Einschränkungen unserer Freiheit, als Gitterstäbe eines Käfigs sehen. Wir können sie jedoch auch als Rahmen sehen, der uns Halt und Sicherheit gibt, in dem wir uns selbst finden und entdecken können. Denn unser Ich entsteht erst durch die Begegnung mit unserer Umwelt und unseren Mitmenschen. Nur in Kontakt mit anderen können wir uns selbst und unsere Potentiale erfahren. Wir sind nicht getrennt von unserer Umgebung, sondern entfalten uns durch Rückkopplung und Beziehungen mit unserer Umwelt.

So beruht die gesamte Evolution, das ganze Universum auf dem Wechselspiel zwischen Freiheit und Verbundenheit, Selbständigkeit und Vernetzung, Individualität und Gemeinschaft: Auf allen Ebenen vernetzen sich freie Individuen durch Verbindung und Kommunikation zu komplexen Systemen: Quanten zu Elektronen und Protonen - Atomen - Molekülen - Zellen - Lebewesen - Gesellschaften und Ökosystemen bzw. zu Kristallen - Gebirgen - Planeten - Sonnensystemen - Galaxien…

„Die Menschheit steht heute vor dem Punkt, wo sich Einzeller zu Vielzellern entwickelt haben: Vor dem Zusammenschluss von Individuen zu Potentialentfaltungs-Gemeinschaften. Durch Konkurrenz und Leistung ist kein Fortschritt mehr möglich, nur durch Kooperation und Vernetzung."
(Gerald Hüther)

Foto: By Tony Webster from Portland, Oregon, United States [CC BY 2.0], via Wikimedia Commons



Am Ende schließt sich der Kreis: Verbundenheit gebiert Freiheit. Freiheit braucht Verbindlichkeit. Freiheit und Verbundenheit sind eins - zwei Seiten der gleichen Medaille - der Liebe. Liebe ist die größte Kraft im Universum, weil sie die Fähigkeit ist, alles zu durchdringen und alles anzunehmen wie ist es. Liebe ist die Fähigkeit, sich zu verbinden und dabei frei zu lassen - Verbundenheit & Freiheit zugleich. Verbindung in Freiheit, um sich zu begegnen, zu berühren, auszutauschen, zu geben, sich und den anderen in seiner ganzen Schönheit zu erfahren und zu entfalten.

„Es gibt keine Freiheit ohne Verbindlichkeit. Verbindlichkeit ist die Voraussetzung für Freiheit. Verbindlichkeit und Freiheit sind kein Gegensatz, kein Entweder-Oder, sondern ein Sowohl-Als-Auch... Die Grundweisheit aller Weisheitstraditionen ist: ‚Alles ist mit allem verbunden'. Zu lieben heißt, sich mit der inneren Intelligenz, Weisheit und Quelle zu verbinden. Liebe heißt zu verbinden, was getrennt ist, aufzulösen, was blockiert ist, und loslassen, was nicht dienlich ist."

(Christina Kessler „Love Rules")

Wenn wir uns von unserem Herzen beflügeln lassen und nach innen ausrichten, erblüht die unsichtbare Blüte der Liebe im Herzen von Verbundenheit, Verantwortung, Vertrauen, Fülle & Freiheit. Sie bleibt offen für alles. Sie war der Anfang von allem. Sie ist die Leere, aus der alles entsteht, die weiße Leinwand, auf der die Welt sich bildet. Sie ist weiß, unbefleckt und unschuldig. Sie ist die Summe von allem, die Summe aller Farben, die aufblitzen und schillern wie Perlmutt. Ihre materielle Gestalt ist das Wasser, ihr Geschenk an uns in dieser Welt - das Leben.

Es ist Unsinn, sagt die Vernunft.
Es ist, was es ist, sagt die Liebe.

Es ist Unglück, sagt die Berechnung.
Es ist nichts als Schmerz, sagt die Angst.
Es ist aussichtslos, sagt die Einsicht.
Es ist, was es ist, sagt die Liebe.

Es ist lächerlich, sagt der Stolz.
Es ist leichtsinnig, sagt die Vorsicht.
Es ist unmöglich, sagt die Erfahrung.
Es ist, was es ist, sagt die Liebe.

(Erich Fried)

nach Boyesen. Als letztes habe ich mich dann dem Thema somatische Traumaarbeit gewidmet – um Selbstorganisation und Selbstregulation von Leib und Seele wieder herzustellen.

All das fließt zusammen, wenn ein Klient zu dir in die Praxis kommt? Genau. Die innewohnende Weisheit unseres Leibes und unserer Seele darf sich entfalten. Einfach mal sehen, was passiert gerade jetzt. Blockierende alte Glaubensmuster werden wahrgenommen und können losgelassen werden. Wenn man das zulässt, können sich spannende und heilsame innere Prozesse entfalten. Achtsamkeit, Präsenz und Gewaltlosigkeit sind dabei unverzichtbare Elemente. Wenn durch liebevolles Gewahrsein ein Raum geöffnet wird, entfaltet sich jeder Organismus ganz von selbst in Richtung Ganzsein und Heilsein.

Wer kommt zu dir? Es kommen Menschen, die Probleme der unterschiedlichsten Natur haben. Sie wollen mit sich in Kontakt kommen, sich nach innen öffnen. Es sind Menschen, die Achtsamkeit für ihren Körper und ihre seelischen Prozesse entwickeln und ihre innewohnenden Ressourcen und Heilkräfte mobilisieren wollen. Das Bio-Feedback zeigt mir, wo Energie-Staus sind, diese können aufgelöst und so die Selbstregulation angestoßen werden. Das endgültige Heilelixier ist unsere Essenz, unser wahres Sein, das sich in unserem Leben in vielen Seinsqualitäten wie Kraft, Mitgefühl, Friede, Liebe, Schönheit, Wahrheit, Freude und dem einfach Dasein und Selbstsein ausdrücken wird.

Wie läuft eine Behandlung ab? Zuerst gibt es ein Gespräch, um zu erfahren, was erforderlich ist. Danach nutze ich einfach meinen Wissensfundus, um meinem Gegenüber Impulse zu geben. Achtsamkeit auf den Körper zu bringen, ist dabei fast immer ein Element. Eine Sitzung dauert circa 1,5 Stunden und kostet 80 Euro, wobei ich in der Regionalwirtschaft 50% davon in Stunden verrechne.

Sind auch schon Klienten über WIR GEMEINSAM zu Dir gekommen? Ja, einige. Die meisten über persönliche Kontakte aus den Regionalgruppen und Arbeitskreisen.

Dann wünsche ich dir noch viele Kontakte und Klienten für die Zukunft – Danke für dein Engagement für die Menschen und den Verein.

Marlene Berndorfer (Mitgliedsnummer 626, Wirtschaftsnetz-Mitgliedsnummer 9011)
Das Interview führte Andrea Drescher

Was siehst Du?

Beschreibe, was du in diesem Beitrag siehst

Wenn du für dich beschrieben hast, was du siehst, dann lies doch die Geschichte unter:
http://tinyurl.com/der-schwarze-punkt

Danke an Anja Holzfurtner und Andi Benda aus der Regionalgruppe Rottaler Bäderdreieck, die uns diesen Beitrag eingesandt haben.

Tausch-kabarett

Mit Stefanie Zauchner-Mimra

Flachgau-Nord (A) Bereits zweimal (beim Fest der Begegnung im Juni sowie beim Vortrag/Kabarett im November 2016) hat unser Mitglied Stefanie uns mit ihrem fantastischen Tauschkabarett zum Lachen und Nachdenken gebracht. VON BRIGITTE FLUCHER

Verwandelt in eine alte Frau führt sie durch die Höhen und Tiefen der Nachbarschaftshilfe und nimmt dabei so manche Personen und Begebenheiten auf die Schaufel. Wirklich sehenswert!

Vielleicht könnt ihr Stefanie ja dazu gewinnen, auch mal zu euch zu kommen?

Rückblick

Ein aktives WIR GEMEINSAM Jahr liegt hinter uns

Alberndorf (A) Das Ende eines Jahres ist für mich eine Zeit des Rückblickes und des Danke-Sagens. VON LISELOTTE STOCKINGER

Danken dafür, was aus unseren „Samen“ im Jahr 2016 geworden ist und welche Spuren wir hinterlassen haben.

Ich meine damit nicht nur die Ernte aus den Samen, die wir im Frühjahr bereits zum 5. Mal auf unserem Gemeinschaftsacker der Familie Aufreiter Hans und Michaela in die Erde gesteckt haben, sondern auch die „Ernte“, die sich heuer in Form der gelebten Nachbarschaftshilfe aus dem WIR GEMEINSAM SAMEN so positiv entwickelt hat!

Die Stammtische unter dem Motto TAUSCH und PLAUSCH waren gut besucht. Unsere Gemeinschaft nützt diese Abende, um interessante Gespräche zu führen, weiter wachsen zu können und natürlich das „Helfen und Helfen lassen“ in den Mittelpunkt zu stellen.

Ein wichtiges Thema unserer Hilfe waren auch heuer viele Aktivitäten für unsere Alberndorfer Vereine und besonders für Menschen in Not:

- Für das Tipi-Fest der bäuerlichen Erlebniswelt im September 2016 wurden Kuchen gebacken und beim Grillen und Servieren geholfen
- Für das gemeinsame Erntedankfest im Oktober stellten unsere Mitglieder Affenzeller Johann und Gudrun kostenlos ihre „Sepp‘n Ranch“ als Lokal zur Verfügung. Auch das köstlich zubereitete Suppenbuffet „stammte“ von unseren freiwilligen Köchinnen.
- In 24 Fenstern des Alberndorfer Gemeindehauses wurde ein Adventkalender gestaltet. Unsere Gruppe beteiligte sich nicht nur an diesem tollen Projekt, sondern wir konnten auch unsere Zielsetzungen und Visionen von WIR GEMEINSAM einem breiten Publikum präsentieren.

Auch Flüchtlinge in Alberndorf werden von vielen WIR GEMEINSAM Mitgliedern betreut. Begegnungen und Besuche, regelmäßige Deutschkurse, Organisation von Geld – und Sachspenden, Hilfe bei der Arbeitssuche, Fahrdienste, ... Hoffnung „spenden“ und Nächstenliebe leben…

All diese positiven Seiten unserer Gruppe sind heuer sogar dem Nikolaus zu Ohren gekommen. Er überraschte uns am letzten Stammtisch im Dezember mit kleinen Geschenken und dem Gedanken:

„Es ist nicht entscheidend, welche Wege wir gehen, vielmehr welche Spuren wir hinterlassen“!

Der Nikolaus überraschte uns zu Jahresende

Diese Spuren waren heuer ganz besondere – dank der gelebten Gemeinschaft in unserer Regionalgruppe Alberndorf/Riedmark.

Das kommende Bargeldverbot

Immer mehr Banken, Ökonomen und Politiker raten seit ein paar Jahren dazu, das Bargeld in Europa abzuschaffen (im Euroraum, aber auch in der Schweiz, Schweden, Norwegen, Dänemark und Großbritannien). Zahlung sollen dann nur mehr durch E-Cash, also Bankomat- oder Kreditkarten und andere elektronische Systeme möglich sein (PayPal, Handy, Chips, Prepaid-Karten…)
VON TOBIAS PLETTENBACHER

Die meisten offiziellen Argumente dafür klingen absurd. Es geht viel wahrscheinlicher darum, Bankkonkurse, Schwarzarbeit und Steuerhinterziehung zu verhindern, den Überwachungsstaat auszubauen und die Wirtschaft mit einer „Konsumverweigerungssteuer“ anzukurbeln.

Themen Schwerpunkt VERÄNDERUNG

Vorgeschichte

Seit Jahrzehnten wird in Europa versucht, Bargeld zurückzudrängen und elektronisches Geld zu fördern - bisher jedoch mit wenig Erfolg. Die Menschen wollen die Kontrolle über ihre Ausgaben behalten und nicht selbst kontrolliert werden. Im Gegenteil: Immer mehr holen ihr Geld von der Bank und legen es „unter die Matratze“. 2015 ist die Bargeldmenge um 80 Mrd. auf über eine Billion € gestiegen. Bereits 28% des gesamten Euro-Bargelds wird in 500 € Scheinen gehalten. Das Horten großer Scheine ist ein Krisenindikator.

Die aktuelle Situation

Derzeit gibt es schon in 18 EU-Ländern Obergrenzen bei Bargeld-Zahlungen, am niedrigsten in Griechenland (500 €, künftig 70 €), Italien, Frankreich und Portugal (1.000 €). Höhere Barzahlungen sind illegal und steuerlich nicht absetzbar oder sogar strafbar. In Griechenland gibt es auch Beschränkungen in der Bargeldbehebung (60 € pro Tag und Bürger) und eine Meldepflicht für Bargeld. In Dänemark sind Händler nicht mehr verpflichtet, Bargeld anzunehmen. In Holland zahlen Banken ihren Kunden kein Bargeld mehr aus. Schweden steht vor der Bargeldabschaffung zur „Kriminalitätsbekämpfung“. Demnächst wird der 500,- € Schein von der EZB abgeschafft. Die EU arbeitet angeblich an konkreten Plänen, das Bargeld 2018 völlig zu verbieten.

Die absurden offiziellen Begründungen

- Terrorbekämpfung und Verhinderung von Geldwäsche und Kriminalität: Bargeld sei das Blut in den Adern Krimineller. Die Bargeldabschaffung würde die Kriminalität deutlich reduzieren (keine Raubüberfälle). Terroristen und Kriminelle haben aber schon längst Wege gefunden, ihrem Geschäft ohne Bargeld nachzugehen (Scheinfirmen, Bitcoin, …).

- Bargeld sei unpraktisch und teuer: Die meisten sind der Meinung, dass Bargeld sehr praktisch ist, man bleibt anonym und behält den Überblick. Richtig ist, dass durch die Kostenreduktion in der EU Einsparungen über 1 Mrd. € pro Jahr möglich sind.

- Bargeld spiele keine große Rolle mehr: Man argumentiert, dass über 90% der Zahlungen elektronisch erfolgen. Dies stimmt, jedoch nur in der Wirtschaft. Die Konsumenten nutzen vorwiegend Bargeld zum Einkauf (im Handel 79% der Transaktionen und 53% der Umsätze)!

- Verhinderung von Schwarzarbeit und Steuerhinterziehung: Die hoch verschuldeten Staaten erhoffen sich zusätzliche Steuereinnahmen, indem sie jede Transaktion digital erfassen. Die großen Steuersünder wie Konzerne und Superreiche bleiben aber unangetastet (Gruppenbesteuerung, Stiftungen). Und für das Gros der Schwarzarbeit sind auch Großunternehmen verantwortlich, nicht der kleine Mann (Ausbeutung über Subsubsubunternehmen).

Die viel wahrscheinlicheren (Hinter-)Gründe

- Verhindern von Bank Runs und Bankkonkursen: Von einem Bank Run spricht man, wenn die Sparer bei einem Crash das Vertrauen in eine Bank verlieren und ihre Ersparnisse abheben. Die Banken haben aber nur ein paar Prozent der Einlagen ihrer Kunden in Bar bzw. als Eigenkapital. Daher würde jede Geschäftsbank bankrottgehen und das Banken- und Finanzsystem kollabieren. Die Abschaffung des Bargeldes würde die Konkursgefahr für Banken eliminieren, weil niemand mehr Geld abheben könnte.

- Aufbau eines Überwachungsstaates: Ohne Bargeld gibt es fast keine Chance mehr, zu leben, ohne auf Schritt und Tritt überwachbare digitale Spuren zu hinterlassen. Jede Bewegung, jeder Einkauf sind nachvollziehbar. Da wird es einerseits schwer, der Ehefrau jede Ausgabe auf dem Kontoauszug zu erklären. Andererseits warnen Experten vor einem Überwachungsstaat im Dienst der Finanzindustrie, ein „Zeitalter des ökonomischen Totalitarismus“ (vgl. NSA-Skandal, SWIFT-Abkommen, Registrierkassenpflicht). Es ergeben sich auch unheimliche Kontrollmöglichkeiten: Man könnte unbequeme Menschen aus der Gesellschaft ausschließen, indem man ihr

Mit roter Farbe unbrauchbar gemachte 10-Euro-Noten aus einem Einbruch in einen Geldautomaten

Foto: Cruks - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=20645210

Konto sperrt, Ressourcen und Lebensmittel rationieren, Bürger enteignen, ...

- Einführung von Negativzinsen: Die Zentralbanken wollen negative Zinsen einführen, um die Menschen zum Konsum zu zwingen und „Wirtschaftswachsdumm“ anzukurbeln. Normal würden dies zu Kapitalflucht führen: Die Sparer würden ihr Geld abheben.

Das wahrscheinlichste Szenario

Da ein Bargeldverbot derzeit aufgrund der großen Widerstände unmöglich durchsetzbar ist, versucht man uns langsam an den Gedanken zu gewöhnen. Durch die Billionen, die in unser Finanzsystem gepumpt wurden, wurden an den Börsen wieder riesige Blasen aufgebaut und es ist in ein paar Jahren wieder ein Börsen-Crash von historischem Ausmaß zu befürchten.

Nach diesem Crash wird man die meisten Banken aus Angst vor Bank Runs für einige Tage schließen. Nur diesmal werden keine Staaten einspringen und Schulden in Billionenhöhe machen können, um die Banken zu retten. Die Bargeldabschaffung wird dann als „Rettung der sauer verdienten Ersparnisse“ begrüßt und bejubelt werden. Und die Menschen werden es widerwillig schlucken. Zuletzt muss die EU nur noch das Bargeld aus dem Verkehr ziehen und elektronisches Buchgeld zum gesetzlichen Zahlungsmittel erklären.

Weitere Auswirkungen des Bargeldverbots

- Aufschwung digitaler Kryptowährungen wie Bitcoin. Diese sind durch dezentrale Netzwerke und kryptographische Verschlüsselung fast unangreifbar.

- Aufschwung von Alternativwährungen (Tauschkreise, Regiogelder): In vielen Krisenländern wie Griechenland und Spanien boomen Tauschsysteme und sind für viele Menschen bereits überlebensnotwendig, weil das Geld fehlt. Diese Systeme bieten den Teilnehmern die Möglichkeit selbst Geld zu schöpfen - Geld entsteht beim Tausch ohne eine Bank oder einen Kredit. Die Systeme haben oft auch eigene Geld-, Zeit- oder sonstige Gutscheine, die anonymes Zahlen ermöglichen.

- In vielen Ländern (z. B. Italien) wechselt man auch vermehrt zum direktem Warenaustausch: Dort hat man damit auch kein schlechtes Gewissen mehr, da man den Staat als Feind sieht.

- Der Markt für elektronische Bezahlsysteme ist heiß umkämpft. Weite Verbreitung findet das Handy als Zahlungsmedium noch nicht - das könnte sich mit der Bargeldabschaffung ändern.

- Wertanlagen wie Edelmetalle, Immobilien etc. könnten boomen und die Preise explodieren.

Was wir gegen das Bargeldverbot tun können

- Informationen und Reformen: Informieren Sie sich selbst und andere über unser Finanzsystem und fordern Sie radikale Reformen, z. B. Vollgeldreform bzw. Geldschöpfung in öffentliche Hand, d. h. Übertragung des Rechts der Buchgeldschöpfung von Privatbanken zum Staat (www.monetative.de, www.vollgeld-initiative.ch).

- Alternativwährungen nutzen, fördern oder selbst initiieren: Es gibt bereits in jedem Land zahlreiche Tauschkreise, Zeitbanken und Regionalwährungen, die Sie einfach nutzen können. Falls es bei Ihnen kein regionales System gibt, können Sie über die bestehenden Systeme meist eine eigene regionale Gruppe gründen. In Oberösterreich, Salzburg und Bayern gibt es z. B. WIR GEMEINSAM (www.wirgemeinsam.net) mit 2.000 Mitgliedern in 25 Regionen. Eine Liste der größeren Tauschsysteme im deutschsprachigen Raum finden Sie bei ZART (Zusammenarbeit regionaler Tauschsysteme www.zart.org).

„Wie kann ich mich gegen das Bargeld-Verbot schützen? Es bieten sich Regionalwährungen wie der Chiemgauer oder Verrechnungsgutscheine zum Tausch von Leistungen an (also Rasenmähen gegen Klavierunterricht). Wichtig ist auch der Aufbau von Sozialkapital, so dass man in Krisenzeiten auf ein Netzwerk qua Familie, Freundeskreis und Nachbarschaft bauen kann."
(Gerald Mann, Prof. für Volkswirtschaftslehre München)

Nachwort

Wenn die Reichen immer noch reicher werden wollen und die Wirtschaft kaum mehr wächst, geht dies nur auf Kosten der breiten Masse, also durch Umverteilung von unten nach oben. Es geht nicht darum, am Bargeld oder unserem überholten Finanzsystem festzuhalten, sondern dessen Prinzipien und Spielregeln in Frage zu stellen und neu festzulegen. Wer kontrolliert dieses System und wem dient es? Geld braucht nur Information zu sein, um den Ausgleich von Geben und Nehmen herzustellen, die Zugriffsrechte auf Ressourcen und Produktion gerecht zu regeln. Die Entwicklung geht jedoch in Richtung von noch mehr Unfreiheit, Ungerechtigkeit, Ungleichheit, Machtkonzentration, Gier und Wachsdumm. „Heute stehen wir vor dem Abgrund, morgen sind wir einen entscheidenden Schritt weiter." Es liegt an uns die Richtung mitzubestimmen.

„Wer die Freiheit aufgibt, um Sicherheit zu gewinnen, der wird am Ende beides verlieren."
(Benjamin Franklin)

Links & Buchtipps
Tobias Plettenbacher: „Die Abschaffung des Bargeldes - Eine Folge der andauernden Finanzkrise?" Download des vollständigen Artikels tinyurl.com/bargeldverbot

Norbert Häring: „Die Abschaffung des Bargeldes und die Folgen - Der Weg in die totale Kontrolle" (Bastei Lübbe 2016) - Rezension siehe tinyurl.com/zae24cv

Über den Autor
Dipl.-Ing. Tobias Plettenbacher, Programmierer, Experte für komplementäre Währungen
Autor des Buchs „Neues Geld - Neue Welt"
Mitglied der Initiative NeuesGELD.com
Initiator der Zeitbank WIR GEMEINSAM

eMail: info@tobias-plettenbacher.net
Tel.: +43 664 5434939
Vortragsübersicht: www.tobias-plettenbacher.net

Muss jede/r alles haben?

Von Dingen, die wir nur selten benutzen

Flachgau-Nord (A) Vor Kurzem war ich mit einem jungen Freund aus einem afghanischen Bergdorf in meinem Werkraum. Er sah sich um und meinte: „So viele Sachen!" VON BRIGITTE FLUCHER

„Ja, ich weiß ich sollte da dringend wieder mal aufräumen", antwortete ich. „Nein, das meine ich nicht", erwiderte mein junger Freund. Ich sah ihn fragend an. Da nahm er eines meiner Stemmeisen (nicht vielleicht Elektrohobel oder Handkreissäge) in die Hand und sagte: „Das hier hat in unserem Dorf einer, das genügt für alle. Wenn ich dich kenne und du fragst mich um etwas, das ich habe, dann muss ich es dir leihen."

Wie viele Dinge haben wir doch angehäuft, die wir nur selten oder fast nie brauchen?

Wie viele Ressourcen sind darin gebunden und vergeudet? Könnten wir nicht von dieser gelebten afghanischen Nachbarschaftshilfe etwas lernen?

Wir versuchen also diese Idee nun zu leben in Form einer Verleihbörse. Um unkompliziert zwischen Angeboten und Nachfragen kommunizieren zu können, regen wir im Cyclos eine Differenzierung der Kategorie 1502 Geräteverleih – vielleicht besser als Hauptkategorie „Verleih" - in folgende Unterpunkte an:
Werkzeug – Spielzeug – Sportartikel – Geschirr/Haushalt – Kostümverleih – Fahrzeug/Anhänger – Gartengeräte – Festausstattung – Bücher – Sonstiges

Je zahlreicher WIR uns an dieser Initiative beteiligen, desto größer sind die Chancen, dass wir das finden, was wir brauchen.

Noch eine kleine Anekdote zum Schluss:

Eine Interessentin meinte auf die Frage, was sie anbieten könnte, ja dieses und jenes und manchmal könnte ich meinen Mann verleihen :-) (Anmerkung: er ist ein begnadeter Handwerker).

Auch so manche Schätze wechselten ihren Besitzer, und sorgten dadurch auch für fröhliche Gesichter

Kleidertauschparty:

Neues Outfit - ganz ohne Geld

Altötting-Mühldorf (D) In deutschen Schränken verstauben 65,4 Millionen gut erhaltene Klamotten. „Damit müsste man Schluss machen“, dachten sich Claudia Kefer und Barbara Friedrich aus Mühldorf. Die zwei pfiffigen Damen würden zwar die Welt nicht aus den Angeln heben, aber vielleicht einen kleinen lokalen Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit leisten können, so die Idee.
VON HOLGER LÜTTICH

Gesagt, getan! Mit Unterstützung durch das Kreisbildungswerk Mühldorf und den Verein WIR GEMEINSAM (Regionalgruppe Altötting-Mühldorf) wurde prompt eine Kleidertausch-Party angesetzt. Einfaches Prinzip: Bring mit, was du nicht mehr magst, und finde neue Lieblingsstücke! Und die Absicht ging tatsächlich auf. Im Veranstaltungssaal des Pfarrheims St. Nikolaus am Kirchenplatz herrschte von Veranstaltungsbeginn an ein reges, aber gemütliches Treiben. So mancher Besucher freute sich über sich über die abgelegten Schätze anderer Menschen. Und bei Kaffee und Keksen konnte man sich über allerlei schicke Fundstücke austauschen. „Offensichtlich findet diese stressfreie und unkomplizierte Art des Stöberns, Plauderns und Tauschens einen guten Anklang“, kommentierte Holger Lüttich – regionaler Gruppenleiter von WIR GEMEINSAM – das Geschehen. In diesem Sinne können sich Claudia Kefer und Barbara Friedrich eine baldige Wiederholung der Aktion vorstellen.

Hier ein Interview mit Barbara Friedrich, Mitorganisatorin des Kath. Kreisbildungswerkes:

Frau Friedrich, was kann man sich unter Kleidertausch vorstellen?

Viele von uns haben einen großen Kleiderschrank mit Sachen, die schon seit Jahren nicht mehr getragen wurden. Die Idee: Mit diesen Kleidungsstücken kann man vielleicht jemand anderen beglücken.

Jeder bringt seine ausgewählten Kleidungsstücke, Schuhe und Accessoires mit. Die Teile werden nach Art des Kleidungsstücks sortiert und schon kann es losgehen: Jeder kann jetzt die neuen Lieblingsklamotten aussuchen, probieren und dann einfach mit nach Hause nehmen. Die Anzahl der mitgebrachten Schrankhüter und neuer Lieblingsteile ist unwichtig, es darf ganz frei getauscht werden.

War denn „Ohne Moos“ was los?

Aber klar! Das ist ja das Schöne daran, dass man ohne Geldbörse zur Kleidertausch-Party losmarschieren kann und trotzdem mit neuen Lieblingsstücken nach Hause kommt.

Was ist denn Ihre persönliche Motivation hinter der Aktion?

Der Aspekt der Nachhaltigkeit bedeutet mir sehr viel. Es hängen Unmengen von neuwertigen Kleidungsstücken in Deutschlands Schränken und bevor wieder neu gekauft wird, macht es doch Sinn, die Kleidung zu tauschen.

Mir hat der Kleidertausch richtig Spaß gemacht! Für mich persönlich war es eine große Freude zu sehen, wie einige meiner Schrankhüter begeisterte neue Besitzer fanden.

Gibt es schon weitere Ideen und Planungen?

Immer wieder kam die Frage auf, ob die Kleidertausch-Party denn im Frühling erneut stattfindet. Gerne möchten wir den Kleidertausch im Frühling 2017 wiederholen.

Danke für das Interview, Frau Friedrich!

Angst vor Veränderung

Warum ist es so schwierig, etwas im Leben zu verändern?

Häufig nehmen wir lieber Unglücklichsein in Kauf, als wirklich etwas in unserem Leben zu verändern. VON SARA MICHALIK

Immer wieder können wir feststellen, dass Menschen nur dann etwas ändern, wenn sie wirklich nicht mehr anders können. Sozusagen mit dem Rücken an der Wand stehen. Davor gab es aber oft einen langen Leidensweg.

In diesem Artikel möchte ich Ihnen zeigen, warum wir Veränderungen so lange vor uns herschieben. Dazu gebe ich Ihnen Tipps, wie Sie in Zukunft besser ins Handeln kommen können.

Die Angst vor der Veränderung

Als Außenstehende kann man oft nicht verstehen, warum jemand nicht schon längst etwas verändert, z. B. die Stelle gekündigt oder die Beziehung beendet hat. Auch Betroffene können teilweise sagen, dass sie selber wissen, dass sie etwas ändern müssen und auch wirklich etwas ändern möchten, es aber nicht können…

Aus meiner Erfahrung als Psychotherapeutin weiß ich, dass es uns Menschen oft große Angst macht, etwas in unserem Leben zu verändern. Denn das, was ich bereits kenne, gibt mir ein Gefühl von Vertrautheit und Sicherheit. Selbst dann, wenn es mich unzufrieden oder gar unglücklich macht. Das Bekannte scheint besser zu sein als alles Unbekannte, weil ich es kenne, weil ich weiß, wie ich handeln muss, wie ich mich schützen kann… Und niemand kann mir wirklich garantieren, dass es besser wird; es könnte ja noch schlechter werden!

Wir Menschen neigen dazu, uns das Schlimmste auszumalen. Ja, wir sind sehr gut darin, Risiken und Gefahren vorwegzunehmen und uns auf das Schlimmste gefasst zu machen. Die Entscheidungspsychologie zeigt in eindrücklichen Experimenten, dass wir empfindlicher für Verluste als für Gewinne sind. Es schmerzt uns beispielsweise mehr, den schlechten Job zu verlieren, als die Chance auf einen guten Job zu verpassen.

Der Glaube, dass es besser wird, steht sehr oft hintenan. Lieber bleiben wir also bei den altbekannten Leiden als bei unbekannten Risiken.

Die Strategie, lieber beim Bewährten zu bleiben, scheint tief in uns verwurzelt. Das Festhalten an Bekanntem bietet mehr Überlebensvorteil als das Eingehen von Risiken. Zudem kann die Angst vor Veränderung auch als Schutz vor Enttäuschung oder vor Verletzung verstanden werden.

Sehr oft hören wir dann auch Aussagen wie „es könnte ja noch schlechter sein“. Und wenn man konkrete Änderungsvorschläge anbietet, kommt postwendend ein „Ja schon, ABER…“ zurück. Sofort finden sich Gründe und Argumente, die sich gegen jeglichen Veränderungsvorschlag aufbauen.

Daran wird deutlich, wie stark wir auf Widerstände und Unannehmlichkeiten fixiert sind. Die möglichen Vorteile und Chancen werden dabei gar nicht wahrgenommen. Und wenn wir die Vorteile sehen, haben wir Angst davor, dass es vielleicht doch noch anders kommen könnte. Dann hätten wir im schlimmsten Fall ja nicht mal mehr unsere Hoffnung auf ein besseres Leben. Vor einer solchen Enttäuschung wollen wir uns definitiv schützen.

Tipp 1: Entkräften Sie das schlimmste Szenario!

Wie bereits angesprochen, neigen wir dazu, uns auszumalen, dass es noch schlimmer werden könnte. Oft führen wir diesen Gedankengang aber nicht wirklich zu Ende.

Stellen Sie sich die Frage: Was wäre das SCHLIMMSTE, das geschehen könnte? Machen Sie das bitte doch mal ganz explizit und detailliert.

Wenn Sie diese Gedanken des schlimmsten Szenarios mal zu Ende führen, können Sie entdecken, dass das Schlimmste, das durch die Veränderung passieren könnte, weniger Risiko und Gefahren birgt, als Sie zunächst befürchtet haben.

Tipp 2: Veränderung braucht Kraft!

Etwas im Leben anzupacken und zu verändern braucht aber Kraft und eine optimistische Einstellung. Doch genau das fehlt uns sehr oft, wenn wir unzufrieden oder unglücklich sind. Belastende Situationen verlangen viel Energie ab; es ist so, als würde sämtliche Kraft abgesaugt. Woher also die Kraft oder eine optimistische Einstellung nehmen?

Mein Tipp dazu: Achten Sie auf Ihre Gedanken, wenn Sie an eine mögliche Veränderung denken. Sind diese Gedanken eher positiv oder negativ? Stoppen Sie negative, pessimistische Gedanken, und malen Sie sich immer wieder ganz bewusst aus, wie die gewünschte zukünftige Situation sein soll.

Beschreiben Sie diese Situation auf einem Blatt möglichst genau oder malen Sie sich ein Bild dazu. Schreiben Sie auf, was Sie wollen (und nicht, was Sie nicht wollen). Das kann zum Beispiel so aussehen: Ich will einen Partner/eine Partnerin der/die mich ernst nimmt, mir zuhört … Nehmen Sie sich Zeit, auch mal ins Detail zu gehen.

Achten Sie außerdem darauf, dass Sie wieder ganz bewusst etwas für sich tun. Fragen Sie sich: Was gibt mir Kraft und Energie, damit ich etwas verändern kann?

Der erste Schritt in Richtung Veränderung geht also dahin, für sich selber bewusst zu sorgen.

Tipp 3: Veränderung braucht Mut!

Betroffene beschreiben, dass sie selber keine andere Alternative sehen und das Gefühl haben, sie hätten keine andere Wahl.

Wenn man etwas verändern möchte, braucht es aber den Glauben an und das Vertrauen auf das mögliche Bessere. Und es braucht den Glauben an sich selber. Mit Selbstvertrauen und Mut lässt sich die Angst vor dem Unbekannten besiegen.

Machen Sie sich bewusst, welche anderen Hürden Sie in Ihrem Leben bereits gemeistert haben. Wie haben Sie das geschafft? Was hat Ihnen dabei geholfen?

Tipp 4: Eine Änderung der Sichtweise hilft!

Lassen Sie uns abschließend ein kleines Selbstexperiment machen. Bitte führen Sie die folgenden Schritte direkt nach dem Lesen aus:

1. Stehen Sie auf und laufen Sie eine Minute im Kreis.
2. Laufen Sie noch eine Minute weiter.
3. Laufen Sie immer noch weiter, bitte.
4. Noch weiter, bitte.
5. Weiter im Kreis laufen …

Kommt Ihnen das albern vor?
Welchen Impuls hatten Sie?
Wollten Sie anhalten? Aus dem ewigen, irren Trott aussteigen?

Diese Übung eignet sich bestens, um Betroffenen symbolhaft und körperlich deutlich zu machen, wie sie in Wirklichkeit immer im Kreis laufen.

Manchmal ist es leichter, einfach im Kreis zu laufen; es braucht auch weniger Mut. Denn um gegen die Angst der Veränderung anzukämpfen, brauchen wir nicht nur Energie, sondern auch Mut.

Versuchen Sie aus einer Außenperspektive auf Ihre Situation zu schauen. Was würden Sie von außen sehen? Welcher Impuls kommt durch diesen Perspektivenwechsel gerade bei Ihnen auf?

Tipp 5: kleine Schritte – kleine Widerstände

Manchmal sind wir auch deswegen blockiert, weil auf uns die notwendigen Veränderungen zu groß und einschneidend wirken, was uns wiederum Angst macht oder uns als Ganzes überfordert.

Oft braucht es gar nicht die ganz großen Veränderungen auf einmal. Bereits kleine Steine können einen Felsen ins Rollen bringen. Suchen Sie einen ersten kleinen Veränderungsschritt aus. Legen Sie sich ganz bewusst ein möglichst konkretes Teilziel fest, das Sie als Nächstes angehen wollen. Was setzen Sie als Nächstes um?

Ein Beispiel dazu aus der Beratungspraxis: Ein Paar ist unzufrieden mit dem gegenseitigen Umgang. Ein erster kleiner, aber konkreter Schritt könnte sein, darauf zu achten, wie man sich begrüßt, und das achtsamer zu gestalten.

> Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu belassen und zu hoffen, dass sich etwas ändert. Albert Einstein

Wir haben es also selber in der Hand! Nehmen wir unser Leben aktiv in die Hand. Sammeln wir all unsere Kräfte und unseren Mut und überwinden wir die Angst, denn diese ist eigentlich das größte Hindernis!●

Quelle: http://tinyurl.com/die-angst-vor-der-veraenderung

Über die Autorin
Sara Michalik ist Fachpsychologin für Psychotherapie FSP spezialisiert auf Kinder, Jugendliche und Familien mit eigener Praxis in Aarau (CH). Sie unterrichtet seit mehr als 10 Jahren Psychologie und Pädagogik an einem Gymnasium und unterstützt als Fachrichterin im Nebenamt ein Familiengericht. Die Elternarbeit ihrer drei Kinder (6, 9 und 17 Jahre) teilt sie sich mit ihrem Mann.

Auf ihrem Blog www.beziehungs-abc.ch schreibt sie zusammen mit ihrem Mann zu den Themen Beziehung und Erziehung. Auf diesem Blog finden sich Texte, die Fachwissen mit Alltagserfahrungen verbinden, und die dazu anregen sollen über sich selber und andere nachzudenken.

eMail: sara.michalik@beziehungs-abc.ch

Ein großes Dankeschön

Ein wunderschöner Abschluss

Gusental (A) Vorigen Oktober ging unsere Mama, und - wie Anschi so lieb geschrieben hat - die Gründungsmutter von WIR GEMEINSAM-Gusental Christine Stoiber in Frieden und doch sehr überraschend von uns. Die kurze Zeit, die sie hatte, als sie von ihrer schweren Krankheit erfuhr, nutzte sie mitunter sehr intensiv dazu, um sich Gedanken über ihre letzten Wünsche und ihren Abschied zu machen. VON ALEXANDRA STOIBER

Dazu gehörte auch, dass nach ihrer Verabschiedung in der Kirche, alle die da waren, ins Pfarrheim auf Kaffee und Kuchen eingeladen sein sollten!

Sie schrieb uns sogar auf, wir könnten einfach WIR GEMEINSAM und unsere lieben Freunde aus Syrien, dem Irak, Afghanistan, usw. bitten, dass sie uns dabei helfen – und so war es dann auch.

Obwohl das nicht selbstverständlich ist, kümmerte sich Anschi sofort und ganz selbstverständlich um die Organisation und Koordination als wir sie deswegen fragten, und nahm uns die Erfüllung von Christines Wunsch ab.

Dafür ein ganz herzliches Dankeschön! Ohne dich, liebe Anschi, und euch alle, hätten wir das in dieser Situation nicht organisieren können!

DANKE auch Brigitte und Hermann für die wunderschöne musikalische Gestaltung des Verabschiedungsgottesdienstes!

DANKE ALLEN, die dazu beigetragen haben – sei es durch Kuchen backen, Kaffee kochen, Tische schmücken und Sessel stellen, Servieren, Abwaschen, Aufräumen, ... – dass es danach im Pfarrheim so ein schönes Abschiedsfest wurde!

Es war genauso, wie Christine es sich vorgestellt hätte! Ein gutes gemütliches Beisammensein – mit guten Gedanken und Gesprächen, mitunter auch mit Trauer und Tränen, aber auch mit gegenseitigem Trost spenden. Dazu jede Menge köstliche Kuchen und auch der Kaffee ging nie aus!

Es war ein wunderschöner Abschluss und wir sind uns sicher, Christine wird uns wahrscheinlich lächelnd beobachtet und sich über diese bunte Vielfalt und Gemeinsamkeit gefreut haben!

DANKE für eure Hilfe, eure Anteilnahme und eure guten und tröstenden Worte und Wünsche!

Foto: Stoiber

GEMEINSAM

gestalten WIR unser Jahr

Flachgau-Nord (A) Unter diesem Motto stand unser erstes Treffen in diesem Jahr, welches eine Feuerwerk an Ideen brachte. VON BRIGITTE FLUCHER

Die fünf Ideen, die am meisten „punkteten“, sind bereits in Umsetzung:

Flohmarkt, lokale sich selbst organisierende Wandergruppe, Reparaturcafe, Verleihbörse und eine Flick-Strick-Näh-“Spinn“-Runde. Letztere ist bereits gestartet, aber mehr darüber in der nächsten Ausgabe.

Auch die anderen Ideen stehen weiter auf der Liste und werden nach und nach verwirklicht werden.

Das Wesentliche an der Sache ist: Es gibt kein Wunschkonzert, sondern jeder von uns ist Teil des Orchesters und WIR spielen GEMEINSAM – jeder nach seinen Fähigkeiten, ohne Anspruch auf Perfektion, aber mit viel Freude und Spaß.

In unserem Miteinander wichtig sind uns Ehrlichkeit, Unkompliziertheit, Spontanität, Offenheit, Flexibilität, Pünkt-

lichkeit, ein fröhliches Miteinander, Übersichtlichkeit, Austausch von Informationen, helfen und gemeinsam denken, Vertrauen und Achtsamkeit

Kann man die Welt...

...durch die Bank besser machen?

Gusental (A) Unter diesem Motto stand das erste Treffen im neuen Jahr der Regionalgruppe Gusental am 17. Jänner. VON INGRID SCHMIDHUBER UND ANSCHI KLEPATSCH

Christian Genstorfer gab einen kompetenten kompakten Überblick, wie sich die Gründung der ersten Gemeinwohlbank in Österreich gestaltet und lieferte auch den Grund, warum man sich mitbeteiligen sollte: Mit dem Mitgründen – ab 200€ ist man mit dabei – setzt du aktiv einen Schritt „die Welt durch die Bank ein Stückchen besser machen".

Mit einer Bank, die den Menschen dient und nicht umgekehrt, die Projekte und Unternehmen fördert, die dem Gemeinwohl dienen, die ethische, nachhaltige Sparprodukte und Fonds anbietet, die transparent und fair im Umgang mit KundInnen und MitarbeiterInnen ist, die auf Finanz-Spekulationen ohne realen wirtschaftlichen Hintergrund verzichtet, in der es eine gelebte Mitbestimmung als GenossenschafterIn gibt.

Unter www.mitgruenden.at findest du viele weitere Informationen. **Also nur Mut! Ich gründe jedenfalls mit! Und du?**

WIR GEMEINSAM leben ein Miteinander, das auf Wertschätzung, Verbundenheit, Nachhaltigkeit, Eigenverantwortung, Freude und Liebe beruht.

Um diese Vision Wirklichkeit werden zu lassen, braucht es ein neues Bewusstsein und neue Werte, die unser Denken, unser Handeln, also unser SEIN prägen. Und es braucht den Mut, neue Wege zu beschreiten. Möglichkeiten dafür gibt es genug. Menschen in aller Welt setzen neue Projekte und Gedanken um:

Bewusstseins-Gruppen, Bücherinseln, Nachbarschaftshilfe, Regionalwirtschaft, Gemeinwohlbank, Repair-Cafes, Car-Sharing, Food-Coops, SoLaWi (Solidarische Landwirtschaft), Gemeinwohlökonomie, Bürgerbeteiligungsgesellschaften, Otelos, … um nur einige wenige zu nennen.

Wir stehen vor großen Herausforderungen, meistern WIR sie GEMEINSAM

Einladung zur Generalversammlung

Liebe Mitglieder,
hiermit laden wir euch herzlich zur WIR GEMEINSAM Mitglieder- und Generalversammlung ein:

Wann: Freitag 7. April 2017 18:00 bis 21:00 Uhr
Wo: Seniorenzentrum Franckviertel
(4020 Linz, Ing.-Stern-Straße 15-17)

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
2. Bericht des Obmanns 2015/16
3. Bericht des Finanzreferent 2015/16
4. Bericht der Rechnungsprüfer 2015/16
5. Genehmigung des Rechnungsabschlusses und Entlastung des Vorstands
6. Neuwahl des Vorstands
7. Beschluss über die Neufassung der Statuten
8. Rechtsgeschäfte mit Obmann
9. Beschluss des Jahresvoranschlags 2017
10. Arbeitsschwerpunkte von WIR GEMEINSAM
11. Anträge der Mitglieder
12. Vortrag & Diskussion „Die Abschaffung des Bargelds und seine Folgen" (Tobias Plettenbacher)

Anträge der Mitglieder an die Generalversammlung sind bis 04. 04. 2017 schriftlich an die Vereinsadresse (4910 Ried im Innkreis, Schönauerweg 6) zu senden.

Ab ca. 20:00 Uhr freue ich mich, euch über „Die Abschaffung des Bargeldes" als Folge der andauernden Finanzkrise und die möglichen Folgen für uns zu informieren (Näheres siehe Seite 22).

Wir freuen uns auf euer Kommen!

Tobias Plettenbacher - Obmann

Für Veränderung braucht man Verstand

Ein Interview mit dem Bürgermeister von St. Georgen/Gusen

St. Georgen/Gusen (A) Während viele Landgemeinden über Bevölkerungsverluste klagen, freut sich St. Georgen an der Gusen seit Jahren über ein stetiges Wachstum.
VON ANDREA DRESCHER

Laut Prognose erwartet man sich bis 2040 ein Wachstum um 30%. Das liegt sicher auch daran, dass die Gemeinde inzwischen bereits zum „Linzer Speckgürtel" zählt und eine gute Infrastruktur, gute Rahmenbedingungen für Familien, Kultur und soziale Integration bietet. Aber die zukunftsorientierten Entscheidungen des Gemeinderates dürfen nicht unterschätzt werden. Man hat schon immer frühzeitig geplant, was für die Zukunft wichtig ist und aktive Maßnahmen in diese Richtung gesetzt. Daher war St. Georgen wohl auch die erste Gemeinde, die in Oberösterreich offiziell Mitglied der WIR GEMEINSAM Regionalwirtschaft wurde.

Themen
Schwerpunkt
VERÄNDERUNG

Wir sprachen mit Bürgermeister Erich Wahl über die Gründe und Auswirkungen dieser Entscheidung.

Redaktion: Gratulation zur Entscheidung als erste Gemeinde beizutreten – wie kam es zu dem Mut, hier Vorreiter zu sein?
Erich Wahl: Wenn es vernünftig ist, etwas zu tun, braucht es keinen Mut, sondern nur Verstand.

Redaktion: Es gab doch sicher auch Widerstände?
Erich Wahl: Nein, eigentlich nicht. Es gab sehr ausführliche Diskussionen, wie und unter welchen Bedingungen es für uns einen Sinn ergibt, als Gemeinde beizutreten. Diese – manchmal auch kontroversen – Diskussionen sind aus meiner Sicht ein notwendiger Bestandteil eines Bewusstseinsbildungsprozesses, der bei einem derartigen Schritt unbedingt dazu gehört. Man kann und darf so etwas nicht von oben vorgeben. Alle Beteiligten müssen selbst das Gefühl entwickeln, dass es passt.

Redaktion: Wie verlief die Vorbereitungsphase?
Erich Wahl: Nachdem uns das Projekt vorgestellt wurde, sind wir nach Vorarlberg gefahren, um uns bei den Gemeinden dort zu informieren, die diese regionalen Geldsysteme, z. B. für die Erhaltung der Nahversorgung schon seit längerem einsetzen. Das hat uns schon sehr gut gefallen. Dann kam es zu den bereits erwähnten internen Diskussionen, die letztlich ergaben, dass ein derartiges Projekt insgesamt vernünftig ist. Um Vertrauen für Betriebe und Bürger zu schaffen, war uns dann klar, dass wir als Gemeinde hier eine Vorreiterrolle übernehmen müssen.

Redaktion: Wie verlief die Abstimmung im Gemeinderat?
Erich Wahl: Es hat für alle „gepasst" – daher war der Beschluss einstimmig.

Redaktion: Und wie ging es dann weiter?
Erich Wahl: Seit Sommer 2016 haben wir mit der Umsetzungsphase begonnen. Und seither sind schon etliche Betriebe dazu gestoßen. Die Einführung von WIR GEMEINSAM in St. Georgen ist in Gang gekommen und wird jetzt aktiv vorangetrieben.

Redaktion: Was heißt das?
Erich Wahl: Wir betreiben aktives Marketing in der Gemeinde. Ob im Info-Kanal des Kabelfernsehens, in unserem Newsletter oder in der Gemeindezeitung – wir informieren die Bürger und Betriebe über Chancen und Möglichkeiten, die ihnen WIR GEMEINSAM bietet. Für Fragen steht Karin Dolpp nach telefonischer Absprache persönlich zur Verfügung. Unsere Nachbargemeinden Luftenberg und Langenstein warten noch ab wie es läuft, aber Menschen und Firmen aus den beiden Gemeinden können natürlich jederzeit Mitglied werden. Karin Dolpp kommt ja selbst aus Langenstein.

Redaktion: Und das Feedback aus der Gemeinde St. Georgen?
Erich Wahl: Das ist positiv, allerdings noch etwas zurückhaltend. Aber das ist auch normal. Es ist eben etwas Neues. Bis Menschen sich auf Neues einstellen und damit gut umgehen können, ist ein gewisser Prozess notwendig. Wenn man nicht weiß, wie etwas funktioniert, scheut man erst mal davor zurück – neue Ansätze haben es immer schwer. Aber genau deshalb sind wir als Gemeinde ja auch Mitglied geworden. Die zentrale Aufgabe einer Gemeinde ist es, dafür zu sorgen, dass es den Menschen gut geht. Dazu leistet WIR GEMEINSAM einen wichtigen Beitrag.

Redaktion: Inwiefern?
Erich Wahl: U. a. fördert WIR GEMEINSAM die Regio-

nalität in zweifacher Hinsicht. Es trägt über die Nachbarschaftshilfe dazu bei, soziale Einbindung zu vertiefen und persönliche Netzwerke zu erweitern. Und es hilft über die Regionalwirtschaft mit, ein gewisses Maß an wirtschaftlicher Unabhängigkeit zu bewahren. Das ist ähnlich wie bei unserem Genussmarkt, bei dem Bio-Bauern aus der Region ihre Produkte ohne Zwischenhandel anbieten können. Neben der Beschaffung regionaler Nahrungsmittel dient er den Menschen auch als Treffpunkt für sozialen Austausch. WIR GEMEINSAM geht aber noch weiter. Wir können jetzt auch die Asylwerber über Zeitbörse einbinden, damit diese die Möglichkeit haben, sich während der Laufzeit ihres Verfahrens positiv in unsere Gesellschaft einzubringen. Die Schenkmitgliedschaft von WIR GEMEINSAM ist da eine sehr gute Unterstützung. Denn nur durch Beteiligung und Teilhabe kann Integration funktionieren.

Redaktion: Sind Sie selbst auch aktiv?
Erich Wahl: Ich bin schon seit einiger Zeit Mitglied der Nachbarschaftshilfe. Aber ehrlich gesagt, mir fehlt die Zeit. Ich bin sowohl als Bürgermeister als auch hauptberuflich tätig und engagiere mich ehrenamtlich für die Kinderfreunde und die Flüchtlingsbetreuung. Aber ich bin überzeugt, dass es was Gescheites ist. Und darum bin ich gerne dabei.

Redaktion: Danke für Ihre Zeit – und die Unterstützung für den Verein. Wir hoffen, dass das Beispiel Schule macht und bald weitere Gemeinden folgen.

Weitere Informationen:
http://www.tinyurl.com/Sonne4

Heilsames Zittern

Eine Methode zur Auflösung emotionaler Altlasten

Ried (A) Ein nachhaltiger Wandel in unserer Gesellschaft kann nur gelingen, wenn wir auf persönlicher Ebene unsere emotionalen Altlasten auflösen. Erst dann sind wir fähig und frei für achtsame Begegnungen, gelingende Beziehungen, wertschätzenden Umgang und verbindende Kommunikation. VON TOBIAS PLETTENBACHER & GRIT HALLAL

Heilsames Zittern ist ein einfacher Weg dorthin, da es ein natürlicher Heilungsprozess unseres Körpers ist, den wir einfach wiederentdecken, erlernen und jederzeit selbst ohne Therapeuten anwenden können. Zwei Mal wöchentlich sind ausreichend, um den laufenden Stress, der sich am Arbeitsplatz oder im Alltag aufgestaut hat, zu entladen und sich wieder tief zu entspannen. Bei emotionalen Altlasten kann es einige Wochen oder Monate dauern, um alle Spannungen abzubauen. Hier kann eine weitere Unterstützung hilfreich sein.

Wie Stress & Trauma wirken

Stress und Trauma sind Bewältigungsstrategien des menschlichen Organismus, um zu überleben: Wir haben nicht trotz, sondern wegen dem Trauma überlebt. Viele Menschen hatten schon in frühester Kindheit traumatische Erlebnisse, die sie nicht bewältigen konnten und die sie unbewusst ihr Leben lang beeinträchtigen.

Wenn nämlich nach einem traumatischen Ereignis oder Schock die Energie nicht abgebaut wird, die unser Nervensystem aktiviert hat, bleibt sie als Spannung gespeichert und belastet uns gesundheitlich und psychisch: Unser Körper bleibt dauerhaft in einem starken Stresszustand gefangen. Wir reagieren dann oft unbewusst, ohne es kontrollieren zu können, manchmal unangemessen, verletzend oder gar zerstörerisch gegen uns selbst und andere.

Aufgrund fehlender Kenntnis des Themas oder fehlender Kompetenzen in der Selbstfürsorge können sog. Co-Traumatisierungen entstehen, welche die gleichen Merkmale aufweisen wie ein Trauma. Dies betrifft vor allem Menschen in der Flüchtlingsarbeit, Bildungs-, Sozial- und Gesundheitswesen, die besonders häufig oder intensiv mit traumatisierten Menschen in Kontakt kommen.

Zittern wie Espenlaub

Ein natürlicher Heilungsprozess des Körpers auf Trauma- und Schockzustände ist das sog. neurogene, also unwillkürliche Zittern. Heilsames Zittern ist so erfolgreich, weil es eine natürliche Reaktion des Körpers ist, die wir durch eine Folge leichter, einfach zu erlernender Körperübungen wieder wachrufen können. Die gespeicherten Spannungen werden freisetzt, unser Körper wird wieder tief entspannt. Unser Körper ist sehr weise und hat alles an Bord, um mit großen wie kleinen Emotionen, täglichen Stress und sogar mit Traumatisierungen klar zu kommen und sich selbst zu heilen.

Natürlich ist für eine gesunde Lebensweise wichtig, dass wir die Einheit von Körper, Geist & Seele beachten und unsere Körpersprache lesen lernen, denn durch ihn spricht

unsere Seele. Das Heilsame Zittern widmet sich der körperlichen Ebene: Es löst gespeicherten Stress aus den Zellen, den Faszien und Muskeln. Noch entspannender wirkt Heilsames Zittern, wenn wir auch das limbische System entspannen.

Gruppenarbeit oder Einzelcoachings

Nachdem ich letztes Jahr das heilsame Zittern und seine Wirkung für mich entdecken durfte, möchte ich den WIR GEMEINSAM Regionalgruppen und Mitgliedern dieses Wissen und diese Methode der Selbstfürsorge weitergeben und biete jeden 1. und 3. Dienstag im Monat bei mir in Ried i. I. an, das Zittern in einer Gruppe zu trainieren. Alle wichtigen Details findet ihr auf Seite 47.●

Zwei Filmtipps

Was bremst Veränderungen oder „Warum schweigen die Lämmer“

Engagierte Menschen, die dazu beitragen wollen, dass unsere Welt jeden Tag ein klein bisschen besser wird, stehen immer wieder vor der Frage, warum sich nur so wenige an Aktionen beteiligen. Warum will nur eine Minderheit zu positiven Veränderungen beitragen? VON ANDREA DRESCHER

Ein paar Beispiele, die jeden Aktiven manchmal verzweifeln lassen:

In den letzten Jahren sind Millionen Menschen in Kriegen umgekommen – aber k(aum)einen scheint es zu interessieren. Friedensbewegte der 80iger Jahre - als noch 100.000de auf die Straßen gingen – schauen mit Entsetzen auf die wenigen hundert jungen Menschen, die sich heute noch lautstark gegen die weltweiten Kriege äußern.

Die Qualität der Lebensmittel wie Obst und Gemüse aus Supermärkten ist den letzten Jahren dramatisch gesunken, dass man diese bestenfalls nur noch als Nahrungsmittel bezeichnen kann. Ursachen dafür sind beispielsweise die Belastungen durch Pestizide und Herbizide oder der Verlust an Nährstoffen. Obwohl alle Menschen davon betroffen sind, Auswirkungen auf die Gesundheit sind bereits erkennbar - ist auch hier nur eine Minderheit aktiv.

WIR GEMEINSAM müsste von Interessenten überrannt werden. Ob Nachbarschaftshilfe oder Regionalwirtschaft: Ein zeittauschbasiertes Wirtschaftssystem als nachhaltige Alternative zum kränkelnden Euro und einer ellenbogenorientierten Wirtschaft sollte doch für fast jeden attraktiv sein. Aber auch hier: das Mitgliedswachstum bleibt überschaubar. Die notwendigen Veränderungen kommen nur sehr,

WIR suchen Deine Talente!

WIR machen GEMEINSAM Öffentlichkeitsarbeit - wer macht mit?

Wer nicht wirbt, stirbt - auch Vereine müssen durch aktive Öffentlichkeitsarbeit für „Nachwuchs“ sorgen. Und das bedeutet Fleißarbeit. Wer mag unseren Arbeitskreis Marketing- und Öffentlichkeitsarbeit dabei unterstützen?

Wenn Du gerne:

- mit anderen Menschen redest
- Artikel schreibst
- für korrekte Texte sorgst
- fotografierst
- kreative Grafiken gestaltest
- in Facebook unterwegs bist
- Veranstaltungen organisierst
- oder gerne ...

… es gibt sooooo viel zu tun. Und wie immer und überall gibt es leider viel zu Wenige, die ausreichend Zeit haben. DU hast Zeit? Und Lust mitzumachen? Prima!

Wende dich an andrea.drescher@wirgemeinsam.net - wenn Du dazu beitragen willst, dass WIR GEMEINSAM noch bekannter wird.

sehr langsam voran.

Eine wesentliche Ursache dafür ist es, dass sich sehr viele Menschen der oben erwähnten Fakten NICHT bewusst sind. Dass viele Menschen nicht einmal wahrnehmen, was anderen als dringend notwendige Veränderung erscheint.

In dem Video von Prof. Dr. Rainer Mausfeld: „Warum schweigen die Lämmer?“ - Techniken des Meinungs- und Empörungsmanagements – wird deutlich, warum das so ist. Der Psychologe erläuterte in seinem Vortrag am 22. 06. 2015 an der Christian Albrechts Universität Kiel die Hintergründe dazu.

In unserer quasi überinformierten Gesellschaft besteht die Illusion der Informiertheit durch die bestehenden Medien. Was in den Medien nicht vorkommt, was nicht thematisiert ist, findet nicht statt. Durch Fragmentierung von Informationen, gehen Zusammenhänge verloren. Dekontextualisierung & Rekontextualisierung von Fakten führen dazu, dass sichtbare Tatsachen kognitiv unsichtbar gemacht werden. Er beschreibt diese Mechanismen, psychologischen Fakten und Folgen – ohne dass es für Laien unverständlich wird.

Der Vortrag ist anfangs vielleicht etwas trocken – aber nach kurzer Zeit wurde er für mich faszinierend, weil ich begriff, wie schwer es ist, sich dem allen zu entziehen. Informativ ist er alle Mal. Ob Psychologie der Massen, Kriege, Demokratie oder Propaganda – er adressiert viele Themen, die einer nachhaltigen Veränderung Widerstand bieten.

Eines habe ich – für mich persönlich – aus dem Vortrag definitiv mitgenommen. Ich bin Menschen jetzt weniger „böse“, dass sie Fakten einfach „ignorieren“, nicht zur Kenntnis nehmen – und nichts verändern. Das hat mich wieder verändert und weitergebracht.●

Siehe https://www.youtube.com/watch?v=ScqPOdcDYQM und https://www.youtube.com/watch?v=Rk6I9gXwack

Frontstadt Donezk

Hartkirchen Umgebung (A) Dieser Film wird es schwer haben. Er bezieht keine „richtige“ Position, folgt keinem Narrativ. Er stellt sich weder klar auf die Seite der Donezker Volksrepubliken – in dem er die ukrainische Regierung in Grund und Boden verdammt, noch macht er sich bei eben dieser Regierung irgendwelche Freunde. Dafür sind seine Aussagen doch zu kritisch. VON ANDREA DRESCHER

Im Mainstream ist der Autor und Dokumentarfilmer „verbrannt“. Nach fast schon diffamierender Berichterstattung durch ARD & ZDF aufgrund der angeblichen Finanzierung durch Putins Russland wird er sicher kaum eine Chance haben, im Abendprogramm ausgestrahlt zu werden. Selbst nach 23:55 Uhr wird kein Sendeplatz zu finden sein.

In der alternativen Szene wird er wohl auch nur auf leisen Widerhall stoßen. Die Friedensaktivisten, die 2014 noch aufgrund des drohenden Krieges in der Ukraine auf die Straße gegangen sind, haben das Thema scheinbar mehrheitlich aus dem Auge verloren. Syrien, Jemen, Ramstein und Trump… die Menschen in der Ukraine sind da nur noch eine Randerscheinung.

Den aktiven Unterstützern der Volksrepubliken in Donezk und Lugansk (DPR und LPR) bietet er vordergründig nichts Neues. Sie stehen ja ständig mit den Menschen in den Kriegsgebieten in Kontakt und sind laufend über die aktuellen Katastrophen informiert. Dass der Krieg nur einen – überraschend geringen – Teil des dortigen Lebens ausmacht, weiß man erst, wenn man den Film gesehen hat.

Russlandgegner schauen ihn sich schon aus Prinzip nicht an. Russisch finanzierte Propagandafilme können ja keine

nützlichen Informationen bieten. Dass der Autor den Film allein vorfinanziert und bis jetzt noch 70% fehlen, um die Kosten zu decken, spricht eigentlich gegen eine Unterstützung aus Moskau.

Dieser Film hat es schwer. Er sitzt „zwischen allen Stühlen“ – wie wohl auch sein Autor.

Weit über zwei Stunden geballte Informationen aus einem Land, das die wenigsten hier im Westen kennen. Informationen über Menschen und ihre ganz konkreten Lebenssituationen aus einem Kriegsgebiet, aus einer Lebensnormalität, die teilweise mindestens so überrascht, wie der Unterschied zwischen West- und Ostaleppo, den wir in den letzten Monaten zur Kenntnis nehmen mussten. Es bedarf solcher Filme, damit wir so etwas überhaupt zur Kenntnis nehmen können.

Dieser Film hat es schwer. Das macht ihn in meinen Augen so sehenswert.

Jeder kann sich selbst einen Eindruck verschaffen, unter http://tinyurl.com/frontstadt-donezk-trailer gibt es den Trailer, bei http://nuoviso.tv/ kann man die DVD bestellen.●

Neu im Wirtschaftsnetz

In der „Bastelstube“ GEMEINSAM basteln

St. Georgen/Gusen (A) In der „Bastelstube“ Raferzeder findet man die Dinge, die man nicht mehr überall findet. Darum findet auch manch ein/e Kunde/in aus dem Umland von St. Georgen in das Geschäft… und manchmal nur schwer wieder heraus, weil es eben ein besonderes Geschäft ist. VON ANDREA DRESCHER

Die Liebe zur Bastel-Branche wird beim Gespräch mit der Chefin Gabriele Raferzeder sehr schnell deutlich. Ob es um aktuelle Hobbytechniken, trendige und liebevolle Dekorationen, besondere Accessoires, Handarbeiten oder innovative Kreationen geht: Sie berät und gibt ihr über Jahrzehnte angesammeltes Wissen in Workshops und Kursen weiter. Diese Kurse, wie auch ihre Produkte, können seit Frühsommer 2016 auch mit WIR-Stunden bezahlt werden. Gabriele Raferzeder gehört mit zu den ersten, die, nach Beitrittsbeschluss der Gemeinde, ebenfalls Mitglied wurde. Im Interview erzählt sie, was sie sich davon verspricht.

Warum bist du Mitglied geworden?

Ganz offen: weil WIR GEMEINSAM mir und meinem Geschäft für die Zukunft neue Möglichkeiten bietet. Damit ich als „kleine“ Unternehmerin erfolgreich sein kann, muss ich immer neue Wege gehen und Chancen ergreifen, die den großen Ketten nicht offenstehen.

Welche Möglichkeiten siehst du?

St. Georgen ist ein toller Ort, wir haben ein großes Einzugsgebiet mit Luftenberg und Langenstein. Selbst KundInnen aus Katsdorf und Linz kommen zu mir, weil es im weiten Umkreis kein „richtiges“ Bastelgeschäft mehr gibt. Trotzdem muss ich mir immer wieder etwas Neues einfallen lassen. Angefangen habe ich vor 36 Jahren mit dem Verkauf von Bastelzubehör und habe dann – immer dem Trend entsprechend – das Angebot aktualisiert. Das waren die goldenen Zeiten, die aber schon lange vorbei sind. Alle müssen sparen: Lebensmittel braucht jeder. Deko, Vasen und schöne Dinge hingegen sind eher Luxus. Da muss ich mir natürlich überlegen, wie ich meine Kunden binden kann.

Mit den WIR-Stunden stärken wir unsere Region und motivieren die Menschen, bei uns im Ort bzw. in der Umgebung und nicht in den Shopping-Centern oder im Internet einzukaufen.

Die Zeitscheine als Abwehr der großen Konkurrenz?

Ja, so kann man es sehen. Viele VerbraucherInnen werden durchs Internet inspiriert, kommen dann ins Fachgeschäft und lassen sich beraten, um dann Online oder bei den großen Ketten einzukaufen. Kaufen kann man heutzutage fast alles überall, nur Beratung gibt es keine mehr. In meiner Bastelstube habe ich vor Jahren schon begonnen, Kurse anzubieten. Erst in der Volkshochschule, aber dann – auf Anregung einer Kundin – mit 6 oder 7 TeilnehmerInnen direkt bei mir im Laden. In diesen kleinen Gruppen kann ich mich um jeden gut kümmern.

Mit den Zeitscheinen haben meine KundInnen jetzt einen weiteren Grund mehr, direkt bei mir einzukaufen. Zumal ja jetzt auch Menschen kommen, die sich solchen „Luxus“ nicht so leicht leisten können. Wer in der Nachbarschaftshilfe eine Stunde lang jemand anderen unterstützt, kann diese Stunde wahlweise privat oder bei mir und anderen Betrieben in St. Georgen ausgeben. Das ist doch eine tolle Idee. Die WIR-Stunden gehören noch viel mehr in Umlauf gebracht.

Und was machst du mit deinen Stunden?

Ich gehe natürlich dorthin, wo ich sie nutzen kann. Noch sind es ja nicht so viele Betriebe, aber es kommen immer mehr dazu. Wir sollten das so bewerben, dass es wirklich jeder Einzelhändler bei uns nutzt.

Ist die Abwicklung nicht ziemlich kompliziert?

Am Anfang war ich da auch etwas unsicher, aber es ist wirklich nichts dabei. In der Theorie klingt es etwas kompliziert, ist es aber nicht. Mein Steuerberater, der auch Mitglied bei WIR GEMEINSAM ist, hat es mir kurz und bündig erklärt und mir auch meinen ersten Zeitschein gegeben. Da braucht es nicht mehr als den Hausverstand. Eine Stunde entspricht 10 Euro, eine halbe Stunde eben 5 Euro, eine Viertelstunde 2,50 Euro und sechs Minuten dann 1 Euro. Wieviel Zeit ich annehme, liegt weitestgehend an mir. Ich mache jetzt einfach Halbe/Halbe – „a bisserl was in Euro, a bisserl was in Zeitscheinen“ – wie es am besten passt. Es ist ein bisschen schade, dass sich so viele noch nicht trauen – ich bin eher eine risikobereite Unternehmerin – aber ich bin überzeugt, dass sich das noch gut entwickeln wird.

In der Bastelstube Raferzeder findet man so gut wie alles, was das Bastlerherz begehrt

Was ist aus deiner Sicht noch offen?

Persönlich? Die Abwicklung in der Buchhaltung muss ich noch klären. Aber noch sind nicht so viele Kunden gekommen, die mit Zeitscheinen gezahlt haben, dass das ein Problem gewesen wäre. Im Notfall mache ich eine Privatentnahme und gehe damit gut essen. Aber schließlich ist unsere Gemeinde ja auch Mitglied, sodass es viele Möglichkeiten gibt, die Stunden auszugeben. Wir haben in der Gemeinde sehr geschickte und engagierte Menschen, die etwas für die Region tun.

Grundsätzlich sollte man es noch stärker bewerben und andere Betriebe motivieren, mitzutun. Das regionale Zeitgeld ist für uns sehr wertvoll. Ich habe Aufkleber an der Tür angebracht, im Gespräch bemühe ich mich, andere zu überzeugen, und verteile die Broschüre.

Das heißt, du engagierst dich für den Verein?

Im Rahmen meiner Möglichkeiten, ja. Wir überlegen jetzt, ob nicht vielleicht auch unser Reisedienst Raferzeder Mitglied werden sollte. Wenn z. B. der Sparverein in Stunden zahlen würde – warum nicht? Die Abgaben an die Gemeinde für den Bus könnten wir ja wiederum in Stunden ausgleichen. Es kommt wirklich darauf an, dass möglichst viele BürgerInnen und Firmen von St. Georgen mitmachen.

Wir haben jetzt zwei Währungen bei uns in der Gemeinde. Dass wir in St. Georgen damit zu den Vorreitern gehören, finde ich sehr erfreulich. Man muss regional denken – also Gemeinde, Bezirk und Bundesland. Wir brauchen keine Erdbeeren im Winter. Alles, was möglich ist, sollte aus dem eigenen Umkreis stammen. WIR GEMEINSAM und die WIR-Stunden bringen genau das zum Ausdruck. Das finde ich gut und ich engagiere mich daher gerne dafür.

http://www.raferzeder.at
Gabriele Raferzeder
Wirtschaftsnetz-Mitgliedsnummer 9103

„Zusammenhalt“

Das ist der Themenschwerpunkt in der kommenden Ausgabe. Wenn du zu diesem Thema einen Beitrag beisteuern möchtest, dann lade ihn unter http://www.wirgemeinsam.net/?S=ZeitschriftUpload hoch. Wir freuen uns auf Text und (hochaufgelöste) Fotos!

WIR GEMEINSAM ist ein tolles Beispiel dafür, was raus kommt, wenn Menschen zusammenhalten. Es gibt sicher noch viele andere. Wir wollen in der nächsten Ausgabe aufzeigen, was alles möglich ist, wenn Menschen nicht nur als Einzelkämpfer agieren. Darum der Themenschwerpunkt: „Zusammenhalt“.

Die Redaktion

Eine schönere Welt

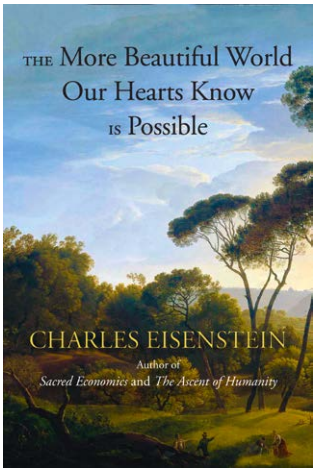
Was können wir in Zeiten der sozialen und ökologischen Krise als Einzelne tun, um die Welt zu einem besseren Ort zu machen?

Dieses inspirierende, verstörende, provokante Buch regt jedenfalls und zumindest zum Nachdenken an. So vielen Problemen unserer Zeit stehen wir scheinbar machtlos gegenüber, fühlen uns überfordert, frustriert, vielleicht sogar gelähmt oder reagieren zynisch. Was kann man denn als Einzelner schon tun? Können wir überhaupt etwas beitragen zum Entstehen jener schöneren Welt, von deren Möglichkeit unsere Herzen wissen? VON CHARLES EISENSTEIN

Themen Schwerpunkt VERÄNDERUNG

Eisenstein erforscht diese Frage und geht in seiner Diagnose weit bis hinunter an das Fundament unserer Probleme, das er im Inneren oder im Dazwischen verortet. Es sind die Geschichten, mit denen wir uns einerseits die Welt erklären, und andererseits zugleich die Welt erschaffen, in der wir leben. Zur Zeit ist die Geschichte der Separation das dominante Narrativ, der Mythos, auf den sich unsere Zivilisation gründet. Sie handelt vom vereinzelten Menschenwesen in einer fremden, bedrohlichen Welt aus Kräften und Massen, die blinden Gesetzen unterworfen ist; Sinn, Geist und Gott sind in eine jenseitige Sphäre verbannt. Daraus folgt die Geschichte vom Aufstieg, nach der es die Bestimmung der Menschheit ist, die feindliche äußere (und innere) Natur mit Gewalt zu unterwerfen, um sie zu beherrschen.

Innerhalb dieser Geschichte stehen wir der multiplen Krise tatsächlich machtlos gegenüber, und solange wir in ihren Denkmustern verharren, werden wir den Ausgang aus dem Labyrinth nicht finden. Erst wenn wir innehalten und uns bewusst machen, welches die unhinterfragten Annahmen sind, die unsere Ansichten und unser Handeln vorformen, können wir sie bewusst überwinden und somit der Falle entgehen, durch unser Tun nur die alten Muster mit den bekannten Ergebnissen zu wiederholen und sogar zu verstärken.



Aber was ist wahr, wenn die Fundamente unsere Zivilisation zerfallen? Wenn Wirklichkeit nur eine Geschichte ist? Woran kann man sich orientieren, wenn die alte Ordnung nicht mehr gilt? Wenn das Praktische nicht mehr praktisch, das Nützliche nicht mehr nützlich ist? Wenn selbst Kausalität kein allgemeines Prinzip ist? Wenn wir die Motive für unser Tun ehrlich ergründen, und uns dann nicht mehr auf das Spiel der bedingten (Selbst-)Akzeptanz einlassen wollen? Wenn es trotz aller Dringlichkeit manchmal richtiger sein kann, gar nichts zu tun?

Der Autor liefert keine Patentrezepte, und trotzdem legt man das Buch am Ende mit einer gewissen Zuversicht aus der Hand. Eisenstein macht ein Angebot, lädt uns auf ein Gedankenexperiment ein: Wie anders ginge es auf unserer Welt zu, wenn sie statt auf Separation auf einer Geschichte des Interbeing, der wechselseitigen Verbundenheit, basierte?

Das Buch ist voll von Geschichten aus dem Alltag, mit denen Eisenstein veranschaulicht, wie kleine, persönliche, mutige Handlungen oder Gesten der freundlichen Großzügigkeit und des Selbstvertrauens Teil der Erzählung dieser neuen Geschichte sind. Und immer wieder macht Eisenstein deutlich, wo man Gefahr läuft, schnelle Schlüsse nach dem alten Muster zu ziehen. So zeichnet er mit feinen Strichen die Skizze einer Karte, die womöglich einen Weg in bisher unbetretenes Gedankenterrain weist. Zugleich gibt er sich keineswegs als erleuchteter Besserwisser. Eisenstein macht kein Hehl aus seiner eigenen Unsicherheit und Ambivalenz und illustriert anhand von für ihn nicht immer ganz schmeichelhaften Beispielen, wie sein eigener Weg der Suche und Erkenntnis verlief und weiterhin verläuft.

Es hat wohl Mut gebraucht, dieses Buch zu schreiben – wie es auch Mut braucht, sich darauf lesend einzulassen. Vielleicht sollte sogar eine Warnung über Wirkung und mögliche Nebenwirkungen beigelegt werden.●

Vom Autor Charles Eisenstein als Creative Commons bereitgestellt.

Quelle: http://tinyurl.com/eisenstein-schoenere-welt
Das englisches Original des Buches wurde von Charles Eisenstein unter Kreativ-Allmende Lizenz CC-BY-NC-ND-3.0 veröffentlicht (http://tinyurl.com/CC-BY-NC-ND-3-0-DE) und danach ins Deutsche übersetzt.

Auszug Marktzeitung

Neue Angebote seit 17. 11. 2016

Die Angebote sind gruppiert nach Hauptkategorien (Amt-Büro, Besuche, Betreuung, Gespräche, Freizeit, Garten, Haushalt, Notfälle, Kinder, Bildung, Mobilität, Technik, Winter, Sonstige) und Unterkategorien entsprechend dem Anmeldeformular.

Die Angebote selbst sind alphabetisch nach Regionen (AD Alberndorf, AM Altötting-Mühldorf, AS Andorf-Schärding, BB Berlin-Brandenburg, BI Bad Ischl, BS Braunau-Simbach, EG Eggenfelden, FM Flachgau Mitte, FN Flachgau Nord, GU Gusental, HA Hallein, HL Hausrucklandl, HU Hartkirchen Umgeb., KR Kremsmünster, LI Linz, LL Linz Land, MO Mostviertel, PA Passau, RI Ried i.I., RO Rottaler Bäderdreieck, SA Salzkammergut, SG St. Georgen/Gusen, TN Tennengau Nord, VI vivo, WE Wels) und aufsteigend nach Postleitzahlen sortiert.

Neben jedem Angebot steht die Mitgliedsnummer. Die Kontaktdaten des Mitglieds kannst du der Mitgliederliste entnehmen, die du bei deinem Regionaltreffen oder Team bzw. im Büro erhältst (0664/ 1471410, info@wirgemeinsam.net).

ACHTUNG: Dies sind nicht alle Angebote, sondern nur die neuen seit 17.11.2016.

01 Amt-/Behörden-/Computer-Hilfe

0101 Schriftstücke schreiben

HA 5412 Puch 1939
HA 5421 Adnet 1942
HA 5431 Kuchl 1943

0102 Formulare ausfüllen

FN 5111 Bürmoos 1228
Unterstützung beim Jahresausgleich für das Finanzamt: Für Steuerpflichtige mit mehreren Arbeitgebern, für Pensionisten und Personen mit geringen Einkommen kann ich Tipps und Unterstützung bei der Abgabe der Unterlagen zum Jahresausgleich für die Einkommens/Lohnsteuer geben.

HA 5421 Adnet 1942
HA 5424 Bad Vigaun 1969
HA 5431 Kuchl 1943
LL 4073 Wilhering 1965

0104 Begleitung bei Amtsterminen

HA 5431 Kuchl 1943

0105 Internetsuche (Preise...)

HA 5400 Hallein 036

0106 Übersetzung Sprache*

FM 5301 Eugendorf 1966
Englisch und Spanisch fließend in Wort und Schrift schriftliche oder mündliche Übersetzungen möglich

HA 5412 Puch 1939
Spanisch, Englisch

0108 Fotobearb./Präsentation

AD 4210 Gallneukirchen 1952
BI 4820 Bad Ischl 1973

0109 Videos bearbeiten

AD 4210 Gallneukirchen 1952

0110 eBay-Versteigerungen

AD 4210 Gallneukirchen 1952
Verkaufe gerne nichtgebrauchte Dinge auf Willhaben oder Ebay und helfe gerne bei den Inseraten. x

FM 5301 Eugendorf 1966
helfe bei E-Bay-Versteigerungen oder bei der Suche auf E-Bay

0111 Sonst Computerarbeiten

BI 4820 Bad Ischl 1973
Sonstige Computerarbeiten

BS 84359 Simbach 1970
Sonstige Computerarbeiten

LI 4020 Linz 1953
Sonstige Computerarbeiten

0112 Beratung PC-Kauf

LI 4020 Linz 1953

0113 Hilfe/Patenschaft für Flüchtlinge

BI 4820 Bad Ischl 1972

0199 Sonstige*

AM 84513 Töging 1592
Ablage: Flache Ablagen - mehrere Stück (eines = 1/10 Std.

LL 4061 Pasching 1216
Texte Schreiben, Struktur, Recherchieren, Korrekturlesen: TEXTCOACHING : ********** Wenn Dich das weiße Blatt/der leere Bildschirm nicht anlacht, sondern ängstigt oder nervt, Du aber dringend Deinen Text schreiben musst, dann melde Dich bei mir. Als Kulturwissenschafterin, Redakteurin und (gelegentliche) Journalistin helfe ich gerne bei allen Problemen, die sich beim Schreiben/Recherchieren/Ideen sammeln/Text strukturieren/Korrigieren/Motivieren ergeben.

WE 4600 Wels 1498
Stepper: ist vom sport Eibl

02 Besuchsdienste

0201 Plaudern, Lesen

AM 84453 Mühldorf 1945
Plaudern; Lesen, Basteln

FN 5110 Oberndorf 1948
Plaudern; Lesen, Basteln

FN 83410 Laufen 1947
Plaudern; Lesen, Basteln

LI 4020 Linz 1954
Plaudern; Lesen, Basteln

0202 Brett-/Kartenspiele

FN 5110 Oberndorf 1948
Brett und Kartenspiele

HA 5400 Hallein 1940
LI 4020 Linz 1954

0203 Spazierengehen

BS 5280 Braunau 103
Mona: Liebe Tauschfreunde! Mona - ein Mitglied aus unserer Runde - wurde von Simbach ins Seniorenheim Christanger Postmünster übersiedelt. Wir würden uns sehr freuen, wenn jemand Zeit & Lust hat, mit Mona zu telefonieren, sie zu besuchen und/oder mit ihr spazieren zu gehen. Wenn es leichte Arbeiten (Etikettieren, Telefonieren, etc.) für sie gibt, dann macht sie das gerne. Sie hat auch ein großes Wissen über Homöopathie u.Ä. - also durchaus interessante Gesprächsthemen. Selbstverständlich bekommt ihr für eure Zeit auch Stunden von uns bzw. von unserem Gruppenkonto. Ihre Adresse: Seniorenheim Postmünster Monika Bednarsky Christanger 1-8 84389 Postmünster Tel: 08561-309317

FN 5110 Oberndorf 1948
FN 83410 Laufen 1947
HA 5400 Hallein 1940
LI 4020 Linz 1954
SG 4222 St. Georgen 1959

0204 Krankenhausbesuche

LI 4020 Linz 1954

0205 Hilfe bei Betreuung

AD 4210 Gallneukirchen 1952
AM 84494 Niedertaufkirchen 1968
FN 5110 Oberndorf 1948
HA 5400 Hallein 036
HU 4081 Hartkirchen 1791
Beratung für pflegende Angehörige: Beratung für pflegende Angehörige ich bin diplomierte krankenschwester und biete beratungen bei ihnen zu hause an. - wie kann ich rückenschonend am bett/pflegebett agieren - wie kann ich durch pflegerische tätigkeiten den zu pflegenden angehörigen fördern - welche materialien gibt es für den zu pflegenden angehörigen - wie kann ich die räumlichkeiten an die bedürftigkeit anpassen - welche unterstützung gibt es für diejenigen, die die betreuung durchführt diese beratung biete ich schon bei leichten einschränkungen an bis wirklich im bett zu pflegende. ich fahre zu ihnen nach hause und die fahrkosten verrechne ich 40cent/kilometer. ansonsten nehme ich stundengerecht gutscheine.

LI 4020 Linz 1954

0206 Besuche mit Kindern

SG 4222 St. Georgen 1959

0299 Sonstige*

FN 5110 Oberndorf 1948
Altenbetreuung: Altenbetreuung

03 Betreuung Tiere/Pflanzen/Haus

0301 Blumen gießen

AM 84453 Mühldorf 1945
AM 84494 Niedertaufkirchen 1968
FN 5110 Oberndorf 1948
FN 83410 Laufen 1947
HA 5205 Schleedorf 1941
HA 5412 Puch 1939
LI 4020 Linz 1954
LI 4020 Linz 1955
SG 4222 St. Georgen 1959

0302 (Haus-)Tiere füttern

AM 84453 Mühldorf 1945
FN 5110 Oberndorf 1948
Tiere füttern

FN 5113 St. Georgen 1949
HA 5412 Puch 1939
LI 4020 Linz 1955
WE 4600 Wels 1498
Katzenpflege: Ich schere auch Ihre Katze bei Ihnen zu Hause, Trimmen bei Langhaarkatzen hilft, wenn Ihre Katze viel Haare verliert.

0303 Hilfe mit Pflanzen

AM 84494 Niedertaufkirchen 1968
FN 5110 Oberndorf 1948
SG 4222 St. Georgen 1959

0304 Hunde ausführen

AM 84459 Mühldorf 1967
AM 84503 Altötting 1944
FM 5301 Eugendorf 1966
passe auf Ihr Haustier auf

FN 5113 St. Georgen 1949
FN 83410 Laufen 1947
HA 5412 Puch 1939
LI 4020 Linz 1955

0305 Pferde pflegen/striegeln

WE 4600 Wels 1498
Rückenschutzprojektor: habe diesen nur zu einer Reitprüfung verwendet

WE 4600 Wels 1498
Vielseitigeitssattel Rider Sattel: nur 1 mal verwendet Neupreis 200 Euro

0307 Haushüten im Urlaub

AM 84503 Altötting 1944
BB 14656 Brieselang 5001
Mitwohnen: Ich pendle zwischen Ried i.I. und Berlin. In der Zeit, wenn ich in Ried bin, stelle ich lieben Menschen mein Haus zu Verfügung zum Mitwohnen oder Urlaub machen. Als Gegenzug wünsche ich mir, dass die zwei mitwohnenden Katzen versorgt und beschmusst wird. 2 Std./ Übernachtung

FN 5110 Oberndorf 1948
FN 83410 Laufen 1947
LI 4020 Linz 1955

04 Erfahrungsaustausch/Beratung

0401 über Kinder/Erziehung

AM 84453 Mühldorf 1945
HA 5424 Bad Vigaun 1969
HA 5431 Kuchl 1943
SA 4662 Laakirchen 1946

0402 übers Älterwerden

AM 84494 Niedertaufkirchen 1968
SA 4662 Laakirchen 1946

0403 über Lebenskrisen/-Sinn

AM 84453 Mühldorf 1945
AM 84494 Niedertaufkirchen 1968
HA 5431 Kuchl 1943
PA 94124 Büchlberg 1918
Astro Coaching: Das Geburtshoroskop beinhaltet den Auftrag des Universums fuer unser Leben. Alle unsere Staerken und Schwaechen sind darin symbolhaft zu sehen. Geraet ein Mensch in eine Sinnkrise oder Krankheit, ist es ein Zeichen, dass er seinen Seelenplan verlassen hat und seinem wahren Auftrag nicht folgt. Mit Hilfe des Geburtshoroskops koennen deine Anlagen und auch Zeitqualitaeten erfasst werden und du bekommst die Moeglichkeit, deinem ganz individuellen Weg zu folgen.

SA 4662 Laakirchen 1946

0405 Reparaturen/Sanierung

BS 84359 Simbach 1970
LI 4020 Linz 1953

0406 über Gesundheit

AD 4210 Gallneukirchen 1952
AM 84494 Niedertaufkirchen 1968
AM 84503 Altötting 1944
AM 84513 Töging 1592
Rückentraining: Tipps fürn Rücken mit sanftem Training aufrecht und ermüdungsfrei zu sitzen, stehen oder zu liegen, hin zu Beschwerdfreiheit.

FM 5302 Henndorf 1907
Beratung bei Trennkost: Ernährung bei Trennkost HNO/Darm/Gelenksentzündung/Wirbelsäule Beratung von 3 bis 15 Personen

GU 4203 Altenberg 426
Hashimoto Thyreoiditis: Liebes WIR GEMEINSAM- Mitglied, ich bin selber von Hashimoto Thyreoiditis - einer Autoimmunerkrankung - betroffen und möchte Menschen ansprechen, die entweder ebenfalls diese Krankheit haben oder sich aus anderen Gründen für gesunde Ernährung und Lebensweise interessieren. Seit kurzem betreibe ich einen Blog: Fräulein Hashimoto kocht (https://frauleinhashimoto.wordpress.com/) Wenn du dich angesprochen fühlst, dann klick' doch mal rein - ich freue mich auf deinen Besuch! Elke

HU 4070 Eferding und Linz 741
Der Weg zur nachhaltigen Kosmetik sowie ökologischen Reinigungsmitteln: Ich begleite Sie auf dem Weg zur gesunden und nachhaltigen Kosmetik sowie zu ökologischen Reinigungsmitteln. Zusammen gehen wir den bisher konsumierten Produkten auf den Grund und ersetzen diese durch gesunde und umweltfreundliche Alternativen. Mein Wissen basiert auf Erfahrungen von Gabriela Nedoma, Siegrid Hirsch, Sigrid Thaler und mehr. Bei Interesse wenden Sie sich an Christabel Ettl, Tel.: 0650 355 34 04, Mail: cettl@outlook.com

0408 Seelsorge, Tod, Trauer

AM 84494 Niedertaufkirchen 1968
HA 5431 Kuchl 1943
SA 4662 Laakirchen 1946

0410 Lernberatung f. Schüler

AM 84453 Mühldorf 1945
HA 5421 Adnet 1942
HA 5431 Kuchl 1943

0499 Sonstige*

AD 4210 Gallneukirchen 1952
Palliativpflege: Helfe gerne mal aus bei der Pflege schwerkranker Menschen. Übernehme auch mal eine Nachtpflege.

AM 84503 Altötting 1944
Hausapotheke überprüfen: gelernte pharm. Assistentin. Fragen zu Arzneimitteln + Krankenheilmitteln

GU 4203 Altenberg 426
Infos über Containerhaus: Ich habe eine junge Frau kennen gelernt, die gerne auf einem großen Gartengrundstück (Grünland im erweiterbaren Bauland) ein Containerhaus aufstellen möchte. Hat jemand schon Erfahrung mit so etwas? Vor allem wäre gerade ganz wichtig zu wissen, welche Genehmigungen sie braucht bzw. ob das Grundstück auf jeden Fall in Bauland umgewidmet werden muss. Danke für deine Unterstützung! LG, Elke

HU 4070 Eferding und Linz 741
Stil-Beratung,Kleiderkasten ausmisten,Kleidung neu kombinieren: Gerne helfe ich dir, deinen Stil zu finden, vorhandene Kleidungstücke neu zu kombinieren oder auszumisten. Ab 3 Stunden, für Damen in Eferding Umgebung und Linz Zentrum. Marion, Mobil 06503914484

LL 4061 Pasching 1216
Homepage / Folder / Flyer gestalten: Die neue Homepage, der neue Folder wird und wird nicht fertig? Dann helfe ich gerne bei der inhaltlichen Gestaltung, der Endredaktion und der Korrektur. *** TEXTCOACHING von HOMEPAGE, FOLDER, FLYER *** Achtung: ich mache keinen technischen oder grafischen Support, ausschließlich Inhalte/Texte recherchieren, strukturieren, verfassen, korrigieren!

05 Freizeit/Kreatives/ Veranstaltungen

0501 Walken, Wandern

AM 84453 Mühldorf 1520
Joggen lernen, auch für (bisher) ganz Unsportliche: Tips und Anleitung gerne perönlich oder via Skype.

AM 84494 Niedertaufkirchen 1968
FM 5301 Eugendorf 1964
FN 5110 Oberndorf 1948
HA 5412 Puch 1939

0502 Reisen, Ausflüge

AM 84494 Niedertaufkirchen 1968
FM 5301 Eugendorf 1964
FN 5110 Oberndorf 1948

0503 Tanzen

AM 84513 Töging 1592
Freitanzen: Tue ich gern. Zusammen macht´s mehr Spaß.

FM 5301 Eugendorf 1964
FN 5113 St. Georgen 1949

0504 (Karten-)Spiele*

AM 84459 Mühldorf 1967
Tanzen

EG 84332 Hebertsfelden 954
Spielepaket abzugeben: Gebe die Spiele auf dem Foto ab. Am liebsten im Paket. Dafür zusammen nur 1,5 Stunden Abzuholen in Hebertsfelden, schaffe es leider nicht zu Tauschtreffen, da ich genau da immer zum Studium nach Fulda fahren muss...

FM 5301 Eugendorf 1964
HA 5400 Hallein 1940

0505 Konzert/Theaterbesuch

FM 5301 Eugendorf 1964
FN 5110 Oberndorf 1948
Konzert und Theaterbesuch

LL 4073 Wilhering 1965

0506 Musizieren

HA 5421 Adnet 1942
HA 5431 Kuchl 1943
LI 4020 Linz 1953
LI 4040 Linz 1512
Neue Percussions-DVD: Neue Percussions-DVD

0507 Gesundheit/Wellness

AM 84503 Altötting 1944
AM 84513 Töging 1592
Progressive Muskelentspannung: Durch bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen soll eine Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten, und anschließend wird die Spannung gelöst. Zeitdauer variabel.

HU 4070 Eferding und Linz 741
Der Weg zur nachhaltigen Kosmetik sowie ökologischen Reinigungsmitteln: Ich begleite Sie auf dem Weg zur gesunden und nachhaltigen Kosmetik sowie zu ökologischen Reinigungsmitteln. Zusammen gehen wir den bisher konsumierten Produkten auf den Grund und ersetzen diese durch gesunde und umweltfreundliche Alternativen. Mein Wissen basiert auf Erfahrungen von Gabriela Nedoma, Siegrid Hirsch, Sigrid Thaler und mehr. Bei Interesse wenden Sie sich an Christabel Ettl, Tel.: 0650 355 34 04, Mail: cettl@outlook.com

PA 94124 Büchlberg 1918
Selbstheilungskraefte aktivieren: Eine Krankheit laesst Menschen oft verzweifeln. Aber jeder Mensch traegt Selbstheilungskraefte in sich und kann sie jederzeit aktivieren. Ich zeige dir, wie du ueber Ernaehrung, Bewegung, Entspannung, Kommunikation und Meditation deinen Selbstheilungsprozess ankurbeln kannst und somit eignenverantwortlicher Mitgestalter deines Genesungsprozesses wirst.

0508 Hilfe bei Fest/Hochzeit

FN 5110 Oberndorf 1957
LL 4061 Pasching 1216
Geschenke zu besonderen Festen - Ich modelliere Luftballons!: Geschenke zu besonderen Festen Ich modelliere Luftballons. Je nach Aufwand brauche ich ca. 1-4 Stunden dafür, die Materialkosten bleiben im einstelligen ?-Bereich. Viele von meinen selbstgemachten Luftballons hier: http://reginajaschke.jimdo.com/luftballone Viele Sonderanfertigungen möglich! Zur Geburt: Modellierter Luftballon-Storch Zu Geburtstagsfesten: Luftballon-Blumenstrauß Zu Kinderparties: Luftballon-Säbel oder Herzerlhüte oder Unterwasser-Party-Dekoration mit Fischen und Kraken Partydekoration: Blumen, Schmetterlinge, Liebestäubchen in einem Herz sitzend, Züge, sonstige Tiere Zur Hochzeit: Noten mit Gitarrebegleitung von einem Lied mit dazu passenden Luftballons (passend zu den Strophen modellierte Luftballone: ein Regenbogen, eine Wolke, ein großes Herz, ein Luftballon) Sonderanfertigungen möglich: Z.B. zu Glückwunsch-Liedern oder ähnliches

SG 4222 St. Georgen 1958
SG 4222 St. Georgen 1959

0509 Modellbau

LI 4020 Linz 1953

0510 Basteln/Dekorationen

FM 5201 Seekirchen 1963
FN 5110 Oberndorf 1948
HA 5421 Adnet 1942

0511 Handarbeiten*

FN 5110 Oberndorf 1948
FN 5113 St. Georgen 1949
Stricken, Häkeln

HA 5421 Adnet 1942
Nähen

0512 Kunst, Kultur

HA 5421 Adnet 1942

0513 Turnen,Yoga,QiGong...

BB 14471 Potsdam 5002
Qigong

0515 Haare schneiden

LI 4020 Linz 1954

0599 Sonstige*

FM 5301 Eugendorf 1966
Massagen: suche Masseur/in für gelegentliche klassische Massagen oder Fußreflexzonenmassage. Da ich selbst massiere, bin ich recht "anspruchsvoll"/kritisch, also es sollte schon jemand mit Massageausbildung sein.

GU 4203 Altenberg 386
Kindersachen-Flohmarkt und Kleidertausch für Männer und Frauen: Kleidertausch am 18.3.1017 von 14.00 - 16.00 Uhr im Pfarrheim Altenberg - für Männer und Frauen! Kindersachen-Flohmarkt am 18.3.2017 von 09.00 - 11.00 Uhr im Pfarrheim Altenberg!

PA 94034 Passau 1373
Ostermarktstand im "Klosterhof Asbach vom 10. bis 12.3.2017: An alle Mitglieder aus der Passauer WIR GEMEINSAM-Gruppe, wir haben auf dem Ostermarkt im "Kloster Asbach" wieder einen eigenen Verkaufsstand. Verkauft werden darf alles, was zum Thema "Ostern" passt, nur KEINE FLOHMARKTWARE. Wer was selbst produzieren und dort verkaufen möchte, meldet sich bitte bis spätestens 1.3.2017 dazu an bei: gabi@sluka.de, damit wir planen können und sehen wie groß der Stand sein muss. Man kann auch nur an den einzelnen Tagen kommen. Der Markt ist vom 10. bis 12.3.2017 im "Klosterhof Asbach". DIE TEILNAHME IST NATÜRLICH KOSTENLOS.

06 Hilfe im Garten

0601 Rasenmähen

AM 84459 Mühldorf 1967
FM 5301 Eugendorf 1964
FM 5301 Eugendorf 1966
übernehme Rasenmähen Termine und Preis nach Vereinbarung Rasenmäher muss gestellt werden

FN 5110 Oberndorf 1948
FN 83410 Laufen 1947
HA 5412 Puch 1939
KR 4531 Kematen 1950
SG 4222 St. Georgen 1959
SG 4222 St. Georgen 1961

0602 Laub rechen

AM 84459 Mühldorf 1967
FM 5301 Eugendorf 1964
FN 5110 Oberndorf 1948
FN 83410 Laufen 1947
SG 4222 St. Georgen 1959
SG 4222 St. Georgen 1960
SG 4222 St. Georgen 1961

0603 Rasen/Beete gießen

FM 5301 Eugendorf 1964
HA 5412 Puch 1939
SG 4222 St. Georgen 1959

Weitere 9.000 Inserate findest Du hier:

SG 4222 St. Georgen 1961
Beete umgraben

SG 4222 St. Georgen 1961

0604 Beete umgraben

FM 5301 Eugendorf 1964
KR 4531 Kematen 1950
SG 4222 St. Georgen 1959
SG 4222 St. Georgen 1960

0605 Hecken/Strauchschnitt

FM 5301 Eugendorf 1964
Hecken-/Strauchschnitt

SG 4222 St. Georgen 1959
Hecken-/Strauchschnitt

SG 4222 St. Georgen 1960
Hecken-/Strauchschnitt

SG 4222 St. Georgen 1961
Hecken-/Strauchschnitt

0606 Obstbäume schneiden

SG 4222 St. Georgen 1960
SG 4222 St. Georgen 1961

0607 Obst/Beeren ernten

FM 5301 Eugendorf 1964
FN 5110 Oberndorf 1948
Obst und Beeren ernten

FN 5111 Bürmoos 1741
Erntehelfer: Wer viel Obst und Gemüse gleichzeitig verarbeiten muss, kann sicher Hilfe beim Pflücken gebrauchen. Biete Unterstützung.

KR 4531 Kematen 1950
SG 4222 St. Georgen 1959
SG 4222 St. Georgen 1960

0608 Holz machen/spalten

FM 5301 Eugendorf 1964
SG 4222 St. Georgen 1959
SG 4222 St. Georgen 1961

0609 Bäume fällen

FN 5113 St. Georgen 1949
LL 4073 Wilhering 1965
SG 4222 St. Georgen 1959
kleine Bäume fällen

SG 4222 St. Georgen 1960
SG 4222 St. Georgen 1961

0610 Pflanzenzucht/-setzen

SG 4222 St. Georgen 1960
SG 4222 St. Georgen 1961

0611 Beete mulchen/jäten

HA 5412 Puch 1939
SG 4222 St. Georgen 1960
SG 4222 St. Georgen 1961

0615 Mähen mit der Sense

FN 5113 St. Georgen 1949

0699 Sonstige*

EG 84332 Hebertsfelden 954
Gebe eine alte große Saftpresse ab: Gebe eine alte große Saftpresse ab - mechanisch. Nicht elektrisch. Hatten die Bauernfamilien früher. 1 Stunde. Abzuholen in Hebertsfelden, schaffe es leider nicht zu Tauschtreffen, da ich genau da immer zum Studium nach Fulda fahren muss...

07 Hilfe im Haushalt

0701 Reinigungsarbeiten

HA 5400 Hallein 1940
SG 4222 St. Georgen 1960
SG 4222 St. Georgen 1961

0702 Fensterputzen

FN 83410 Laufen 1947
SG 4222 St. Georgen 1958
SG 4222 St. Georgen 1960
SG 4222 St. Georgen 1961

0703 Hilfe beim Kochen

HA 5400 Hallein 1940
HA 5412 Puch 1939

HA 5412 Puch 1939
Obst/Beeren ernten

SG 4222 St. Georgen 1958

0705 Bügeln

AM 84494 Niedertaufkirchen 1968
FM 5301 Eugendorf 1966
übernehme Bügelwäsche, wenn Bügeleisen + Bügelladen zur Verfügung gestellt wird

FN 5113 St. Georgen 1949
FN 83410 Laufen 1947

0706 Flick-/Näharbeiten

LI 4020 Linz 1954

0707 Marmelade machen

FN 5110 Oberndorf 1948

0710 Auto reinigen/waschen

HA 5205 Schleedorf 1941
SG 4222 St. Georgen 1960

0711 Backen

AM 84453 Mühldorf 1945
AM 84478 Waldkraiburg 1962
Rohkostkuchen: Genussvoll schlemmen ohne Reue Bei den Rohkostkuchen sind die verwendeten Zutaten so naturbelassen wie möglich (Rohkostqualität). Daher werden die Kuchen auch nicht gebacken, bestenfalls je nach Rezept gedörrt bei max. 42°C, so bleiben alle Vitalstoffe erhalten und fördern unsere Gesundheit! Ich biete verschiedene Rohkostkuchen- torten zur Wahl an, auch kleinere Mengen sind möglich, ebenso können verschiedene Kuchen/Torten geordert werden. Vergütung der Zutaten bitte in ?, Betrag variiert je nach verwendeter Zutaten.

AM 84478 Waldkraiburg 1962
gekeimtes Roggen/Dinkelvollkornbrot: Heutzutage ernähren wir uns überwiegend mit sauren Lebensmitteln, d.h. unser Säure-/Basen Haushalt ist nicht im Gleichgewicht. Dies wirkt sich früher oder später negativ auf unsere Gesundheit aus. Brot aus ungekeimten Getreide wird von unserem Körper sauer verstoffwechselt. Im Gegenzug, Brot aus gekeimten Getreide wird basisch verstoffwechselt und ist somit verträglicher. Zutaten: Rogen gekeimt, Dinkel gekeimt, Sauerteig, Saaten angekeimt, Salz, Wasser

AM 84478 Waldkraiburg 1962
Das Brot, das Ihr Leben verändert (mehlfrei, glutenfrei möglich): Zutaten: Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Leinsamen Nüsse nach Wahl, Chia-Samen, Flohsamenschalen, Salz, Süßungsmittel, Kokosöl, Wasser für eine glutenfreie Variante können die Haferflocken durch z.B. Hirse-, Quinoa-, Amaranth-, usw. flocken ersetzt werden. Dieses Brot ist reich an hochwertigen Proteinen. Um die Eiweißbestandteile optimal aufzuschließen und somit eine gute Verdauung zu ermöglichen werden die Zutaten vor dem Backen eingeweicht. Flohsamenschalen dienen bei diesem Brot zur Bindung. Somit ist keine weitere Zugabe div. Mehle notwendig. Sie sind reich an Ballaststoffen und haben eine reinigende und entgiftende Wirkung auf unseren Darm. Weiterhin wirken sie sich auch günstig auf unseren Cholesterinspiegel aus. Ein wahres Wundermittel :).

FN 5110 Oberndorf 1948
FN 5113 Sankt Georgen/Salzb 1937
Brezen backen: Brezen backen

HA 5400 Hallein 1940

0799 Sonstige*

AD 4211 Alberndorf 577
Kochen: Catering für Euer Fest Ich koche gerne Speisen aller Art für Euer Fest. Suppen, Aufläufe, Strudel etc.

HA 5400 Hallein 036
Frühstück: Frühstück

08 Hilfe in Notfällen

0801 Entrümpeln (Keller...)

AM 84494 Niedertaufkirchen 1968
AM 84550 Feichten/Alz 1789
Nach 19 Umzügen bin ich Profi im Entrümpeln und strukturieren :-) Helfe gerne.

FN 5110 Oberndorf 1948
HA 5400 Hallein 1971

0802 Übersiedeln/Transporte

AM 84494 Niedertaufkirchen 1968
FN 5110 Oberndorf 1957
HA 5400 Hallein 1971
LL 4073 Wilhering 1965

0899 Sonstige*

AM 84459 Mühldorf 1967
Mithilfe bei Umzug

09 Kinderbetreuung

0901 auf Kinder aufpassen

BI 4820 Bad Ischl 1972
FM 5301 Eugendorf 1966
Ich hüte Ihren Nachwuchs - entweder bei Ihnen daheim oder bei mir Zuhause. Termine + Bezahlung nach Absprache, auch tagsüber möglich

LI 4020 Linz 1955
SG 4222 St. Georgen 1958

0902 spielen, basteln...

BI 4820 Bad Ischl 1972
SG 4222 St. Georgen 1958

0903 Hilfe bei Kinderfesten

SG 4222 St. Georgen 1958

0904 Geschichten vorlesen

BI 4820 Bad Ischl 1972
LI 4020 Linz 1955
TN 5400 Hallein 1938

0905 Notfallmama

AD 4210 Gallneukirchen 1952
über Kinder/Erziehung: Bin Säuglingsschwester mit Zusatzausbildungen Stillen, Babymassage und helfe sehr gerne bei der Betreuung von Babys. Standort Spattendorf x

0999 Sonstige*

FM 5301 Eugendorf 1966
Babysitten: Babysitten

10 Lernen/Bildung

1001 Computer/Internet

BS 84359 Simbach 1970
GU 4203 Altenberg 426
Wordpress: Hat jemand Erfahrung im Bloggen mit Wordpress? Würde ein paar Tipps gut brauchen können ... Falls du dich angesprochen fühlst: Ich freue mich auf deine eMail! L.G. Elke

1002 Hausaufgaben

TN 5400 Hallein 1938

1003 Mathematik

AM 84453 Mühldorf 1945
LI 4020 Linz 1953
TN 5400 Hallein 1938

1004 Deutsch

HA 5400 Hallein 1940
HA 5431 Kuchl 1943
TN 5400 Hallein 1938

1005 Englisch

AM 84459 Mühldorf 1967
AM 84513 Töging 1592
Übersetzen, dolmetschen, Konversation üben, Nachilfe

HA 5431 Kuchl 1943

1006 Sprache*

AM 84459 Mühldorf 1967
Italienisch: Italienisch

1007 Gitarrespielen

AM 84459 Mühldorf 1967
AM 84513 Töging 1592
Gitarre verleihen: Gittarre verleihbar (z.B. zum Üben)

1010 Sonstige Instrumente*

LI 4020 Linz 1953

1014 Seminare/Vorträge*

FM 5301 Eugendorf 1966
Diavorträge div. Reisen: Diavorträge div. Reisen

1015 Handarbeiten lernen*

BI 4820 Bad Ischl 1972

1018 Bedienung Handy

LI 4020 Linz 1953

1019 Werkzeug/Elektrogeräte

BS 84359 Simbach 1970

1020 Tennisspielen

HA 5400 Hallein 1940

1021 Sonstige Sportarten*

LI 4020 Linz 1953
Badmington, Volleyball

11 Mobilität/Begleitung

1101 bei Ausflug/Urlaub

BI 4820 Bad Ischl 1972

1102 zum Arzt/Krankenhaus

BS 84359 Simbach 1970

1103 Besorgungen machen

AM 84453 Mühldorf 1520
Einkaufshilfe#: Kann gerne jemand zum Laden mitnehmen/zurückbringen oder beim eigenen Einkauf einige Dinge für jemand mit einkaufen... (Mittwochs oder Montags, nur früher Abend und Stadtgebiet Mühldorf + Waldkraiburg, Gemeinden Polling + Mettenheim!)

AM 84494 Niedertaufkirchen 1968
BI 4820 Bad Ischl 1972
BS 84359 Simbach 1970
FN 5110 Oberndorf 1948
LI 4020 Linz 1955

1104 Mitfahrgelegenheiten

AM 84503 Altötting 1944

1105 Transporte Anhänger

FN 5110 Oberndorf 1957
verschiedene Größen, komplett mit Sicherungsnetz, Rampen, Gurten etc.

LL 4073 Wilhering 1965

1106 Transporte Kleinbus

FN 5110 Oberndorf 1957

1109 Chauffeurdienste

AM 84453 Mühldorf 1520
Mist schaufeln, Beete herrichten, Mulchen - Kann helfen: # Kann gerne jemand im Garten zur Hand gehen.

AM 84503 Altötting 1944
AM 84513 Töging 1592
Fahrten und Transporte mit Renault Twingo Kosten pro Kilometer 0.30 ?uro + für´s Chauffieren 1 Zeitstunde für eine Fahrstunde

BI 4820 Bad Ischl 1972
LI 4040 Linz 1873
Fahrdienste: Da ich neben meinem Studium einiges an Freizeit habe biete ich hier meine Dienste als Fahrer an. Ich habe den Führerschein A/B seit 1986 und bin es auch gewohnt, mit Anhänger, Kleinbussen oder Klen LKW zu fahren. Fahrzeug muß allerdings zur Verfügung gestellt werden!

12 Technische Hilfen

1201 kleine handwerkl. Hilfen (Regale montieren...)

BS 84359 Simbach 1970
FN 5113 Sankt Georgen/Salzb 1937
HA 5400 Hallein 1971

1202 einfache Reparaturen

FN 5113 Sankt Georgen/Salzb 1937
LI 4020 Linz 1953

1203 einfache Elektroarbeiten

BS 84359 Simbach 1970
FN 5113 Sankt Georgen/Salzb 1937

1204 Hilfe mit Gartengeräten

BI 4820 Bad Ischl 1972
FN 5113 Sankt Georgen/Salzb 1937

1205 Hilfe mit Auto/Motorrad

FN 5113 Sankt Georgen/Salzb 1937
Hilfe Auto/Motorrad

1206 Hilfe mit Computern

BS 5280 Braunau 103
Inserate: Liebe Tauschfreunde! Nachdem ich - und auch viele andre Mitglieder - schon so schöne Erfahrungen mit unserem Tauschkreis gemacht haben, möchte ich euch einladen, eure Angebote und Nachfragen im Cyclos zu inserieren. Lernt den Mehrwert zu nutzen und zu genießen! Inseriert Dinge, die ihr braucht oder nich mehr braucht, sucht euch Leute für einen Wanderausflug. Mähst du gerne den Rasen oder würdest dir das gerne machen lassen? usw. usw.... Ich bekomme selbst auf die unwahrschenlichsten Inserate Antwort(en) und freue mich über jede einzelne Rückmeldung! Wenn ihr keine Zeit oder Lust habt im Cyclos zu inserieren, dann sucht euch ganz einfach jemanden, der das für euch erledigt. Für die Gruppenmitglieder Braunau-Simbach stelle ich mich dafür wie immer gerne zur Verfügung. LG, Stefan

BS 84359 Simbach 1970
LI 4020 Linz 1953

1207 Hilfe bei Fahrradreparatur

BI 4820 Bad Ischl 1973
Hilfe Fahrradreparatur

FN 5113 Sankt Georgen/Salzb 1937
Hilfe Fahrradreparatur

HA 5205 Schleedorf 1941
Hilfe Fahrradreparatur

HA 5431 Kuchl 1943
Hilfe Fahrradreparatur

LI 4020 Linz 1953
Hilfe Fahrradreparatur

1209 Hilfe bei Malerarbeiten

HA 5400 Hallein 1971

1210 Hilfe bei Holzarbeiten

BS 5280 Braunau 103
Holztür / Stalltür: Liebe Tauschfreunde! Ich suche jemanden, der mir eine rustikale Holztüre samt Stock machen kann. Alte Türangeln habe ich mir dafür schon organisiert. LG, Stefan

KR 4531 Kematen 1950

1211 Hilfe bei Metallarbeiten

AM 84513 Töging 1652
Schweißarbeiten an Türen Toren Zäunen ec.: Hilfe an defekten Toren Türen Zäune ec. schweißen verschrauben ec.

FN 5113 St. Georgen 1949

1299 Sonstige*

AD 4210 Gallneukirchen 1952
Espressomaschinen reparieren, Jura Geräte kenne ich am Besten: Ich bin Elektrotechniker ausser Dienst und repariere gerne Elektro Kleingeräte. Bei Espressomaschinen habe ich schon gute Erfolge in meinem Bekanntenkreis.

13 Winterdienste

1301 Schnee räumen

HA 5400 Hallein 1940

1303 Reifen wechseln

FN 5113 Sankt Georgen/Salzb 1937

14 WIR GEMEINSAM Verwaltung

1401 Büroarbeiten, Telefondienste

FM 5301 Eugendorf 1966
übernehme Urlaubs- und Krankenvertretungen / Aushilfen Büroarbeiten, Buchhaltung

LI 4020 Linz 1955
LI 4040 Linz 1873
Diverse Bürotätigkeiten: Da ich viele Jahre im Büro/Kundendienst gearbeitet habe weiß ich worauf es ankommt, wenn man mit Menschen spricht. Neben meinem Studium habe ich etwas Freizeit die ich gerne anbiete.

1402 Koordination, Verwaltung

FM 5301 Eugendorf 1966
bin ein Organisations- und Verwaltungstalent und übernehme Aufgaben und Arbeiten dieser Art gerne Laptop und entsprechende Kenntnisse vorhanden

LI 4020 Linz 1955
koo

1403 Vereinszeitung erstellen

FM 5301 Eugendorf 1966

1404 Veranstaltungen organisieren

FM 5301 Eugendorf 1966
Organisationstalent mit viel Erfahrung in der Organisation, Durchführung und Betreuung von Veranstaltungen hilft bei Bedarf!

15 Sonstiges

1501 Unterkunft & Übernachtung

AM 84494 Niedertaufkirchen 1968
BI 4820 Bad Ischl 1972
FM 5301 Eugendorf 1966
Eugendorf - Pebering: schönes Zimmer in Wohnung für gelegentliche Übernachtungen verfügbar Preis und Zeitraum auf Anfrage Doppelbett (2 Matratzen), ostseitig, hell, ruhig gelegen, gute Busverbindung in die Stadt Salzburg Bad / WC ist mit d. Wohnungseigentümer zu teilen ev. Küchenbenutzung möglich Parkplatz vor dem Haus

1502 Geräteverleih

FM 5201 Seekirchen/Wallersee 907
Geräte zu verleihen: Raclette- oder Käsefondue-Set Düngewagen Schlitten zu verborgen, Bezahlung in Stunden nach individueller Vereinbarung

FM 5201 Seekirchen 1008
Geräte zu verleihen: Ich biete folgende Geräte zum Verleih an: - Dörrgerät - Schlafsack, auch für kalte Nächte geeignet Abrechnung in Stunden nach Nutzungsdauer

FM 5201 Seekirchen 1037
Geräte zu verleihen: Ich biete einen Raclett-Stein zum Verleih an. Abrechnung in Stunden nach Nutzungsdauer

FM 5201 Seekirchen 1116
Geräte zu verleihen: Ich biete ein Fahrrad zum Verleih an, Abrechnung in Stunden nach Nutzungsdauer.

FM 5301 Eugendorf 1147
Geräte zu verleihen: Ich biete folgende Geräte zum Verleih an, Abrechnung in Stunden nach Nutzungsdauer: - Fahrradanhänger für Transporte mit dem Rad - Klapprad - Elektroauto - elektrischer Rasenmäher

HA 5400 Hallein 036
Räumlichkeiten: Räumlichkeiten

16 Waren und Produkte

1699 Sonstige*

AM 84513 Töging 1652
Schachspiel: suche guterhaltenes Schachspiel mir Figuren egal ob aus Holz Metall etc.

BS 84359 Simbach 1733
Beistellherd für Holz und Kohle Fa. Kloss: Habe einen österreichischen TOP-Beistellherd der Firma Kloss gekauft. Nun kann ich ihn nicht anschließen, weil er nicht den deutschen Bestimmungen entspricht. In Österreich darf er angeschlossen werden. Der Preis ist verhandelbar, da ich ihn unbedingt loswerden muss, bitte melden, falls ihn Jemand brauchen kann. Bitte schaut auf die Seite des Herstellers: https://www.wohnherde.at/de/produkte/beistellherde/klassisch/beistellherd-kbh-30/

BS 84375 Kirchdorf 1122
Wasser-Kefir: Liebe Tauschfreunde! Ich habe Wasser-Kefir abzugeben. LG, Inge

BS 84375 Kirchdorf 1122
Kombucha-Pilz: Liebe Tauschfreunde! Ich habe Kombucha-Pilz abzugeben. LG, Inge

BS 84375 Kirchdorf 1122
Sofa zu verschenken: Liebe Tauschfreunde! Das Schlafsofa funktioniert gut, es ist nur etwas abgenützt. Zum baldigen Herschenken bei Selbstabholung. LG, Inge

BS 84533 Stammham 330
2 neue Fußablagen für 2 St. abzuholen: neu, einzeln für 1,5 St.

EG 84329 Wurmannsquick 1475
Große Palme sucht neues Zuhause - wird verschenkt: Wir haben eine große Palme zu verschenken. Sie steht bei uns im Flur und braucht dringend ein neues Zuhause. Sie ist etwas schief gewachsen, weil sie immer ans Licht will. ;-) Wegen der Größe muss sie unbedingt abgeholt werden.

EG 84329 Wurmannsquick 1475
40er Rundstricknadel in Größe 3,5 gesucht: Ich suche eine 40er Rundstricknadel in Größe 3,5. Am liebsten wäre sie mir aus Holz oder Kunststoff.

EG 84332 Hebertsfelden 954
Löse Bastelsammlung auf: Löse Bastelsammlung auf. Da ist alles mögliche dabei. große Flaschen Farben, Ton, Wolle zum befüllen und und und. Stundenpreis nach Absprache - aber sicher günstig, hauptsache weg. Tausche natrlich auch direkt gegen Gemüse, Brot usw. Abzuholen in Hebertsfelden, schaffe es leider nicht zu Tauschtreffen, da ich genau da immer zum Studium nach Fulda fahren muss...

EG 84332 Hebertsfelden 954
Löse meine riesige Stoffsammlung auf: Ich löse meine Stoffsammlung auf, da ich es einfach nicht schaffe zu nähen. Es sind 2 große Ikea-Regale voller Stoffe - verschiedeneste Muster und Farben. Am liebsten wäre es mir, die Sammlung komplett abzugeben. Ich hätte dann gerne 10 Stunden dafür. Würde auch noch Zubehör ausortieren können. Bitte vorbei kommen und anschauen Abzuholen in Hebertsfelden, schaffe es leider nicht zu Tauschtreffen, da ich genau da immer zum Studium nach Fulda fahren muss...

EG 84332 Hebertsfelden 954
Löse riesige Perlensammlung auf: Löse eine riesige Perlensammlung auf - für Schmuck, zum Basteln usw. Es sind auch viele hochwertige Perlen aus Glas, Holz, Stein usw dabei - aber auch Perlen für Kinderschmuck. Es handelt sich um eine wirklich enorm große Sammlung. Bitte vorbei kommen und anschauen. Abzuholen in Hebertsfelden, schaffe es leider nicht zu Tauschtreffen, da ich genau da immer zum Studium nach Fulda fahren muss...

EG 84332 Hebertsfelden 954
Biete Babytrage- Ergo Baby Carrier: Biete für 4,5 Stunden einen 3 Jahre alten Baby Ergo Carrier an. Das ist eine der besten Babytrage-Säcke auf dem Markt. Neupreis zwischen 90-110? Farbe grau mit Muster - sehr schön! Abzuholen in Hebertsfelden, schaffe es leider nicht zu Tauschtreffen, da ich genau da immer zum Studium nach Fulda fahren muss...

EG 94436 Ruhstorf 1956
Selbst gemachte Seifen (pflanzlich) und Marmeladen: Ich biete selbstgemachte Seifen mit hochwertigen Ölen und Marmeladen aus eigenem Obstanbau an.

FM 5303 Thalgau 1333
Gmundner Geschirr Tupferl Rosa: Unbenutztes Kaffeegeschirr von Gmundner Keramik "Tupferl Rosa" günstig ab zu geben (aktueller Marktpreis 420,- Euro): 1 Milchkännchen, 8 Tassen, 8 Unterteller, 4 Dessertteller, 1 Kuchenteller, 2 Platzsets/ Deckerl. Hätte dafür gerne 20 Stunden. Auch einzeln zu vergeben.

FN 5110 Oberndorf 898
Etageren: Etageren aus altem und neuem Geschirr. Ich freue mich über euer Interesse. Neue sind im entstehen. Liebe Grüße Daniela

LI 4040 Linz 1512
Französisch für Erwachsene 1 + Kursbuch+ CD Perspectives 1: Perspectives 1. Kursbuch Bd.1 inkl. Arbeitsbuch und CD Vokkabeln lernen leicht gemacht. Erschienen: 07.2003 ISBN-10: 3-464-20122-8 EAN: 9783464201220 Einband: Taschenbuch Erschienen bei: Cornelsen Verlag GmbH Seitenzahl: 72 Gewicht: 927 g Sprache(n): Französisch, Deutsch Auflage: Ersch. 2002/03. Ausstattung: Ersch. 168, 119, zahlreiche meist farbige Abbildungen 30 cm Wurde nur kurz verwendet. Neupreis waren 26,30 EUR

LI 4040 Linz 1512
verschiedene Bücher abzugeben: verschiedene Bücher abzugeben

LI 4040 Linz 1512
Backen - 2000 Rezeptideen / Fondue,Raclette: 1 x Backen - 2000 Rezeptideen

LI 4040 Linz 1864
Bio-Orangenmarmelade frisch produziert: Marmelade aus ganzen Bio-Orangen mit Bio-2:1-Zucker. Soeben von mir produziert. Pro Glas 45 Minuten, kein Materialbeitrag

LI 4040 Linz 1864
Lampe, Glas, weiß satiniert: Durchmesser 41 cm. Glühbirne intakt.

MO3331 Biberbach 932
Kochbuch - Kochen für Babys und Kleinkinder: zu Verschenken: Kochbuch: "Kochen für Babys und Kleinkinder" von Annabel Karmel Das Buch beinhaltet über 150 Rezepte für einen guten Start ins Leben Vom ersten Brei bis zum gemeinsamen Essen unterteilt in verschiedene Altersstufen mit Wochenplänen, sowie Imbiß- u. Partygerichten sehr guter Zustand Abholung oder Postversand möglich! (Porto übernimmt Empfänger)

MO3331 Biberbach 932
Babyspieldecke mit Musik und Licht von VTech: Babyspieldecke mit Musik und Licht von VTech sehr guter Zustand und voll funktionstüchtig Größe: ca. 67 x 77 cm Nichtraucherhaushalt! Die Decke ist vom Musikteil abnehmbar und bei 30°C waschbar Abholung oder Postversand

Weitere 9.000 Inserate findest Du hier:

möglich! (Porto übernimmt Empfänger) Bei Interesse versende ich gerne Fotos per Mail.

MO3331 Biberbach 932
Fußsack für Kinderwagen: Fußsack für Kinderwagen - wie neu, nur wenig verwendet! sehr guter Zustand !!! Farbe: dunkelblau Nichtraucherhaushalt! Das Innenfutter ist sehr kuschelig weich und warm und der Fußsack ist bei 30°C waschbar. Auf der Rückseite rutschfeste kleine Noppen Abholung oder Postversand möglich! (Porto übernimmt Empfänger) Bei Interesse versende ich gerne Fotos per Mail.

MO3331 Biberbach 932
Fläschchen- und Babykostwärmer von Philips: Verkaufe unseren Fläschchen- und Babykostwärmer von Philips um 0,5 h . guter Zustand, voll funktionstüchtig - wenig verwendet! Gebrauchsanweisung vorhanden! Abholung oder Postversand möglich! (Porto übernimmt Empfänger) Bei Interesse versende ich gerne Fotos per Mail!

PA 94032 Passau 1394
2 Lattenroste je 60x200cm zu verschenken: Bitte beachtet die Maße, die beiden Lattenroste sind zusammen für ein 120x200 cm-Bett geeignet.

23 Wohnen

2341 Küchengeräte

AM 84513 Töging 1592
Küchenmaschine verleihen: Für starke Arbeiten, ein Traktor unter den Küchenmaschinen. Langlebig, rubust und leistngsstark. Natürlich mit Einweisung!

28 Bildung & Beruf

2850 Sonstiger Unterricht

BB 14656 Brieselang 9122
Arbeitssinn erlebbar Coaching + Workshop

RI 14656 Brieselang 9121
Coaching

29 Kunst & Kultur

2927 Theater

LI 4040 Linz 9040
Löwe, Affe, Zaubervogel - am 2.3.2017: Löwe, Affe, Zaubervogel - Märchen aus Afrika! Wo? 1. Linzer Märchencafé im Kulturgasthaus Alte Welt Hauptplatz 4, 4020 Linz Wann? Donnerstag, 2.3.2017 um 17 Uhr Löwe, Affe, Zaubervogel - Märchen aus Afrika Wieviel? 1/2 Stunde oder EUR 5,-- / EUR 4,-- (Aktivpass) / 1/2 Stunde bei WIR gemeinsam Anmeldung claudia@maerchenzauber.com Tel: 0650/387 20 15 Ich freue mich auf euren Besuch! Eure Märchenerzählerin Claudia Edermayer www.maerchenzauber.com

2941 Töpfern

SA 4801 Traunkirchen 9119
Töpferei: In meiner Werkstatt produziere ich hauptsächlich Räucherstövchen auf der Töpferscheibe. Auftragsarbeiten im Bereich Gebrauchskeramik sind möglich. Leihtöpferscheibe(!0 Euro / Woche, eine Kaution von 500 Euro ist zu hinterlegen) Lohnbrand (4.-Euro für das Kilo Rohbrand und 5.- Euro für das Kilo Glasurbrand), 30% können in Zeitscheinen bezahlt werden

30 Medien & Werbung

3020 Audio-CDs/MP3

AM 84550 Feichten/Alz 9085
AcaBellaStudio im Februar - CD "Meditativer Rosenkranz": Grüß Gott Miteinander! Als ich einmal starke Schmerzen hatte war mir alles zuviel und zu schnell. Ich wollte nur eines: intensiv Atmen, Beten und zur Ruhe kommen. Nach diesem Erlebnis entstand diese meditative CD. Die Hintergrundklänge gleichen einer Trancemusik im langsamen Atemrythmus. Mit ihnen kann gut mitgeatmet werden. Erwin betet mit wohlklingender Stimme einfühlsam den Rosenkranz. Zwischen den Gesätzen spreche ich, Bel, Texte aus Botschaften der Muttergottes von Medjugorje ein. Die CD dauert 90 Minuten und ist wegen der Länge im mp3 Format drauf gebrannt. Andere Audio-Formate (AAC, WAV) sind auf Anfrage erhältlich. Der Sonderpreis ist incl. Versand. Wer sie im Februar abholt oder mehrere CDs bestellt, bekommt sie sogar noch günstiger. Pfüad Euch Gott, Bel vom AcaBellaStudio

32 Recht & Wirtschaft

3270 Unternehmensberater

RI 14656 Brieselang 9121

3299 Sonstiges

BB 14656 Brieselang 9122
Arbeitsvermittlung: Arbeitsvermittlung

BB 14656 Brieselang 9122
Personalvermittlung: Personalvermittlung

37 Gesundheit & Seele

3719 Sonstiges

BB 14656 Brieselang 9122
Coaching/Kommunikation

3760 Humanenergetik

SA 4802 Ebensee 9082
Entfalte deine Flügel! Ich biete für 38 Euro pro Stunde bzw. für einen 60-Min.-Zeitschein und 28 Euro pro Stunde: spirituelle / energetische Lebensberatung kinesiologische Sitzungen "Harmonisierende Hände" (Stärkung der Lebenskraft) auf der Behandlungsliege oder im Sitzen Terminvereinbarung unter: kontakt@energetikerin-daniela.at oder +43 676 71 22 682 meine Website: www.energetikerin-daniela.at

3770 Spirituelle Methoden

RI 14656 Brieselang 9121

3789 Sonstiges

BB 14656 Brieselang 9122
Bewerbungscoaching: Bewerbungscoaching

3799 Sonstiges

EG 88693 Deggenhausertal 9009
Vortrag "Naturgem.Ernährung" Saatgutbörse: Herzliche Einladung zum kostenlosen Vortrag auf der Saatgutbörse, 5. März 2017, 13:00 Uhr Ort: Prinz-Max (Kulturforum), Leutkircher Straße 1, 88682 Salem Anmeldung nicht erforderlich "Naturgemäße Ernährung für Gesundheit und Umwelt" Eine naturgemäße Ernährung mit viel Pflanzenkost und einer Sortenvielfalt dient nicht nur der Gesundheit, sondern auch dem Schutz der Natur. In der heutigen Zeit nehmen Allergien und Unverträglichkeiten immer mehr zu. Dazu gehört u. a. die Glutenverträglichkeit und Laktoseintoleranz! Viele Ursachen führen zu einem gesundheitlichen Ungleichgewicht, sowohl im Menschen, als auch in der Natur. Da Mensch und Natur eng miteinander verknüpft sind, finden wir die Lösungen auch in der Natur. SEMINARE, WORKSHOPS, VORTRAGSVERANSTALTUNGEN Erna Hiltel, Heilpraktikerin, Georg Hiltel, Kinesiologie-Coach

38 Mensch & Soziales

3840 Integrationsarbeit

EG 88693 Deggenhausertal 9009
Heilerziehungspflege und Integrationsbegleitung: Ich bin gerade dabei, mich als Heilerziehungspflegerin selbständig zu machen! Meine Angebote: Integrationsbegleitung, Entlastungsleistungen für Kinder und Erwachsene im familiären Bereich sowie Ferien- und Freizeitgestaltung (auch überregional). Leistungsträger: Pflegekassen, Versicherungen, Sozialämter etc. Für Selbstzahler gibt es die Möglichkeit, einen Teil über Zeitscheine bzw. Cyclos abzurechnen! Ich freue mich über eure Anfrage! Weitere Infos - Internet: hiltel-heilerziehungspflege.jimdo.com

3870 Sozialberatungen

RI 14656 Brieselang 9121

3880 Coaching/Kommunikation

RI 14656 Brieselang 9121

http://www.wirgemeinsam.net/?S=NH_ZumOnlineMarkt

Bitte vormerken!

Neuer Treffpunkt in Ried im Innkreis

WIR GEMEINSAM Ried im Innkreis trifft sich ab April jeden ersten Montag im Monat beim Jägerwirt in Neuhofen (A-4912 Neuhofen, Gobrechtsham 177), statt wie bisher jeden ersten Mittwoch beim Gasthaus Schachinger - aber immer noch gemeinsam mit dem Tauschkreis Innviertel.

Beim „Jagawirt“ gibt es - man würde es anhand des Namens nicht für möglich halten - auch viel Vegetarisches und Veganes. Wir können beide Nebenräume nutzen, haben also Ruhe und genug Platz.

Am 16. März haben wir unser gemeinsames Treffen mit dem Tauschkreis Innviertel und Altheim beim Mostbauer in Weilbach. Ab Montag 3. April treffen wir uns jeden ersten Montag im Monat beim „Jagawirt“.

Tobias Plettenbacher

Information für Andorf-Schärding

In der Regionalgruppe Andorf/Schärding finden bis auf weiteres keine regelmäßigen Treffen statt. Jedes Mitglied ist aufgerufen, spontan Treffen zu organisieren und der Regionalgruppenleitung mitzuteilen. Diese werden dann per Mail und auf der Homepage veröffentlicht.

Die Redaktion

Neuer Treffpunkt Braunau/Simbach

Ab März 2017 treffen wir uns im LOKschuppen in Simbach (D-84359 Simbach am Inn, Adolf Kolping Straße 19, Nähe Bahnhof).

Die Redaktion

Termine

Treffpunkte, AnsprechpartnerInnen

Alberndorf (A)

Liselotte Stockinger
+43 650 4403453

Johann Aufreiter
+43 699 12340484

Annemarie Pum
+43 680 4034079

alberndorf@wirgemeinsam.net
Gemeinde Alberndorf, Mehrzweckraum,
A-4211 Alberndorf, Kalchgruberstraße 2

Di **04.04.** 20:00 Plausch & Tausch
Di **06.06.** 20:00 Plausch & Tausch

Altötting-Mühldorf (D)

Holger Lüttich
+49 1578 7556665

Renate Kaßner
+49 1520 1709185

altoetting-muehldorf@wirgemeinsam.net
Landgasthof Pauliwirt, D-84513 Erharting, Neuhäusl 1

Di **28.02.** 19:30 Tausch & Plausch Altötting-Mühldorf
Di **21.03.** 19:30 Tausch & Plausch Altötting-Mühldorf
Di **25.04.** 19:30 Tausch & Plausch Altötting-Mühldorf
Di **30.05.** 19:30 Tausch & Plausch Altötting-Mühldorf
Di **27.06.** 19:30 Tausch & Plausch Altötting-Mühldorf

Weitere Termine siehe Vereins-Homepage
http://tinyurl.com/TermineR009

Andorf-Schärding (A)

Silke Gerstner-Blesse
+43 7717 7413

andorf@wirgemeinsam.net
schaerding@wirgemeinsam.net
FIM Familie im Mittelpunkt, A-4770 Andorf, Schulgasse 2

Bis auf weiteres finden keine regelmäßigen Treffen statt.
Jedes Mitglied ist aufgerufen spontan Treffen zu organisieren und der Regionalgruppenleitung mitzuteilen.
Diese werden dann per Mail und auf der Homepage veröffentlicht.

Bad Ischl (A)

Erich Emhofer Brigitta Emhofer
+43 664 73711286

badischl@wirgemeinsam.net
Gasthaus Hubertushof, A-4820 Bad Ischl, Götzstraße 1

Zu Redaktionsschluss waren keine Termine bekannt.

Braunau (A) - Simbach (D)

Stefan Pointner
+43 650 4460441

Dr. Dieter Neurohr
+49 8678 2085112

braunau-simbach@wirgemeinsam.net
LOKSCHUPPEN, D-84359 Simbach am Inn,
Adolf Kolping Straße 19

Di **07.03.** 18:30 Regionaltreffen Braunau - Simbach
Di **04.04.** 18:30 Regionaltreffen Braunau - Simbach
Di **02.05.** 18:30 Regionaltreffen Braunau - Simbach
Di **06.06.** 18:30 Regionaltreffen Braunau - Simbach

Eggenfelden (D)

Sieglinde Wimmer
+49 8721 5069786

eggenfelden@wirgemeinsam.net
Montessorischule, Am Lichtlbergerwald 1,
D-84307 Eggenfelden

Fr **24.02.** 19:00 Plausch und Tausch
Fr **24.03.** 19:00 Plausch und Tausch
Fr **28.04.** 19:00 Plausch und Tausch
Fr **26.05.** 19:00 Plausch und Tausch

Flachgau Mitte (A)

DI Ernst Thomas Fingerl
+43 676 4165273

Andreas Haunold
+43 664 6559808

Renate Schaber
+43 664 5209637

flachgau.mitte@wirgemeinsam.net
Pfarrsaal, A-5301 Eugendorf, Dorf 21
Pfarrsaal, A-5201 Seekirchen, Hauptstraße 24
Pfarrzentrum, A-5303 Thalgau, Pfarrhofallee 8

So **12.03.** 19:00 Thalgau: Regionaltreffen
Mi **12.04.** 19:00 Eugendorf: Regionaltreffen
Fr **12.05.** 19:00 Seekirchen: Regionaltreffen
Mo **12.06.** 19:00 Thalgau: Regionaltreffen

Treffpunkte Fahrgemeinschaften, Abfahrt 18:40 Uhr:
In Seekirchen beim Spar-Parkplatz (18:30), in Eugendorf beim Pfarrzentrum, In Thalgau beim Billa-Parkplatz

Flachgau Nord (A)

Brigitte Flucher
+43 6274 4767

Anna Wieser
+43 6274 4001
+43 681 81402652

flachgau.nord@wirgemeinsam.net
Gemeinschaftsraum des Betreubaren Wohnens,
A-5112 Lamprechtshausen, Schulstraße 2

Sa **11.03.** 19:00 Regionaltreffen
Di **11.04.** 19:00 Regionaltreffen
Do **11.05.** 19:00 Regionaltreffen

Gusental (A)

Angelina Klepatsch
+43 664 1471410

Hermann Teufl
+43 699 81586179

gusental@wirgemeinsam.net
Martin Boos Schule, A-4210 Gallneukirchen, M. Boos Straße 7
Pfarrheim, A-4203 Altenberg, Schulstraße 2

Mi **22.02.** 19:30 Pfarrheim Altenberg: Regionaltreffen mit Märchenclown
Do **30.03.** 19:30 Martin Boos Schule: Regionaltreffen mit Frühlings-Tauschmarkt
Di **02.05.** 19:30 Pfarrheim Altenberg: Regionaltreffen mit Pflanzentausch
Do **22.06.** 19:30 Martin Boos Schule: Regionaltreffen

Hallein (A)

Gerlinde Ulucinar
+43 664 4541071
+43 6245 70136

Neda Kuric
+43 680 5580419

hallein@wirgemeinsam.net
NMS Stadt Hallein, A-5400 Hallein, Lindorferplatz 2

Zu Redaktionsschluss waren keine Termine bekannt.

Hartkirchen Umgebung (A)

Maria Haiß
+43 699 16280013

Kerstin Matuschek
+43 676 9285344

hartkirchen@wirgemeinsam.net
Alten- und Pflegeheim, A-4081 Hartkirchen, Achleitnerstraße 1
Mehrzweckraum der Gemeinde St. Marienkirchen,
A-4076 St. Marienkirchen a. d. Polsenz, Kirchenplatz 1

Do **09.03.** 19:00 Hartkirchen: Tauschkreistreffen
Do **16.03.** 19:00 St. Marienkirchen: Besuch der Regionalgruppe Hausrucklandl
Di **09.05.** 19:30 Hartkirchen: Tauschkreistreffen

Hausrucklandl (A)

Reinhard Auinger
+43 699 10776926

Alexandra Klinglmair-Gruber
+43 650 6117288

Josef Hummer
+43 650 6677990

hausrucklandl@wirgemeinsam.net
Mehrzweckraum der Gemeinde,
A-4076 St. Marienkirchen a. d. Polsenz, Kirchenplatz 1
Pfarrheim, A-4707 Schlüßlberg, Marktplatz 3

Do **16.03.** 19:00 St. Marienkirchen: Regionaltreffen mit Gästen der RG Hartkirchen Umgebung
Mo **24.04.** 19:00 Schlüßlberg: Regionaltreffen

Kremsmünster (A)

Margreth Tauber
+43 699 10734810

Eva Thaler
+43 7583 6874

kremsmuenster@wirgemeinsam.net
Pfarrheim, A-4550 Kremsmünster, Stift 1

Di **07.03.** 19:00 Regionaltreffen
Mo **03.04.** 19:00 Regionaltreffen
Di **02.05.** 19:00 Regionaltreffen mit Pflanzentausch
Mo **12.06.** 19:00 Regionaltreffen

Linz (A)

Isabella Kitzler
+43 699 11755732

Gertrude Rath
+43 660 7668265

linz@wirgemeinsam.net
Seniorenzentrum Franckviertel,
A-4020 Linz, Ing.-Stern-Straße 15-17

Mo **20.02.** 19:00 Plausch & Tausch mit Cyclos Schulung
Di **04.04.** 19:00 Plausch & Tausch mit Pflanzerltausch
Mi **17.05.** 19:00 Plausch & Tausch
Do **22.06.** 19:00 Plausch & Tausch mit Sommerfest

Linz-Land (A)

Gerti Raxendorfer (Hörsching) +43 664 9435057

Christoph Waltner (Kirchberg-Thening) +43 699 13111913

Johannes Obermayr (Pasching) +43 699 13490077

linz-land@wirgemeinsam.net
Paschingerhof, kl. Saal, A-4061 Pasching, Hörschinger Str. 10
Gemeindezentrum/1. St., A-4063 Hörsching, Neubauerstr. 26
Gemeindezentrum/Sitzungssaal, A-4062 Kirchberg-Thening, Ortsplatz 1
Waldstadion/Stockbahnen, A-4061 Pasching/Wagram, Poststraße 40

Do **16.03.** 19:00 Hörsching: Talk & Snack
Sa **22.04.** 09:00 Waldstadion: Flohmarkt, Tausch- & Gustomarkt mit Jungpflanzentausch
Di **16.05.** 19:00 Kirchberg-Thening: Talk & Snack mit Jungpflanzentausch
Mi **21.06.** 19:00 Paschingerhof: Talk & Snack

Mostviertel (A)

Heidi Ramskogler
+43 7476 8305

mostviertel@wirgemeinsam.net
Aula der Volksschule, A-3353 Biberbach, Im Ort 8

Fr **10.03.** 19:30 Regionaltreffen
Mo **10.04.** 19:30 Regionaltreffen
Mi **10.05.** 19:30 Regionaltreffen
Sa **10.06.** 19:30 Regionaltreffen

Passau (D)

Bernd Dieter van Look
+49 851 21374536

Karl-Heinz Huber
+43 7717 7413

passau@wirgemeinsam.net
Montessori-Schule, D-94032 Passau, Spitalhofstraße 37

Fr **10.03.** 19:30 Plausch und Tausch
Sa **01.04.** 19:30 Plausch und Tausch
Fr **12.05.** 19:30 Plausch und Tausch
Fr **09.06.** 19:30 Plausch und Tausch

Einlass/Ankommen 30 Minuten vor Beginn

Ried im Innkreis (A)

Tobias Plettenbacher
+43 7752 84322

ried@wirgemeinsam.net
Landgasthof „Jagawirt“, A-4912 Neuhofen, Gobrechtsham 177
bei Tobias Plettenbacher, A-4910 Ried i. I., Schönauerweg 6
BZ St. Franziskus, A-4910 Ried, Riedholzstraße 15a
Gasthaus Schachinger, A-4911 Tumeltsham, Walchshausen 5
Mostbauer, A-4984 Weilbach Nr. 3, Fam. Stockhammer

Mo **20.02.** 16:30 bei Tobias: Gemeinwohl in der Karriere
Mo **20.02.** 19:00 bei Tobias: Singen für das Gemeinwohl
Mo **13.03.** 16:30 bei Tobias: Gemeinwohl in der Karriere
Mo **13.03.** 19:00 bei Tobias: Singen für das Gemeinwohl
Do **16.03.** 18:00 Weilbach: Tauschmarkt mit TK Innviertel und Altheim
So **19.03.** 19:00 BZ St. F.: Visions- & Verbundenheitskreis
Mo **03.04.** 19:00 Jagawirt: Tauschmarkt mit TK Innviertel
Mi **19.04.** 19:00 BZ St. F.: Visions- & Verbundenheitskreis
Mo **01.05.** 19:00 Jagawirt: Tauschmarkt mit TK Innviertel
Fr **19.05.** 19:00 BZ St. F.: Visions- & Verbundenheitskreis
Mo **05.06.** 19:00 Jagawirt: Tauschmarkt mit TK Innviertel
Mo **19.06.** 19:00 BZ St. F.: Visions- & Verbundenheitskreis

Rottaler Bäderdreieck (D)

Anja Holzfurtner
+49 8536 594

Andi Benda

baederdreieck@wirgemeinsam.net
Klosterhof Asbach, Prälatenstube, Hauptstraße 50,
D-94094 Rotthalmünster-Asbach

Die Monatstreffen fallen derzeit aus.

Salzkammergut (A)

Iris Kästel
+43 676 83940498

Monika Grünbichler
+43 650 2207618

salzkammergut@wirgemeinsam.net
Asiarestaurant Dao, A-4802 Ebensee, Bahnhofstraße 8

Di **21.03.** 18:00 Nachbarschaftshilfe-Treffen

St. Georgen / Gusen (A)

Karin Dolpp
+43 699 11046455

st.georgen.g@wirgemeinsam.net
Gasthaus SAM (Rottinger Gerald),
A-4222 St. Georgen/Gusen, Tennisweg 4
Gemeinschaftsgarten: Hinter der Freibad-Liegewiese

Mi **15.03.** 19:00 SAM: NH-Treffen + Kompostierung und Cyclosschulung
Do **20.04.** 19:00 SAM: NH-Treffen + gewaltfreie Kommunikation
Mi **17.05.** 19:00 SAM: NH-Treffen + Visionswerkstatt mit Günther Stockinger
Do **22.06.** 18:30 Gemeinschaftsgarten: Sonnwendfeier

Stammtisch jeden Montag 19:00 im Gasthof Ragailler

Tennengau Nord (A)

Ulrike Erhart
+43 650 3234557

Manfred Esterbauer
+43 6246 74504

tennengau.nord@wirgemeinsam.net
Pfarrzentrum Rif, A-5400 Hallein-Rif, Rifer Hauptstraße 37

Sa **18.03.** 18:30 Regionaltreffen mit Plausch & Tausch
Di **18.04.** 18:30 Regionaltreffen mit Plausch & Tausch
Do **18.05.** 18:30 Regionaltreffen mit Plausch & Tausch
So **18.06.** 18:30 Regionaltreffen mit Plausch & Tausch

Wels (A)

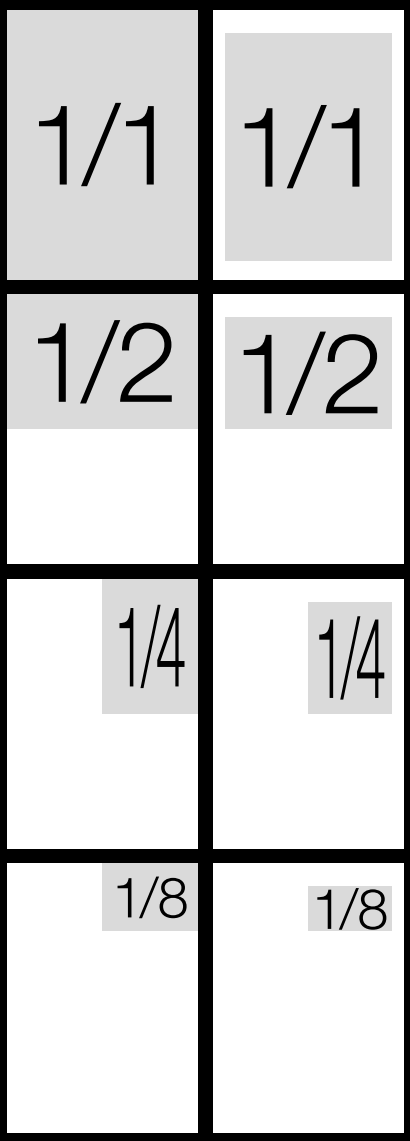
Claudia Gasser
+43 7242 225030

Monika Weichselbaumer
+43 699 81213986

regionwels@wirgemeinsam.net
Seniorenheim, Flurgasse 40, A-4600 Wels Neustadt

Mi **15.03.** 19:00 Plausch & Tausch
Do **20.04.** 19:00 Plausch & Tausch
Do **20.04.** 19:00 Plausch & Tausch
Mo **15.05.** 19:00 Plausch & Tausch
Di **20.06.** 19:00 Plausch & Tausch

Preise für Anzeigen



1/1 Seite A4 farbig € 200.-
1/1 Seite A4 s/w h 16:00

1/2 Seite A4 farbig € 100.-
1/2 Seite A4 s/w h 8:00

1/4 Seite A4 farbig € 50.-
1/4 Seite A4 s/w h 4:00

1/8 Seite A4 farbig € 25.-
1/8 Seite A4 s/w h 2:00

Inserate bis zum Textrand:
1/1 184 x 251 mm
1/2 184 x 125 mm
1/4 88 x 125 mm
1/8 88 x 62 mm

Inserate bis zum Seitenrand:
1/1 210 x 297 + 3 mm Beschnitt = komplett 216 x 303 mm
1/2 210 x 148 + 3 mm Beschnitt = komplett 216 x 154 mm
1/4 101 x 148 + 3 mm Beschnitt = komplett 107 x 154 mm
1/8 101 x 74 + 3 mm Beschnitt = komplett 107 x 80 mm
Inserate sind inkl. Beschnitt zu liefern (Beschnitt geht verloren)

Farbe nur hier möglich:
- - Umschlag auf Innenseite der Titelseite
- - Umschlag auf Innenseite der Rückseite
- - Rückseite

Auf der Rückseite ist kein 1/1 Inserat möglich.

Kontakt: redaktion@wirgemeinsam.net

Die Falken finden es heraus
hier ist der Mann vom Fach!

Sepp Thalhamer
+43 (0) 664 - 21 551 21

Meine Erfahrungen gebe ich gerne an Dich weiter,
per Telefon oder bei Dir vor Ort
www.alte.volksmedizin.at
Urheberrechtlich geschützt

Beratung, größtenteils aus eigener Erfahrung:
Trennkost – Probleme mit Wirbelsäule/Knie, etc. (seit 1987)
Vitalmüsli – f. Haut/Haar/Nachwuchs/Appetit, etc. (s.1910,Vorfahren)
Behandlung v. Bronchitis/Reizhusten/HNO, etc. (PH-Wert Lenkung)
Lehmtherapie f. Gelenke/Entgiftung/Mastitis (seit 1910, Vorfahren)
Weiters Beratung für Obst/Wurzelgemüse/Grünland/Almwirtschaft:
Lanzimpfung für Sträucher/Bäume,Humusaufbau,Dünger/Wasser/
Wasserzysternen (die optimalste Behandlung)
Alternative Trocknungsverfahren (seit 1974)
Nützlingsansiedlung: Mauswiesel/Turmfalken/Waldameisen
Hobbyplaner: Freßliegeboxenstall (optimalste Ausführung)
(seit 1983) ERFOLG: 40% mehr Futterwert / 50% weniger Arbeit

Anzeige

Hilfe für Kriegsopfer in der Ost-Ukraine

Recycling mit Herz geht weiter

Alte Brillen gesucht – kurz- oder weitsichtig – egal. In der Ostukraine bekommt man keine optischen Gläser mehr. Daher werden optische Brillen gesammelt und Augenärzte vor Ort untersuchen sie und geben sie entsprechend der Werte an ihre Patienten weiter. Wer sowas noch rumliegen hat – Abgabe bei Andrea Drescher.

Weitere Infos: goo.gl/KTyPzo

Nicht nur Menschen – auch die Tiere leiden unter dem Krieg

Das Tierheim in Altschewsk braucht dringend Hilfe. Dort leben 26 Katzen und 20 Hunde, das Tierheim ist jedoch offiziell nicht anerkannt. Im Heim herrschte jetzt akute Katzenrhinitis. Sie behandeln mit Vitafel Globulin. Benötigt werden 26 Dosen, eine Dose kostet ca 3,50 Euro.

Spenden an: Deutsche Bank, IBAN: DE36 3707 0024 0250 4553 00
Kontoinhaber: Alexander Grodskij – Stichwort Tierhilfe Donbass
Ansprechpartner: andrea.drescher@wirgemeinsam.net

Jeder Euro hilft – Danke!

Anzeige

Heilsames Zittern

Nächste Termine Gruppentraining
Wo: A-4910 Ried i. I., Schönauerweg 6,
c/o Tobias Plettenbacher
07. 02., 21. 02., 07. 03., 21. 03., 04. 04., 18. 04., 02. 05.
jeweils um 19:00 Uhr.

Der Wertschätzungsbeitrag für die Gruppenübung beträgt 10 € (10er-Block 90 €), für Einzelstunden Coaching 60 € - jeweils bis zu 50% in WIR Stunden. Zusätzlich bieten wir einen 3-tägigen Workshop in Ried an.

Workshop „Stress- und Trauma-Prävention mit Heilsamem Zittern“

- **Wann:** Fr 10. März 2017 von 16:30 bis So 12. März 13:00 (Fr 16:30 - 19:30, Sa 10:00 - 17:00, So 10:00 - 13:00)
- **Wo:** A-4910 Ried i. I., Schönauerweg 6, c/o Tobias Plettenbacher
- **Zielgruppe:** Menschen, die eng mit Menschen zusammenarbeiten wie Privatpersonen, Unternehmer*innen, Führungskräfte, Menschen in Flüchtlingsarbeit, Bildungs-, Sozial- und Gesundheitswesen, Pflege u. a.
- **Inhalt:** Vermittlung von Wissen über Stress, Trauma & Co-Traumatisierungen, Wirkweise im privaten wie beruflichen Leben, Erlernen von effektiven Methoden der Selbstfürsorge
- **Teilnehmer*innenzahl:** 6 bis 12
- **Kosten:** 190,- EUR pro Person (inkl. Mittagessen am Sonntag), zahlbar bis zu 50% in WIR Stunden

Referentin und Trainerin: Diplom-Ökonomin Grit Karen Hallal. Unser neues Mitglied in der WIR GEMEINSAM Regionalwirtschaft Berlin, beschäftigt sich im Einzel- und Gruppencoaching ArbeitsSINN erlebBAR intensiv mit der Entstehung von Trauma, Co-Traumatisierung im Arbeitsleben, mit Kriegskindern und Kriegsenkelkinder etc. Sie begleitet Menschen im Umgang mit Trauma im beruflichen wie privaten Leben im Ressourcen-Coaching und im Modul 1 von ArbeitsSINN erlebBAR.

Grit ist Diplom-Ökonomin, Personal- und Persönlichkeitsentwicklerin, Team Management® Trainerin, Wingwave® Coachin, ArbeitsSINN erlebBAR® Coachin, Vorständin LernSINN erlebBAR e.V., Seminarleiterin für Stressbewältigung, TRE® Practitioner, Seelsorgerin und vieles mehr (siehe www.grit-hallal.de).

Anmeldung:
Körper, Geist & Seele
Plettenbacher & Hallal GbR
A-4910 Ried i. I., Schönauerweg 6
Tel.: +43 7752 84322
Mail: HeilSein@KoerperGeistSeele.co
Web: www.KoerperGeistSeele.co

Anzeige

463 x KINDERBETREUUNG

12.000 ANGEBOTE

299 x HILFE BEI NOTFÄLLEN

836 x HILFE IM GARTEN

95 x HILFE BEI ÜBERSIEDELN

111 UNTERNEHMEN

2.000 MITGLIEDER

31 x HILFE BEI SCHNEE RÄUMEN

69 x WINTERDIENSTE

13 x UNTERKUNFT & ÜBERNACHTUNG

DER GRÖSSTE ZEITTAUSCH-MARKTPLATZ ÖSTERREICHS

4.444 NACHFRAGEN

641 x HILFE IM HAUSHALT

900 FREIZEITAKTIVITÄTEN

10 x HILFE BEI MALERARBEITEN

WIR GEMEINSAM

ZEIT- UND TALENTETAUSCH zwischen Menschen und Unternehmen. www.wirgemeinsam.net

gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse" des Österreichischen Umweltzeichens · Druckerei Janetschek GmbH · UW-Nr. 637

Die beim Druck anfallenden CO2-Emissionen werden durch Humusaufbau im Boden gebunden.

PEFC/06-39-03

PEFC zertifiziert

Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern, Recycling und kontrollierten Quellen.

www.pefc.at

OÖFamilienreferat
www.familienkarte.at

Gefördert mit Mitteln des Familienreferats des Landes OÖ

Herausgeber: Verein WIR GEMEINSAM Zeittausch-Netzwerk, 4910 Ried, Schönauerweg 6, E-Mail: info@wirgemeinsam.net, ZVR 786877919