



bewusst sein

Artgerechte Menschenhaltung

Viel Einsatz wurde schon geleistet zu Forschungen, die Natur, Tiere, Medizin, Ernährung, Bildung, Technik und anderes betreffen. Was ist eigentlich mit der Forschung zur artgerechten Menschenhaltung? Tausende frei sich bildende Menschen leben im Vergleich ziemlich „außerirdisch“ für die heutige Zeit: sich naturnah ernähren, ganztags und ganzjährig wohnen und lernen mit verschiedensten Artgenossen; fast zeitlos; mit vielen spontanen und wertvollen Begegnungen. Hier lässt sich die Liebe zur Familie mit der Arbeit gut verbinden – ohne Terminstress und ohne ständig zu „müssen“, zu „sollen“ oder zu „brauchen“.

„Bete und arbeite“ ist ein Grundsatz von früher, der in vielen von uns oft unbewusst verinnerlicht ist; man kommt sich unnützlich vor, wenn man nicht der „altbekannt“ Lebensweise entspricht, fühlt sich nicht gut genug oder sogar als Faulpelz. Wer seine Arbeit aus innerster Überzeugung liebt und sie nicht nur zum Traditions-, Ego- und Kontoausgleich betreibt, empfindet diese nicht als Belastung, sondern als Bereicherung. So wie sich der ehemalige Priester und Mönch Karl Meier in seinem Buch „Unchurch now“ geoutet hat: Was für Grundsätze, Glaubensmuster und Ängste in uns verankert wurden, wissen nur wenige. Wir machen einfach das, was uns gelehrt, aufgetragen, eingetrichtert, anezogen und vorgezeigt wurde – ohne dass wir uns näher damit beschäftigen, was und warum wir vieles eigentlich tun. Aber klar, keiner hat Zeit, wir müssen genug verdienen, um dann endlich die langersehnte, vielleicht (gesund) erlebte Pension mit dem oft noch größeren Stressausmaß zu meistern.

Unser Tag als frei sich bildende Menschen wird uns manchmal fast zu kurz – bei den vielen Entdeckungen und Begegnungen, um den Sinn unseres Daseins zu erforschen und zu erleben. Statt „normaler 0815-Menschenhaltung“ brauchen wir mutige Querdenker, Freigeister und Forscher, die sich intuitiv, geistig, ehrlich und tatkräftig für eine lebenswerte, gesunde, glückliche Gesellschaft sowie gesunde Natur und Wirtschaft einsetzen!

andrea stiftner | Waidhofen/Ybbs
Dipl. Hebamme, Dipl. Holistische Kinesiologin
Verein für naturnahes forschendes Lernen
andrea.stiftner@gmx.at

puls des lebens

fotos: michaela auer



Bereits im Le Seelenfrieden

Die Messe „Seelenfrieden“ fand heuer im Frühling zum ersten Mal in Wien statt. Wir waren vor Ort. „Wir setzen uns mit so vielen persönlichen Anlässen auseinander, bei denen der Mensch im

Trauerbegleiterin und Organisatorin der Messe, die Realität klipp und klar auf den Tisch. „Meine Vision ist es, das Thema Tod aus der dunklen Ecke zu holen, ihm einen Platz im öffentlichen

»Das Thema Tod braucht einen Platz im öffentlichen Bewusstsein.«

Mittelpunkt der Aufmerksamkeit steht. Geburtstage, Taufen und Hochzeiten sind Lebenshöhepunkte. Wenn es aber ums Verabschieden geht, dann verdrängen wir das oft“, legt Sabine List, selbst Lebens-, Sterbe- und

Bewusstsein zu geben, zumal jeder und jede davon betroffen ist. Ich will Angst nehmen und eine Auseinandersetzung ohne Belastung bieten.“

Warum das Ganze? Die Expertin ist überzeugt, dass

termin | Messe Seelenfrieden, 7.+8.3.2020,
Leopold-Böhm-Straße 8, MGC in 1030 Wien
www.messe-seelenfrieden.at



von michaela auer

Tabuthema Tod. Sterben als positives Thema zu besetzen, das versuchen immer mehr professionelle Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleiter. Leben und Tod kann eine Einheit sein.

ben finden

die Überwindung des Tabus zu mehr Lebensfreude, einer stärkeren Lebensbejahung und schließlich auch zu einem persönlichen „Seelenfrieden“ führen kann. „Für viele unvorstellbar, aber es ist ein gutes und oft befreiendes Gefühl, wenn man weiß, dass man alle notwendigen Angelegenheiten noch bei guter geistiger und körperlicher Gesundheit geregelt hat und seine Wünsche das Lebensende betreffend frei äußern und niederschreiben kann.“

Der Tod in der dunklen Ecke

Fast 83.000 Menschen starben 2018 in Österreich, rund 17.400 davon in Niederöster-

reich. Also neun Sterbefälle pro 1.000 Einwohnerinnen und Einwohner. Nach wie vor ist die Erdbestattung mit 55% am häufigsten, gefolgt von 45% Feuerbestattung. Jeden von uns trifft das Thema, egal ob bei Bekannten, in der Familie, oder eben das eigene Lebensende. In der Öffentlichkeit jedoch taucht das Sterben in unseren Breiten gerade mal im Herbst zu den christlichen Feiertagen Allerheiligen und Allerseelen auf.

Der Tod überwältigt uns oft ganz überraschend mit all seiner Kraft, den damit verbundenen Emotionen, den Aufgaben rundherum, den Kosten und Formalitäten. „Oft sind es sehr belastende



Tag der offenen Tür Freitag, 18. Oktober

- Vorträge von 9 bis 18 Uhr
- über 20 externe Aussteller
- Imbiss & Getränke

BESTATTUNG
Tempora

STADTwerkeHAUS – Ybbsstraße 1, 3300 Amstetten
07472 609-7016  www.tempora.at

Durch Stein und die individuelle Gestaltung entsteht eine innere Verbundenheit, die Kraft gibt.

Gediegene Entwürfe mit Glas, Schmucksteinen, Sprüchen, Bronze u.v.m. verziert.

Stilvolle Anbauten für Urnen



Öhlinger *Bauen & Wohnen mit Stein!*

Planung, Handel & Ausführung sämtlicher
NATURSTEINARBEITEN

Kroisbach 3, 3314 Strenberg | 0676 924 51 51
office@oehlinger-naturstein.at

◀ „Probeliegen“ im handbemalte Sarg? Ein tief bewegendes Erlebnis.



So viele Menschen sprechen von Behindertenintegration, überhaupt Politiker. Ich habe diese Integration nur ab und an, bis zu meinem 18. Lebensjahr, erfahren. Als so genanntes I-Kind im Kindergarten, ab dem 4. Lebensjahr, in wöchentlicher Physiotherapie in einem Förderzentrum und bis zur Hauptschule mit einer Förderlehrerin. Nach der Hauptschule konnte ich mich mit dem Lernen selbst weiterplagen und schließlich und endlich verlor ich mit 18 Jahren dann noch meinen Platz im Förderzentrum.

Nach der Schule teilte mir das AMS mit, dass es nicht für meine Vermittlung am Arbeitsmarkt zuständig sei. Denn da gäbe es das so genannte „Clearing“. Dieses würde die Vermittlung behinderter Menschen übernehmen. Das Clearing brachte nur leider nichts. Zum damaligen Zeitpunkt war ich bereits schwer depressiv, und jede Beraterin versuchte, ihre laienpsychologische Ausbildung an mir auszuprobieren. Dies machte es für mich noch schlimmer, und langsam aber sicher war ich reif für die Psychiatrie. Weiters zwang mich der Zustand in die Arbeitsunfähigkeit.

Mit 18 wurde bei mir Multiple Sklerose festgestellt, und mit 20 saß ich im Rollstuhl. Im Landesklinikum Mauer wurde ich zwar immer wieder aufgenommen, jedoch wurde mir bei der Aufnahme bereits mitgeteilt, dass der Pflegeaufwand für mich zu hoch ist, und aus diesem Grund wurde ich immer nach kurzer Zeit entlassen. Wir versuchten immer wieder, einen Platz in einem anderen psychiatrischen Krankenhaus zu bekommen. Im Zuge des Telefonats wurde gefragt, wo wir wohnen, und als wir darauf antworteten, erklärte sich jedes Krankenhaus für nicht zuständig. Ich frage mich: wo bleibt die von der Politik angepriesene „freie Arztwahl“?

Wenn die Politik nicht nur Geld im Kopf hätte, würde auch einmal über das Gesundheitssystem für über 18-jährige behinderte Mitmenschen nachgedacht. Uns mangelt es nicht immer nur an finanziellen Mitteln. Uns mangelt es auch an Möglichkeiten, uns je nach Behinderung und Krankheitsgrad frei zu entfalten, mit der Menge an Unterstützung, die eben notwendig ist.

ines.vasku | Loosdorf
ines.vasku@gmx.at



Verabschieden und Frieden finden in vielen Facetten wird hier präsentiert und gerne bei den Vorträgen besprochen. ▶

◀◀ Situationen, die der Tod mit sich bringt. Genau dort wollen wir ansetzen mit der Messe Seelenfrieden. Wir wollen Information, Beratung und neue Perspektiven vermitteln – und das in einem sehr pragmatischen Stil, damit Pathos und leicht makaberer Touch keine Chance haben“, erklärt die Organisatorin.

Vorsorge zu Lebzeiten

„Jetzt ist die beste Zeit, vorzusorgen“, so der Grundtenor der Vortragenden bei der Messe. Laut Statistik haben nur 5% der österreichischen Bevölkerung eine Patientenverfügung und nur 20% verfassen ein Testament. Eine Notarin stellt bei der Messe rechtliche Maßnahmen zur Vorbereitung auf das Lebensende vor. Sehr positiv bewertet sie ein neues Erwachsenenschutzrecht, die sogenannte „Vorsorgevollmacht“, wodurch eine Person das Recht auf Selbstbestimmung wahrnehmen und im Vorhinein festlegen

kann, wer als Bevollmächtigte oder Bevollmächtigter für sie entscheiden und sie vertreten soll.

„Oft gibt es in der Bevölkerung den Eindruck, dass jemand, der palliativ ist, umgehend sterben wird.“ Hilde Kössler, Vizepräsidentin der Österreichischen Palliativgesellschaft, engagiert sich vermehrt in der Aufklärungsarbeit zu den Möglichkeiten der palliativen Hilfe. „Der palliative Weg wird oft viel zu spät eingeschlagen, erst Wochen oder Tage vor dem Eintreten des Todes. Es wäre so viel mehr möglich“, legt die diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin fest. Palliative Care zielt grundlegend darauf ab, die Lebensqualität von Patienten und deren Familien zu verbessern. Durch den ganzheitlichen Ansatz kann Leiden gelindert werden, psychosoziale und spirituelle Aspekte können abgedeckt werden, es ist ein gesamtes Unterstützungssystem für Betroffene.

„Palliativbetreuung bedeutet, dass noch viel zu tun ist. Leben bis zuletzt in möglichst guter Lebensqualität, und dass du in Frieden sterben kannst, das ist unser Ziel.“

Probeliegen im Sarg

Neben den mehr als 30 Ausstellern hat ein sehr ansprechendes Vortragsprogramm mit Autoren und Experten zu zwei Tagen tiefer Einsichten ins Thema Leben und Tod eingeladen. Präsentationen über Palliative Care und Hospizbetreuung, Lesungen von Betroffenen nach Todesfällen in der Familie, die Klärung der Frage, was ein Begräbnis zu einem schönen Ereignis macht...

Die Neuauflage des Wiener Zentralfriedhof-Führers wurde vorgestellt und diverse kreative Möglichkeiten der Trauerbegleitung – Trauerreden, Bücher, Kartensets – warteten auf die interessierten Besucher. Das Probeliegen im wunderschön handbemalten Sarg, der mit

Vorträge am 18.10.2019 bei Tempora:

- 09.00h **Kinderseelsorge** | Pfarrer Mag. Peter Bösendorfer
- 10.00h **Betreuung durch die Polizei bei einem Kindernotfall**
Chefspektor Oliver Zechmeister, Bezirksinspektorin Christiane Blaschke
- 11.00h **Ein Pathologe erzählt** | Univ.-Prof. Dr. Roland Sedivy, Pathologe u. Zytodiagnostiker, Buchautor
- 13.00h **Die unterschiedlichen Gesichter der Trauer** | Gesundheitswissenschaftler Dr. Thomas J. Nagy
- 14.45h **Grenzsituationen Palliativmedizin im Kindes- und Jugendalter**
Mag. Dr. Doris Kuchernig, Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde
- 16.30h **Was bleibt, wenn ich gehe? – den Weg danach noch selbst bestimmen**
Dr. Walter Schütz, öffentlicher Notar
- 18.00h **Letzte Hilfe Kurs** | Dr. Martin Prein, Institut für Thanatologie und Notfallpsychologie



Tag der offenen Tür | 18.10.2019, Bestattung Tempora, STADTwerkeHAUS
Ybbsstraße 1, 3300 Amstetten, 07472 609-7016, www.tempora.at



fotos: michaela auer

duftendem Heu und gelbem Stoff ausgekleidet war, war eine einmalige Einladung, sich dem Thema der Vergänglichkeit zu stellen. Als es „Klack“ machte – das Zei-

Sternenkinder annehmen. Und wie aus einer Haarlocke eine wunderschöne Perle mit Seele entsteht, ist eine weitere faszinierende Idee, die für Wärme ums Herz sorgt.

»Das Probeliegen im wunderschön handbemalten Sarg war eine einmalige Einladung, sich dem Thema der Vergänglichkeit zu stellen.«

chen, dass er echt verschlossen war – wartete ich auf ein Gefühl der Panik. Stattdessen kam netterweise engelhafter Harfenmusik-Klang.

Besonders anziehend fanden wir auch das Konzept „Seelen-Sport“, wo Trauer in Bewegung mit oder ohne Gleichgesinnte verarbeitet wird. Und die „Gefühlsboxen“ von „mein winzling“, die sich unter anderem um die Verarbeitung von Trauer um

Es scheint, als wäre hier der Aufbruch in ein neues Zeitalter im Umgang mit Leben und Leben nach dem Tod angebrochen. „Trauern zu dürfen und zu können bedeutet auch, dass wir bestmöglich lernen, Krisen zu bewältigen“, bekräftigt Sabine List abschließend. Wir freuen uns darüber und darauf, noch viel mehr von dieser einzigartigen Messe zu hören! Danke! ○

INFO

www.sargladen.com

Handbemalte, wirklich einzigartig schöne Särge aus dem Allgäu

www.dein-sternenkind.org

Verein, der im Todesfall eines Babys im Krankenhaus kostenlose Erinnerungsfotos schießt

www.verein-pusteblyume.at

Verein zur professionellen Beratung und Begleitung bei Fehlgeburten

www.lebenskunst-isabel.at

Spirituelle Lebens-, Trauer- und Sterbebegleitung

www.mevisto.com

sehr persönliche Erinnerungen – Perlen mit Seele

www.meinwinzling.at

aus dem Mostviertel: Gefühlsboxen für Trauerfälle wie Sternenkinder oder Frühchen

Mag. Karl Strasser
öffentlicher Notar
Amstetten I

3300 Amstetten
Hauptplatz 35
07472 62271

www.notariat-amstetten1.at

Moderne
Dienstleistungen im
Wandel der Zeit

Ausgleichend und rechtlich klar

sudoku nr. 353 | geht hoibwegs

2		3			5	6		
5	8	6				2		4
7			8					1
	3		5					
			9	7	1			
					8		1	
3					7			6
9		4				7	2	3
		1	2			8		5