

Der Körper ist weise

Ganzheitliches Lernen im Bildungshaus St. Arbogast

Das Bildungshaus St. Arbogast in Vorarlberg (Götzis) gibt in seinem Leitbild umfassend Auskunft über den ganzheitlichen Bildungs- und Lebensansatz, der dort gepflegt wird. Es weist sich bereits im ersten Satz als Ort der Begegnung und Bildung, der Entwicklung und Transformation aus. Mit seinen Grundgedanken ist es gut geerdet, ohne auf die anderen Ebenen und Dimensionen zu verzichten, die das Leben ausmachen. Als Ort katholischer Erwachsenenbildung gründet es in einer weltoffenen christlichen Spiritualität und im Dialog. Dem Experiment wird bewusst Raum gegeben. Daher werden auch zahlreiche körperorientierte Kurse angeboten, weil neben der geistigen auch die leibliche Ebene wichtig genommen wird; eine Haltung, die in der Theologie der Schöpfung und der Inkarnation begründet ist. Glaubhaft gemacht wird diese Überzeugung u.a. im zentralen Satz des Leitbilds: Was wir tun und sind sagt mehr, als worüber wir reden.

Alle Bereiche der Bildung und Begegnung sind bewusst gestaltete Räume der Ermöglichung und Erweiterung: Lernprozesse werden so gestaltet, dass die Alltagsroutine unterbrochen wird. Es geht um ein Lernen mit allen Sinnen, soweit im jeweiligen zeitlichen Rahmen und Setting möglich. Das macht Bildung zum Erlebnis, das die ganze Person erfasst und nachhaltig wirkt.

Die selbstbestimmte und sinnorientierte persönliche Entfaltung und Reifung von Menschen wird gefördert. Sie öffnen und schützen einen Raum, in dem offen Fragen gestellt, Grenzen erkannt, Fehler gemacht werden dürfen und Vertrauen in das Leben wächst.

Die Referent/-innen sind beispielhafte Vorbilder gelungenen Lebens und Lernens. Sie verkörpern, was sie sagen. Die Nachfrage an den körperorientierten Kursen ist groß, weil

sie dem Bedürfnis der Teilnehmenden nach erfahrungsbezogenem Lernen entgegenkommen. Ungetrennt sollen die Bereiche des Lebens wahrgenommen und erlebt werden können. Hier eine Auswahl an Bildungsangeboten, in denen die körperliche Erfahrung besonders ausgeprägt ist.

Körper umgeben Leute machen Kleider – Dreams hand- and selfmade

Ein Wochenende lang Zeit, Ruhe und Muße haben, um einige Kleiderideen unter fachkundiger Anleitung zu entwickeln, entwerfen und dann soweit wie möglich auch gleich umzusetzen. Die Abformung am eigenen Körper verhilft zu einem Grundschnitt, der wirklich passt – sozusagen auf den Leib geschneidert ist.

Leitung: Marianna Forrer-Casty

Poor jewelry – herzlich reich – Schmuckwerkstatt

Anfang dieses Jahrtausends ist auf Basis von sozialen Überlegungen und Umweltschutz eine neue Schmuckrichtung entstanden. Weder Kostbarkeit noch ewiges Bestehen ist wichtig für diese neuen Körperskulpturen. Ihr Wert liegt in der Verwendung alternativer Materialien und den daraus resultierenden kommunikativen Möglichkeiten. Denn das Tragen von Schmuck ist eine Erweiterung unserer Haut, ein Schritt nach außen, der dem Betrachter einen Teil unserer inneren Landschaft offenbart. Die Ideen werden mit einfachen Goldschmiedetechniken umgesetzt: löten, biegen, ätzen und der Kombination von Kupfer mit alternativen Materialien und Fundstücken.

Leitung: Elisabeth Gort

Körper im Raum The Art of making a true move

Arawana Hayashi lädt die Teilnehmer/-innen ein, ihre natürliche Kreativität zu entdecken und die Echtheit



Eine architektonische Perle: Das Bildungshaus St. Arbogast

der durchgängigen Verbindung von Körper, Geist und Umgebung zu erforschen. Sie führt über nonverbale Übungen behutsam in einen Prozess ein, der dazu dient, dem Körper und dem ihn umgebenden physischen und psychischen Raum Aufmerksamkeit zu schenken. Die Teilnehmer/-innen lernen vier Praktiken, um persönliche Führungsqualitäten aufzubauen: Verkörperung, Zusammenarbeit, Performance, nichtverbaler Dialog.

Leitung: Arawana Hayashi

Systemische Aufstellungen – Workshop im Rahmen der Tage der Utopie 2013

Mit dieser Methode werden wirkmächtige, bekannte und unbekannte Aspekte des konkreten Vortragsthemas spielend repräsentiert, im Raum »aufgestellt«. Das führt zu anschaulichem, oft verblüffendem Gewahrsein und vertieftem leiblichen Verstehen von Systemen, Blockaden und Lösungen.

Leitung: Siegfried Essen

Körper nähren

Slow Food – Genießen, mit Blick über den Tellerrand

Auf vielfache Nachfrage wird etwa dreimal im Jahr zu offenen »Slow-Food-Abenden« eingeladen. In aller Ruhe miteinander gutes Essen genießen, zwischen den Gängen etwas erfahren über die Herkunft der Lebensmittel und Getränke, über die Bäuerinnen und Bauern, die sie kultivieren. Saisonal, regional, biologisch, gut und fair. Entschleunigen, die Philosophie der Slow-Food-Bewegung kennenlernen, die weltweit bereits etwa 120.000 Mitglieder hat. Kurz: miteinander genießen und reden, über den Tellerrand schauen und erfahren, was gutes Leben für uns und andere ist.

Leitung: Josef Kittinger

Körper und Tempo

Timeout statt Burnout – Kräfte- management für Männer

Das Tempo der Veränderungen in der Arbeitswelt fordert uns zunehmend bis zum »geht nicht mehr«. Die Männerrolle ist im Wandel! Die Bewegung verläuft täglich im Spannungsfeld ver-

schiedenster Erwartungen in Beruf, Partnerschaft und Familie. Es gibt Phasen, in denen kaum Zeit für Erholung gefunden wird. Das birgt die Gefahr, zu Kerzen zu werden, die auf zwei Seiten brennen und rasch ausbrennen – »burnout«.

»Timeout« im Sport heißt: Spielunterbrechung zur Standortbestimmung; Atempause, bevor die Kräfte ausgehen; Besinnung auf die eigenen Stärken und Schwächen; Entwickeln neuer Zielvorstellungen und Strategien. Dieses Know-how aus dem Coaching lässt sich gut verbinden mit der Weisheit der klösterlichen Traditionen. Die Herausforderung für Männer besteht vor allem darin, sich trotz hoher Belastungen regelmäßig Auszeiten zu gönnen. Denn gute Erholung ist die Grundlage für Präsenz und Entscheidungsfähigkeit im Alltag. Und eine gute Balance zwischen Arbeit und Privatleben ist zentral für einen gesunden Lebensstil.

Leitung: Christoph Walser

»In uns selbst zu Hause sein« (Teresa v. Avila) – Kontemplations- onstage

In diesen Tagen der Kontemplation werden die Teilnehmer/-innen mehrere Stunden im Stil des Zazen sitzen, schweigen und sich sammeln, um endlich da anzukommen, wo sie daheim sind. Das achtsame Atmen in der Stille bringt jede/n immer mehr in Einklang mit dem eigenen Lebensentwurf.

Teresa v. Avila, spanische Mystikerin und Kirchenlehrerin, wird auf dem Weg nach innen begleiten. Ziel ist das Erwachen zur Einheit mit der Gottheit, um in der Liebe zum Leben den eigenen Alltag zu gestalten.

Leitung: Anna Gamma

Weitere Informationen zum Bildungshaus St. Arbogast und seinen Angeboten: www.arbogast.at. Bei Interesse am Experiment und dem heilsamen Wagnis der Utopie: www.tagederutopie.org.

Josef Kittinger, Ingrid Pfeiffer

Bildungsteilzeit

Österreich hat die »Bildungsteilzeit« eingeführt, bei der im Gegensatz zur Bildungskarenz Weiterbildung auch neben einer Teilzeitbeschäftigung in bestehenden Arbeitsverhältnissen möglich ist. Bei der Bildungskarenz entfällt die Lohnfortzahlung durch den Arbeitgeber völlig, während für die Dauer der Bildungsteilzeit ein Bildungsteilzeitgeld gezahlt wird.

Voraussetzung für die Vereinbarung der Bildungsteilzeit ist, dass das Arbeitsverhältnis bereits ununterbrochen sechs Monate besteht. Die Vereinbarung über die Bildungsteilzeit muss zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer schriftlich erfolgen. Die Dauer der Bildungsteilzeit darf vier Monate nicht unter- und zwei Jahre nicht überschreiten. Die Arbeitszeit muss um mindestens ein Viertel und darf höchstens um die Hälfte der bisherigen Normalarbeitszeit reduziert werden. Die wöchentliche Arbeitszeit während der Bildungsteilzeit darf zehn Stunden nicht unterschreiten.

Die genaue Höhe des Bildungsteilzeitgeldes hängt vom Ausmaß der Stundenreduzierung ab. Das Bildungsteilzeitgeld beträgt für jede volle Arbeitsstunde, um die die wöchentliche Normalarbeitszeit verringert wird, 0,76 Euro täglich. Wird die Wochenarbeitszeit beispielsweise um 15 Stunden reduziert, entsteht ein Anspruch täglich von 11,4 bzw. monatlich von 342 Euro. Bei Absenkung der Arbeitszeit um die Hälfte der Normalarbeitszeit (20 Stunden) monatlich 456 Euro, bei Absenkung um ein Viertel monatlich 228 Euro.

Die neue Regelung wurde durch das Sozialrechts-Änderungsgesetz 2013 vom 17.04.2013 in Kraft gesetzt.