

Editorial

Was hält uns davon ab, den Himmel auf Erden zu leben?

Ein mächtiger Chor des Schreckens hat lange Zeit den Ton angegeben und sang Lieder voll Schuld, Scham und Angst, voll Abwertung, Ausgrenzung und Knappheit. Melodien, die sich als gewaltdurchzogene soziale Verhältnisse manifestierten, als totalitäre Systeme und Unterdrückung, auch zwischen Mann und Frau. Die Vorherrschaft dieser Melodie hat eine wesentliche Trennung in uns bewirkt, die uns von unserer Ganzheit entfremdet hat.

Beim verzweifelten und hoffnungsvollen Lauschen lernten und erkannten wir, dass sich das, was uns auf der persönlichen Ebene bewegt, auf der kollektiven Ebene wiederfindet und vice versa. Dies zu sehen, bestärkt uns und bringt uns in unsere Macht zurück.

Der Weg der bewussten Wandlung nimmt die vorhandenen Traumata an und richtet sich zugleich auf die Vision einer neuen, verwandelten Lebensrealität. **Das Schwierige der Vergangenheit will gesehen werden, und mit diesem Annehmen können wir uns auf den Weg machen.** Die konkreten Formen des Transformierens reichen von Atemübungen und Ritualen übers Tanzen, das behutsame Abbauen von Mauern und den künstlerischen Ausdruck bis zur bewussten Verbindung mit der Erde und dem mutigen Blick auf dunkle Geschichten. Immer geht es um eine Befreiung in Liebe, auf körperlicher, emotionaler, geistiger und seelischer Ebene, sowohl im Innen als auch im Außen.

Indem wir uns so selbst ermächtigen und uns selbst vertrauen, können wir bei uns anfangen und zugleich Strukturen aufbauen, die von einer offeneren, freieren und feineren Melodie getragen werden.

So erklingt ein vielstimmiger Chor des Heilens, des Wiederverbindens, des geduldigen Sichwiederfindens und des Einanderfindens. So entsteht Klarheit, so geschieht Bewusstwerdung, so können heilsame Bewegungen fließen. Mit dieser Melodie beschreiten wir Wege, die das Trennende und die Traumata umfassen können in einem größeren Bild, einer Vision unseres Tuns und Seins, verbunden mit unserem wahren Wesen.

Wie schön, diese Lieder in vielen unterschiedlichen Formen zu singen und zu hören!

Die heilenden Bewegungen sind so auch befreiende Tanzschritte, die sich selbst genug sind. Sie benötigen keinen linearen Fortschritt, sondern folgen unserem natürlichen Wachstum: **Wir machen ein paar Schritte, kippen um, woraufhin wir uns liebevoll wieder aufrichten und weitertanzen.** Wir tanzen miteinander und manchmal nur mit uns selbst; wir tanzen aus der Reihe und zugleich mit dem großen Ganzen, sodass sich die dunklen Geschichten in unbeschwerter Melodien verwandeln dürfen.

Und TAU singt laut mit und lädt zum Tanz!

Michael und Stephi für das Team

von **TAU**



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:



Lebenskreis – Plattform für freudvolles, ganzheitliches und selbstermächtigendes Lernen

Sitz und Erscheinungsort: Wien

Postadresse: Seeböckgasse 36/45, 1160 Wien

Das innere Herz von TAU sind:

Michael Nußbaumer (inhaltliche Leitung; Themen-Redaktion), Stephi Pongratz (Vertriebsleitung; Co-Redaktion), Irma Pelikan (künstlerische Leitung; Mitte-Redaktion), Christian Lechner (wirtschaftliche Leitung; Netz-Redaktion)

Blattlinie: TAU widmet sich lebensbejahenden und kulturtransformierenden Sichtweisen und Projekten.

Layout: Irma Pelikan, Irmgard Stelzer

Lektorat und red. Mitarbeit: Carl Polónyi

Endlektorat: Ulrike Prochazka

Fotos und Illustrationen: Maria Noisternig, Irma Pelikan, Irmgard Stelzer, David Trattng

Bankverbindung: Lebenskreis Plattform, Kontonr.: 20010928223, BLZ: 14200 easybank, Verwendungszweck TAU.

Kontakt: welcome@tau-magazin.net

Anzeigen: anzeigen@tau-magazin.net

Web: www.tau-magazin.net

ZVR-Nr.: 640796633

Herstellerin: gugler cross media

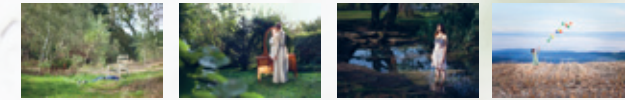
Herstellungsort: Melk



greenprint* Ein Beitrag zum Klimaschutz: Wir drucken klimaneutral bei gugler*

Kollektive Traumata – Kollektives Heilen

Who am I?



Fotoserie Maria Noisternig S. 18–21
www.marianoisternig.com

WIE ALLES BEGINNT ...

2 Editorial, Impressum

THEMA

THEMA 1 Traumata Was will heilen?

- 5 Vom An-denken und Um-gehen
- 8 genug
- 10 Anfänge ... oder: Zeitreisen auf dem Wurzel-Weg
- 12 Die unsichtbare Flut
- 15 erdheilung
- 17 Spurentransformation
- 22 Gleichgewicht von Yin und Yang

THEMA 2 Träumen und Tun Was macht uns ganz?

- 25 Heilung durch ... Atmen, Fühlen und Herzöffnen
- 27 Clowen ... der Weg zum untraumatischen Leichtsein
- 28 Vitamin B3: Bewegung, Begegnung, Berührung
- 30 Die Vergangenheit vergehen lassen, ohne sich an ihr zu vergehen
- 33 Gemeinschaftswesen

THEMA 3 Transformationen Was ist mein Weg?

- 45 Im Spiegel der Natur ... und einer Gemeinschaft
- 50 Im Rhythmus der Erde wandeln
- 52 Das Individuum
- 56 Kontrolle und Gehorsam

DIE MITTE

Rezepte,
Buchrezensionen,
Übungen, Praktisch-
Nachhaltiges und
Lustiges
auf 8 Seiten

S. 35-42

DAS NETZ

PARTNERINNEN-SEITEN

- 61 Sehnsucht nach dem Crash?
- 62 Handeln aus dem Herzen
- 64 Kongress Solidarische Ökonomie
- 65 Die Trennung der Generationen, ein kollektives Trauma
- 66 Wie Art of Hosting heilend wirkt
- 69 Muss Strafe sein?
- 70 Kunst und Kunsttherapie als (kollektive) Heilmittel
- 71 Am Spiegelgrund
- 72 Würde statt Stress (WÜST)
- 73 Veranstaltungen



- 16 Michael Schütz antwortet
- 48 Malin erzählt
- 51 Unterwegs
- 53 Der Mausefall
- 54 Ver-rückter Alltag
- 55 Frisch gechannelt
- 68 In der Ferne zu Haus'

... ZU GUTER LETZT

- 74 TAU-LeserInnen-Echo
- 75 TAU abonnieren
- 76 FreundInnen über TAU