

ZFN B





Simon Übermasser BSc

## **ZENTRUM FÜR NEUES BEWUSSTSEIN**

### **MASTERARBEIT**

zur Erlangung des akademischen Grades

Diplom-Ingenieur

Masterstudium Architektur

eingereicht an der

**Technischen Universität Graz**

Betreuer

Ao.Univ.-Prof.i.R. Dipl.-Ing. Dr.techn. Peter Schreibmayer

1490 Institut für Architekturtechnologie



# EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG

Ich erkläre an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst, andere als die angegebenen Quellen/Hilfsmittel nicht benutzt, und die den benutzten Quellen wörtlich und inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe. Das in TUGRAZonline hochgeladene Textdokument ist mit der vorliegenden Masterarbeit identisch.

---

Datum

---

Unterschrift

# Inhalt

Einleitung	
Vorwort	7
Status Quo und mögliche Zukunft	8
Instrumente	
energetische Behandlungen	14
Schamanismus	20
systemische Aufstellung	24
Psycho-Kinesiologie	28
Hypnose Trance Meditation	32
Psychosomatik	36
körperliche Instrumente	38
Wissen und Aufklärung	40
Zitate	
Analyse	
vorhandene Struktur in Graz	44
der Park im Herzen von Graz	48
der Entwurf und seine Metaphern	58
das Zentrum für neues Bewusstsein	
Schwarzplan	68
Lageplan	69
die Wegführung	70
Erdgeschoss	76
Untergeschoss	83
Obergeschoss	84
Schnitte	90
Ansichten	95
Technologie	
die mediale Fassade im EG	102
Projektionen im OG	104
die Gestalt	
Materialität	108
Oberflächen	109
Schaubilder	110
Abschluss	
Flächen Raumprogramm	116
Schlusswort	117
Abbildungsnachweis	118

# VORWORT

---

In der darin vorkommenden Theorie über alternative Behandlungen, möchte ich lediglich einen Überblick und Einblick in diese Themen ermöglichen. Es macht für mich wenig Sinn diese im Detail oder wissenschaftlich auszuführen, da es dazu umfassende Literatur gibt. All diese Werke würden meine Diplomarbeit sprengen, dazu verfüge ich auch nicht über diese speziellen Fachkenntnisse und wahrscheinlich hat die genaue Ausführung dieser Themen in einer Architektur Masterarbeit auch gar nichts verloren. Beim geplanten Vorhaben handelt es sich um ein Gebilde welches die Menschen ermutigen soll am eigenen Bewusstsein für sich selbst und das eigene Leben, sowie am Bewusstsein für das eigene Umfeld und die Welt an sich, zu arbeiten. Dieses Gebäude wird jetzt nicht die Welt verändern aber es kann einen Samen setzen und so manchen Menschen einen Anstoß zum Umdenken geben. Es kann aber auch denen die schon umdenken, helfen diese Gedanken weiterzuführen und auch in die Realität umzusetzen. Kurz gesagt hilft es Menschen ihr Bewusstsein für sich selbst und das Geschehen im Inneren zu erweitern, aber auch das Bewusstsein für Andere und Ereignisse im Außen. Es ist ein Raum der jeden die Möglichkeit gibt ein bisschen mehr Wahrheit über sich selbst und über die Welt zu erfahren und der Standort sowie die Maßnahmen erzeugen die nötige Aufmerksamkeit.

# STATUS QUO UND MÖGLICHE ZUKUNFT

---

Zu beobachten ist das trotz immer voranschreitender und besser werdender Medizin, Krankheiten und körperliche Leiden zunehmen. Die Lebenserwartung der Menschen steigt zwar durch den Fortschritt, aber sie werden immer früher krank. Dies bedeutet eine längere Zeit in der man unter Symptomen leidet. Auf der materiellen Ebene wird der Wohlstand größer, jedoch wird dieser Wohlstand seelisch oder psychisch immer weniger spürbar oder genießbar. In immer mehr Fällen werden Menschen sogar unbehandelbar, also keine nachhaltige Heilung kann mehr stattfinden. Wir sprechen hier also vom perfekten Konsumenten auch im Gesundheitsbereich. Auffal-

lend ist auch, dass wir mittlerweile selten vom Menschen sprechen. Meist ist es nur mehr, der Konsument, der Steuerzahler, der Wähler oder mein Favorit „der Verbraucher“. Irgendwie macht es den Anschein als würden wir immer mehr und mehr in eine Art künstliches Leben abdriften, welches für uns Menschen als auch für die gesamte Umwelt nicht wirklich natürlich ist und schon gar nicht lebensfreundlich. Zu den klassischen Zivilisationskrankheiten die stetig zunehmen gehören körperliche Erkrankungen wie Krebs, Allergien, Bluthochdruck, Hauterkrankungen, Übergewicht, Erkrankungen im Verdauungstrakt und Herzkrankheiten. Als Ursache werden wiederum

meistens körperliche Faktoren herangezogen. Gesagt wird das Zucker-, Zigaretten- und Alkoholkonsum sowie Bewegungsmangel und Umweltgifte diese Erkrankungen herbei führen. All das sind sicher Faktoren die mit beeinflussen, jedoch macht es wenig Sinn diesen Faktoren dieses Gewicht zu geben. Man beachte, dass zum Beispiel der Zigarettenkonsum in den letzten Jahren deutlich zurückging und nach wie vor sinkt. Das gleiche gilt für den Bewegungsmangel. In Graz alleine gibt es an die 30 Fitness Studios. Immer mehr Menschen gehen Laufen oder Radfahren. Also auch generell kann hier ein deutlicher Anstieg dieser Aktivitäten verzeichnet wer-

den. Auch in der Ernährung setzt sich dieser Trend fort, selbst in Supermarkt-Ketten sind mittlerweile Bio-Produkte als auch vegane Lebensmittel erhältlich. Viele Menschen bemühen sich Umweltgifte, welche größtenteils über die Nahrung aufgenommen werden, zu vermeiden. Trotz all dieser Entwicklungen treten diese körperlichen Krankheiten immer öfter auf. Oft auch nach anscheinender Heilung bilden sich viele dieser Krankheiten wieder erneut. Die gleiche Entwicklung kann man auch bei psychiatrischen Erkrankungen erkennen. Krankheiten wie Depression, Burnout oder Angstzustände steigen ebenso stetig an. Mittlerweile bringt man auch im Mainstream-Bewusstsein die Beiden Faktoren in Zusammenhang, also die Psyche beeinflusst den Körper. Jetzt ist die Frage woher kommen diese psychischen Symptome? In nicht oder wenig industrialisierten Ländern gibt es neben der Schulmedizin noch zahlreiche traditionelle Behandlungsmethoden. Diese

wurden von der Wissenschaft lange belächelt und finden nun immer mehr und mehr Gehör. Oft decken sich auch mittlerweile schon Wissenschaft und Spiritualität durch neue wissenschaftliche Erkenntnisse. Also Wissenschaft und Spiritualität kommen zum selben Ergebnis über unterschiedliche Wege. Bei alten Kulturen und Naturvölkern sieht man Krankheit mehr als Botschaft des Körpers oder Kompass um sich wieder neu auszurichten. Also zuerst kommen ungünstige Gedanken oder Gefühle welche sich bei ignorieren oder übergehen dann in eine körperliche Krankheit manifestieren. Jetzt bleibt die Frage woher kommen diese ungünstigen Gedanken und Gefühle? Es ist sehr wahrscheinlich das viele unserer psychischen Symptome mit der Art und Weise wie wir leben zu tun haben. Unterhält man sich mit der Großelterngeneration hört man immer wieder, dass früher das Leben und die Gesellschaft an sich gemütlicher, langsamer und geselliger war. In den letzten Jahrzehnten ka-

men mehr und mehr Technologien, die alles praktischer und effektiver machten und somit den Menschen Zeit sparen sollten. Betrachtet man die Realität, sind die Menschen heutzutage vergleichsweise stark gestresst und haben unterm Strich weniger Zeit. Wünsche werden ständig auf das Neue durch Werbung und Medien kreiert und erzeugen Leistungsdruck, da ja ständig die finanziellen Mittel für diese Objekte aufgetrieben werden müssen. Meist können diese Mittel nicht mehr aufgetrieben werden und dieser Umstand erzeugt ein Gefühl des nicht gut genug seins. Hat aber vielleicht auch damit zu tun, dass die Kaufkraft oder der Wert des Geldes stetig sinkt. Dazu kommt noch eine unvorteilhafte Identifizierung oder Definition des eigenen Selbstverständnisses durch Objekte anstatt persönlicher Eigenschaften und Werte. Auch die Kommunikation wird immer künstlicher. Mittlerweile gibt es Menschen die zusammen an einem Tisch sitzen ohne miteinander wirklich zu kommu-

nizieren. Stattdessen texten sie Nachrichten und schauen Videos am Smartphone. Man sagt immer Plattformen wie Facebook, Instagram, etc. verbinden die Menschen. Zu beobachten ist aber das Gegenteil! Menschen werden zwar verbunden, jedoch wird diese Verbindung auf eine fiktive Ebene gehoben mit Menschen die nicht wirklich Teil vom echten Leben sind. Zum Beispiel kann man eben wenn man auf den Bus wartet sich mit den anderen Wartenden unterhalten. Oder man kann sich auch mit Kopfhörer abschotten und beschallen, trotz schon vorhandener Reizüberflutung durch Socialmedia, Zeitschriften etc., und dann noch am Handy texten. Viele Menschen wundern sich, dass sie sich trotz hoher

Quantität an Kommunikation mal einsam fühlen. Das könnte ein Resultat von Mangel an echter authentischer Kommunikation sein. Es sieht so aus als gäben wir als Gesellschaft unsere innersten Bedürfnisse auf und lassen uns künstliche Maßstäbe und Verhaltensweisen von außen diktieren. Das alles für diesen materiellen Luxus, der niemanden im innersten glücklich macht. Eine große Anzahl an Menschen hat mittlerweile so wenig Bewusstsein für sich selbst, dass sie gar nicht mehr unterscheiden kann zwischen den eigenen Bedürfnissen und den von Außen diktierten und erschaffenen Wünschen. Immer mehr Menschen handeln mittlerweile auch auf Grund von Glaubenssätzen, Gedankenkonstrukten,

Zwängen und äußeren Einflüssen gegen ihre innerste Weisheit, welche ihnen sagen würde was gut oder schlecht für sie und das Ganze wäre. Wird diese innere Stimme ignoriert hat das seelisches oder körperliches Leid zur Folge. Die Menschen entfernen sich zunehmend von ihrem Inneren, was sie ab einen gewissen Punkt zu leeren Hüllen macht die nur noch zum konsumieren und funktionieren da sind. Das ist es was die Menschen mehr und mehr spüren. Die einen bewusst und die Mehrheit halt unbewusst durch Symptome. Ziel wäre es zu versuchen den Menschen diesen Umstand wieder bewusst zu machen.

---

Produktionsfaktor Mensch/Tier | Freiheit oder Sklaverei | Tierhaltung-Menschenhaltung-Parallelen?



Abb. 1

# INSTRUMENTE FÜR EINE NACHHALTIGE ÄNDERUNG

---

In diesem Kapitel geht es um die Möglichkeiten und Instrumente, welche Menschen helfen können, schon vorhandene Probleme zu lösen oder zu bessern, aber auch diese generell im Vorhinein zu vermeiden. Bei diesen Problemen spreche ich zum einen von Missständen im eigenen Leben, seien diese körperlicher, psychischer oder seelischer Natur. Zum anderen von übergreifenden Themen der Gesellschaft und der Ökologie, welche uns als Kollektiv betreffen. Auffallend ist, dass beide oben genannten Faktoren, Mikrokosmos der Mensch selbst, Makrokosmos das

Kollektiv und die Umwelt, Einfluss aufeinander nehmen und in Relation stehen. Auch die Faktoren im Mikrokosmos nehmen Einfluss aufeinander. So kann ein starkes körperliches Leiden zu psychischen Problemen führen und ein seelisches Leid erzeugen. Genauso wird ein seelisches Leid früher oder später umgekehrt den Körper schädigen oder krank machen. Zurück zum Mikro- Makrokosmos Vergleich. Menschen mit einem gestörten Mikrokosmos geben zum Beispiel weniger Acht auf ihren Makrokosmos. Das heißt, dass Menschen mit einem seelischen

Leiden weniger Acht auf ihre Mitmenschen und auch auf die Umwelt geben. Ist auch irgendwie klar, dass ein tief unzufriedener Mensch seine Umwelt weniger achtet. Da dieser mit seinen eigenen Problemen im Inneren völlig ausgelastet ist. Auch umgekehrt kann ein Zusammenhang festgestellt werden. Es gibt starke negative Effekte und Auswirkungen auf das psychische, seelische und körperliche Wohlbefinden eines Menschen, wenn sich dieser in einer kranken Gesellschaft oder Natur befindet. Das heißt wiederum für mich, dass eine Besserung oder Erweiterung des

Bewusstseins erzielt werden kann, egal, welchen der beiden Hebel man betätigt. Menschen haben unterschiedliche Zugänge und Interessen. Somit findet jeder eine für sich passende Herangehensweise, welche eine ganzheitliche Besserung für das eigene Leben, aber auch für das ganze Leben, das einem umgibt, bewirkt. Es geht jetzt nicht darum, die Schulmedizin schlecht zu machen, sondern vielmehr ihre Grenzen aufzuzeigen. Sämtliche schulmedizinische Praktiken sind wunderbar, um akute Probleme zu bewältigen. Die Schulmedizin funktio-

niert sehr gut um Symptome für eine gewisse Zeit zu lindern oder auszuschalten. Und da hat sie auch definitiv ihre Berechtigung. Jedoch ist zu bemerken, dass viele Symptome immer wieder auftreten und sich dies zu einem endlosen Beseitigen der Symptome entwickelt. Was ein enormes Leid und einen enormen Einschnitt in die Lebensqualität der erkrankten Person erzeugt. Dazu stellt diese Vorgehensweise einen untragbaren Aufwand an Ressourcen und finanziellen Mitteln dar. Nimmt man zum Beispiel einen Herzinfarkt, so ist der schulmedizinische Eingriff ideal um mit dieser Situation umzugehen. Möchte man den Herzinfarkt zuvor

oder auch danach vermeiden, wird die Schulmedizin nicht viel machen können. Herzinfarkt oder auch andere Krankheiten können viele Ursachen haben. Sie können zum einen durch schlechte Ernährung und mangelnder Bewegung herkommen. Sie können aber auch durch Umwelteinflüsse erschaffen werden. Und sie können auch durch seelisches Leid direkt oder durch das daraus resultierende negative Handeln erzeugt werden. Körper / Psyche und Seele / Umwelt scheinen stark im Zusammenhang zu stehen. So muss man an diesen Parametern drehen um nachhaltig was zu bewirken. Die Schulmedizin ist somit das Fangnetz

wenn alle Stricke reißen. Alternativen oder mögliche Instrumente für die Psyche und Seele wären zum Beispiel die Psychosomatik, Systemische Aufstellungen, die Psycho-Kinesiologie, Hypnose / Trance, schamanistische Rituale/Praktiken oder andere Behandlungen von Naturvölkern, aber auch das energetische und mediale Heilen. Beim Körper werden große positive Auswirkungen mit pflanzlicher Ernährung und Fasten gemacht. Wobei das Fasten sich auch positiv auf Psyche und Seele auswirkt. Und die pflanzliche Ernährung nicht nur rein körperlich, sondern auch sehr positiven Einfluss auf unsere Ökologie ausübt. Und ein weite-

res Instrument wäre die Wissensvermittlung, welche alle Bereiche betrifft. Alternatives Wissen welches sich außerhalb des Mainstreams befindet und sich mit Körper, Geist, Seele, Ökologie und dem Weltgeschehen auseinandersetzt.

# ENERGETISCHE BEHANDLUNGEN

---

Tachyonen-Energie, Nullpunktfeld, freie Energie oder Vakuum-Energie. Diese Begriffe kennt man aus der modernen Wissenschaft oder Quantenphysik. Chi, Qi, Prana, göttliche Lebensenergie, das göttliche Licht oder Orgon. Das wären alles Begriffe aus dem Bereich des spirituellen, religiösen und dem alt-überlieferten Wissen verschiedener Kulturkreise und wenn man möchte auch aus dem esoterischen Bereich. Das interessante daran ist, obwohl diese Begriffe aus völlig unterschiedlichen Bereichen stam-

men sie alle eine einzige Sache beschreiben. Sie beschreiben alle eine allgegenwärtige Form von Energie die aus einer Grundsubstanz den sogenannten Äther besteht. Man könnte sie aber auch die Hintergrundsubstanz des Universums nennen. In den ersten drei Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts entdeckte die Wissenschaft die energetische Natur des Universums. Materie stellte sich heraus besteht nicht aus festen Teilchen sondern ist einfach die stärkste Verdichtung von Energie. Also alles was auch materiell

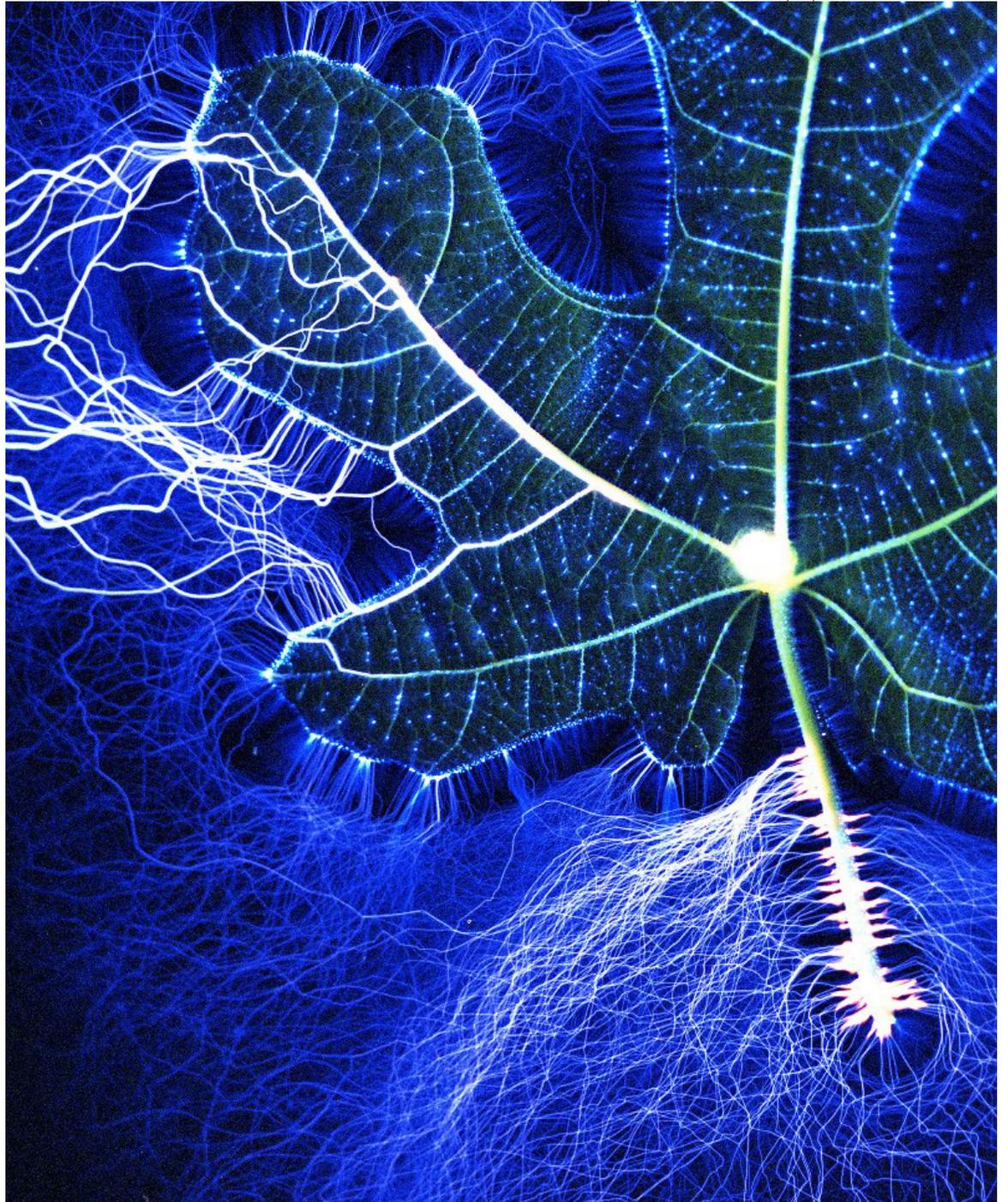


Abb. 2

existiert ist Energie in verschiedenen Verdichtungsgraden und Frequenzen. Es wurde herausgefunden dass der menschliche Körper nicht nur ein biochemisches, sondern auch ein elektromagnetisches Phänomen ist. Dies wird sogar in der Schulmedizin anerkannt und daraus entstanden diagnostische Methoden wie das EEG oder das EKG, auch die Magnetfeldresonanz Therapie gehört dazu. Prof. Fritz Albert Popp fand heraus dass Zellen mit Hilfe von Biophotonen kommunizieren und einander abstimmen.

Nach wissenschaftlicher Meinung sind Biophotonen nichts anderes als von unserem Organismus umgewandelte Chi, Qi oder Prana Energie. Man geht davon aus dass unsere DNA sowohl Speicher als auch Quelle von Biophotonen ist. Unser Körper nimmt diese Energie mit seinem Energiefeld auf, welches im spirituellen und esoterischen Aura genannt wird. Mittlerweile gibt es technische Geräte um Aura sichtbar zu machen. Eine davon ist die Kirlianfotografie, es gibt sogar schon Ärzte die mit Hilfe der Kirlianfotografie Diagnosen erstellen. Wie verteilt sich nun diese Energie in unserem Körper? Im Grobstofflichen werden

die aufgenommenen Nährstoffe im Blut durch Adern transportiert. Im Feinstofflichen wird die aufgenommene Energie mittels elektromagnetischer Leiterbahnen in die Energiezentren transportiert, wo sie von dort aus verschiedene Organe mit Energie versorgen. Die Leiterbahnen werden Meridiane und die Energiezentren Chakras genannt. So wie das menschliche Energiefeld wissenschaftlich bewiesen wurde, wurden auch die Chakras schon wissenschaftlich gemessen. Am Wiener Institut für Neurofeedback und Biofeedback fand man die sogenannte Reißnersche Faser, welche wie ein Starkstromkabel durch Wirbelsäule



Abb. 3

läuft. Sie beginnt mit dem 1. Chakra im Unterleib und endet mit dem 7. Chakra am Kopf. Im spirituellen Bereich nennt man diese Faser Kundalini. Also Wissenschaft und Spiritualität überschneiden sich immer mehr und mehr. Dass unser Körper aus verschiedenen Teilen besteht, der physische Körper der mit den Augen gesehen werden kann und der unsichtbare Energie-Körper der durch technische Geräte oder mediale Menschen gesehen werden kann, ist nicht mehr abzustreiten. Energetisches Heilen ist wie der Name schon sagt ein auf Energie basiertes heilen die ohne Anwendung von Medikamenten und ohne direkte Berührung ausgeübt wird. Energetisches Heilen nutzt die Chi, Qi, Prana Energie um die Körperenergie auszubalancieren und zu harmonisieren. Wie Anfangs

erwähnt besteht unser Körper und alles um uns herum aus Schwingungen und Frequenzen. Auch unsere Gedanken und besonders unsere Emotionen senden starke Schwingungen aus die auf uns und auf die Energiefelder anderer wirken. Wenn unser Energiesystem also durch Stress, falsche Ernährung, negative Emotionen und Gedanken aus dem Gleichgewicht gerät, dann wird auch der Körper krank. Beim Energetischen Heilen werden Blockaden und Energiestauungen in der Aura beseitigt und dann neue Lebensenergie in die betreffenden Bereiche gelenkt, dadurch wird die Selbstheilung unterstützt und beschleunigt. Für das geistige Heilen ist die Tatsache dass alles Schwingung ist von großer Bedeutung und zwar in dem Sinne weil der Geist über der Materie steht. Die-

se Schwingungen können entweder durch ein technisches Gerät oder auch von einem Menschen erzeugt werden und an einen anderen Menschen oder Organismus weitergegeben werden. Die neue Wissenschaft, spirituelle Lehren und die Esoterik sind sich in einem Punkt völlig einig, Alle Materie ist Schwingung und jede Schwingung ist Energie. Man kann erkennen das die Grenzen der jeweiligen Bereiche immer mehr und mehr zu einer Einheit verschwimmen.

---

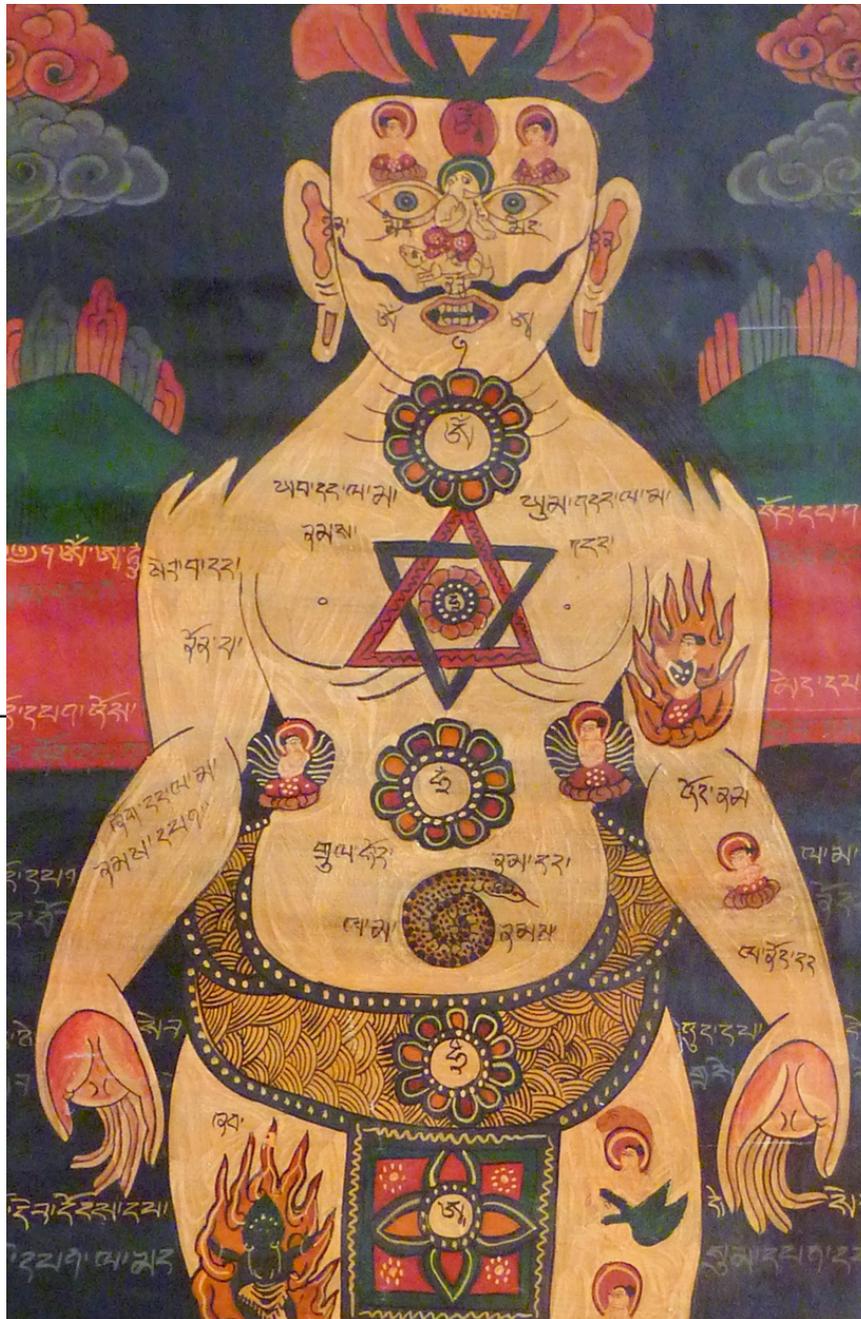


Abb. 4

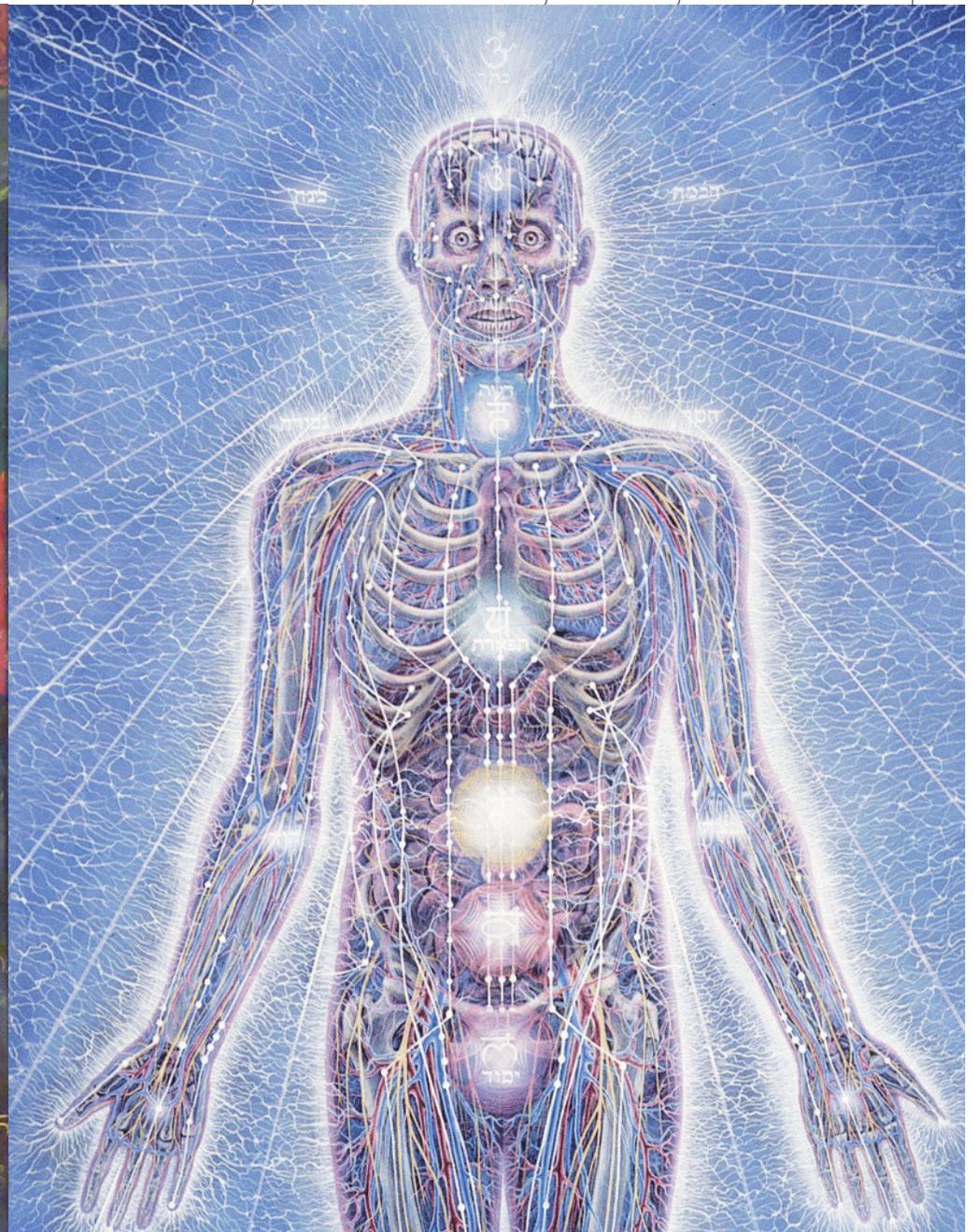


Abb. 5

# SCHAMANISMUS

---

Der Schamanismus ist mehr eine Lebenseinstellung und Lebensansicht als eine reine Heilpraxis oder ein Heilinstrument. Heil oder ganz sein ist eher ein Beiprodukt dieser Lebensart. Es ist eine Weise die Welt zu sehen, nämlich voller Freiheit, Kreativität und Lebendigkeit. Statt Dogmen soll die Stimmigkeit zum Wohle aller Beteiligten die Richtung angeben. Es wird weder zwischen Mensch und Natur, noch zwischen Mensch und Tier unterschieden. Ganz im Gegenteil, es ist in dieser Weltanschauung völlig selbstverständlich, dass alles zusammengehört, miteinander verbunden ist, gegenseitig Einfluss aufeinander nimmt. Noch viel mehr sich gegenseitig braucht, damit das Ganze funktionieren kann. Der Schamanismus ist das älteste überlieferte spirituelle

Kulturerbe der Menschheit und bringt somit tiefes Wissen und großes Potential mit sich. Es ist eine weltweit verbreitete Form der Spiritualität die ganz eng in Verbindung mit der Natur und ihren Wesen steht. Man könnte das Schamanentum eigentlich als älteste uns bekannte Weltreligion bezeichnen. Damit gemeint ist eine Form der Naturspiritualität wie sie wohl schon seit Anbeginn der Menschheit existiert hat und sich weiterentwickelt hat. Dieser sogenannte Schamanismus kann in allen Teilen der Erde gefunden werden und hat zwar je nach Region unterschiede Im Detail, jedoch die Grundstruktur überschneidet sich weltweit. Es ist dabei ganz egal ob wir von dem Schamanentum des hohen Nordens wie bei den Inuit sprechen, oder ob es die aus-

tralischen Aborigines sind. Genau so spricht man vom Schamanismus bei den schon fast vergessenen Kelten oder auch bei den hochentwickelten, bis heute aktiven Schamanen in Hawaii. Wie gesagt die Grundstruktur ist überall gleich. Dieser Schamanismus zeichnet sich nicht als spezielle Praxis aus die eigene Tempel und heilig Gebäude besitzt. Der Schamanismus ist viel mehr integriert in das normale Alltagsleben und zeichnet sich durch Respekt vor Mutter Erde unserem Planeten aus. Die Natur und ihre Kraftorte sind die heiligen Stätten und Gebilde, die wir sonst aus anderen Kulturen kennen. Durch diese Integration wird der Schamanismus nicht zur speziellen Praxis und bleibt somit eine freie Spiritualität die ortsunabhängig und formunabhän-

Abb. 6



gig gelebt wird. Dieser Weg ist frei von Hierarchie, Organisation, Religion und Dogmen und trotzdem spirituell. Es gibt dabei keine Gesetze sondern einzig und allein Tugenden wie Respekt, Demut, Wertschätzung und Dankbarkeit der gesamten Schöpfung gegenüber. Der Schamanismus ist gelebte Spiritualität, welche von Erfahrung zu Erfahrung und Generation zu Generation weiterlebt. Ein weiterer Bestandteil dieser weltweiten Grundstruktur ist die interessante Weltanschauung, die besagt, dass alles beseelt ist, egal ob Tier, Wasser oder Stein. Und diese ständig im Wandel sind und sich ständig mitteilen und miteinander kommunizieren. Wir als Menschheit leben sozusagen in lebendiger Verbindung mit unseren Ahnen aber auch mit unseren Ver-

wandten, den Steinen, Pflanzen und Tiere. Im besten Fall das Ganze bewusst. Mit Festen und Ritualen wird diese Verbundenheit gefeiert und gestärkt. Initiationen, Visionssuchen und Einweihungen ermöglichen und unterstützen uns Menschen beim Reifen und helfen uns den richtigen Platz in der Schöpfung einzunehmen. Im Schamanismus reist man zwischen den Welten. Zwischen der Welt des Materiellen und Verkörperten und der Welt der Wesen, Geister und Essenzen. Ist jemand talentiert in diesem Reisen, dann wird diese Person von der Gemeinschaft ausgewählt um die Rituale zu leiten. Der Schamane ist somit Diener der gesamten Gemeinschaft und der Schöpfung selbst. Schamanische Fähigkeiten oder Arbeit wurde und wird nach wie vor genutzt

im Bereich der Heilkunde für Mensch und Tier. Ein Schamane kümmert sich auch um ein heilsames Zusammenleben in einer Gemeinschaft. Der Schamane sorgt in seiner Gemeinschaft für eine ausgeglichene Balance von Körper, Geist und Seele der Einzelnen aber auch der Gruppe. Und vor allem ist er ein Wissensspeicher für Mitmenschen und nachfolgende Generationen. Er ist somit Überlieferer von Wissen über Heil-, Pflanzen und Tierkunde, als auch von Werten für das Zusammenleben und die Gesellschaft. Mit Pflanzen und Tieren zu sprechen oder Krankheiten zu heilen, ist für sie möglich. Sie sehen sich jedoch selbst nicht als Heiler, sondern als Leiter oder Übermittler dieser Kräfte der Natur oder des Universums.

Abb. 7

Schamanisches Schutz-Ritual zur Befreiung von Fremdenergien



# SYSTEMISCHE AUFSTELLUNG

---

Das systemische Aufstellen wird praktiziert um Dynamiken, Stärken und Schwachpunkte in Strukturen wie Familien, Organisationen, Teams, Partnerschaften oder auch in der einzelnen Person aufzudecken und Lösungen zu finden. Aggressivität, Selbstaufopferung, Alkoholismus, Angst vor Nähe, Angst vor Beziehungen, etc. können die Folge von zum Beispiel Verstrickungen im Familiensystem sein. Die Betroffenen haben oft gar keine Ahnung. Eine Gruppe fremde Menschen und ein versierter Aufstellungsleiter treffen sich in einem geschützten Raum. Der Aufsteller er-

läutert seine Problematik, die er näher beleuchten möchte. Dann wählt dieser aus den TeilnehmerInnen die Vertreter seiner Herkunftsfamilie aus und platziert diese dann im Raum. In der systemischen Aufstellungsarbeit wird im Gegensatz zum Psychodrama allerdings nicht die spielerische Komponente betont, sondern die Parameter Ort, Entfernung und Haltung der Menschen zueinander. Danach wird das Bild betrachtet. Wer steht zu wem hingewandt oder abgewandt, wer in der Ecke oder im Mittelpunkt. Schon aus diesem „In Beziehung zueinander Ste-

hen“ wird oft sichtbar wo eine Störung liegt. Jeder Einzelne wird vom Aufstellungsleiter befragt, wie er sich fühlt, was er auf dem ihm zugewiesenen Platz empfindet. Die ursprüngliche Idee bestand darin mit den Familien direkt zu arbeiten. In der Praxis wurde aber die Erfahrung gemacht, dass man nicht mit den Mitgliedern eines Systems persönlich arbeiten muss um relevante Informationen über ein System zu erlangen. Es zeigte sich, dass diese auch durch nahezu beliebige Stellvertreter ersetzt werden konnten. Darüber hinaus stehen fremde Menschen unvorein-

genommen zum Thema des Aufstellers und sind vollkommen unwissend und daher kann nichts Persönliches der Darsteller mit einfließen. Und zum anderen da die Problematik des Aufstellers geheim bleibt und dieser sich leichter öffnet als wenn der gesamte Freundes-, Bekannten- oder Familienkreis über die eigenen Probleme bescheid weiß. Dann folgt ein Prozess des Aufrollens und Aufarbeitens bis hin zur Ursache der Störung. So wird was bis jetzt im Inneren verborgen war, im äußeren Raum sichtbar, einsehbar und verstehbar. In solchen Systemaufstellungen



Abb. 8

gen können wirkungsvoll merkbare oder nur latent wahrnehmbare Konflikte, komplexe Beziehungsnetze und -verstrickungen besser wahrgenommen werden. Anstehende Entscheidungen in Bezug auf Beziehung, Familie oder Organisation werden dadurch erleichtert. Durch diese Laborsituation, ist es erheblich leichter Konflikte und deren Auswirkungen an sich, aber auch anderen Personen im System zu erkennen. Anschließend helfen alle Darsteller mit Lösungen zu entwickeln, damit der Aufsteller ein neues Verhältnis zu seinen Bezugspersonen aufbauen kann. Interessanterweise werden ungewöhnlich treffsichere Ratschläge und Gedanken eingebracht, da in der Aufstellung nicht nur intuitiv erfasst werden kann

worum es geht, sondern auch abstrakte Probleme gewissermaßen materialisiert und damit seh- und fassbar werden. Unbewusst Wahrgenommenes über Beziehungszusammenhänge und das innere Bild über diese wird ausdrückbar und darstellbar, sodass es der objektiven Wahrheit zumindest sehr nahe kommt. Oftmals ist es geradezu verblüffend wie genau die herausgearbeiteten strukturellen Konstellationen bei Aufstellungen die reale Situation darstellen. Äußerst wichtig dabei ist, dass alle Teilnehmer in dieser oft sehr emotionalen Situation von einem professionellen Aufstellungsleiter begleitet, geschützt und aufgefangen werden. Durch Umstellen der Beteiligten, durch die Hereinnahme ausgeschlossener

und durch die Würdigung nicht geachteter oder Übergangener Personen kann eine neue Ordnung geschaffen werden. Je nach den gegebenen Umständen werden Ausgeschlossene mit ganz bestimmten Lösungssätzen gewürdigt, Schuld dorthin zurückgegeben wo sie hingehört und Verantwortung übernommen. Unbewusst Übernommenes wird deutlich und es gelingt leichter, einen adäquaten Platz im System einzunehmen. Würden alte, festgefahrene und blockierende Muster erst einmal erkannt, gelingt es wesentlich leichter sie später aufzulösen oder einen Wandel zu initiieren. Professionell durchgeführte und moderierte Systemaufstellungen sind also kein Hokusfokus, sondern Biografie Arbeit vor

der Folie transparent gewordener Strukturen. Ziel ist unter anderem, die zwischenmenschliche Ordnung wiederherzustellen. Getrenntes soll zusammengeführt werden, aber auch jeder Mensch einen Platz erhalten und eine befriedigende Position im Privatleben. So kann sich Zufriedenheit einstellen. Heute sind insgesamt über 80 Formen systemischer Strukturaufstellungen dokumentiert und publiziert. Alle diese Aufstellungsarten sind durch eine gemeinsame Grammatik und Methodik verbunden.

Abb. 9



Systemische Aufstellung Thema männliche Ahnen

# PSYCHO-KINESIOLOGIE

---

Auch die Psycho-Kinesiologie ist nichts Neues und wurde schon vor mehr als 2000 Jahren verwendet. Der griechische Arzt Hippokrates nutzte das Muskeltesten um neurologische Verletzungen an Soldaten zu untersuchen. Auch bei den Mayas in Zentralamerika wurde diese Methode dokumentiert und zwar zum Herausfinden ob Wasser an bestimmten Stellen trinkbar war oder nicht. Im letzten Jahrhundert wendeten es die französischen Neurologen Charcot und Babinsky an. Seit den vierziger Jahren des vorigen Jahrhunderts findet dieses Verfahren mehr Beachtung und zahlreiche Einsatzmöglichkeiten wurden im Laufe der Zeit entdeckt. Die Psycho-Kinesiologie wird auch unter anderen Namen wie angewandte Kine-

siologie, touch for health oder three in one concepts geführt. Bei der Psycho-Kinesiologie geht man davon aus, dass viele Krankheiten einen ungelösten seelischen Konflikt zugrunde liegen. Also Konflikte die auf einem früheren traumatischen Erlebnis basieren, welches seelisch nicht verarbeitet werden konnte. Diese unerlösten seelischen Konflikte sind als Energieblockade im Gehirn verankert und wirken in vielen Lebensbereichen belastend. Auch in der modernen Gehirnforschung wurde anerkannt, dass ungelöste seelische Konflikte körperliche Erkrankungen hervorrufen. Signale des Körpers, wie Schmerzen, Krankheiten und andere Symptome werden in der Kinesiologie benutzt, um die seelischen Ursachen aufzu-

decken. Treten körperliche Beschwerden oder starker Leidensdruck auf, so meldet sich der Konflikt sozusagen um gelöst oder erlöst zu werden. Das Instrument ist der kinesiologische Muskeltest, der davon ausgeht, dass ein gestresster oder blockierter Energiefluss den Muskel schwächt und freifließende Energie ihn stärkt. Als Testmuskel werden meist die Armmuskeln eingesetzt. Der kinesiologische Muskeltest ermöglicht es dem Therapeuten, sich Schritt für Schritt an den Konflikt heranzufragen, bis das traumatische Erlebnis vom Klienten erinnert wird und sich, häufig mit starken Gefühlen, entlädt. Mit Hilfe des kinesiologischen Muskeltests ist es möglich den Körper zu allen Lebensthemen, ohne Beeinflussung



Abb. 10

durch den bewussten Verstand, zu befragen. Durch diese Muskeltests wird sozusagen das Unbewusste hörbar. Auch in der Schulmedizin findet diese Methode immer mehr Anklang um Diagnosen zu stellen. Anschließend wird durch eine spezielle Klopfakupressur die krankheitsauslösende Energie des vorher im Unterbewusstsein gefangenen Erlebnisses entkoppelt und bleibend freigesetzt. Die Ursachen für emotionale Stressoren, sowie die gefundenen bisher ungelösten seelischen Konflikte, werden dabei auch für den Klienten deutlich sichtbar. Ebenso ist eine deutliche Erleichterung für die Patienten nach dem Entkoppeln spürbar. Angewendet werden kann die Psycho-Kinesiologie bei Symptomen auf körperlicher Ebene aber am besten bei der Verarbeitung von traumatischen Erlebnissen. Hier kann die Kinesiologie wie kaum ein anderes Instrument helfen, Vergangenes emotional zu verarbeiten und aktiv loszulassen. Es heißt jedes traumatische Erlebnis hinterlässt seine Spuren im Unterbewusstsein. Auch wenn der Betroffene im Laufe der Jahre gelernt hat damit

umzugehen. Das Erlebnis und alle dabei empfundenen Emotionen bleiben. In einer kinesiologischen Sitzung werden mit Hilfe der Fragetechnik und des Muskelresonanztests das traumatische Erlebnis erinnert und die daraus entstandenen Glaubenssätze inklusive der damit verbundenen Emotionen aufgespürt. Diese können dann mit anderen Behandlungsformen weiter therapiert werden. Oder durch die spezielle kinesiologische Klopfakupressur aus dem Unterbewusstsein entkoppelt und bleibend aufgelöst werden. Abschließend werden die aufgelösten Glaubenssätze durch neue, stärkende Sätze und Affirmationen ersetzt. Nach einer kinesiologischen Sitzung ist das behandelte Erlebnis weder emotional noch energetisch weiter vorhanden und der Betroffene empfindet künftig vollkommen neutral, wenn er an das ehemals traumatische Erlebnis denkt. Als traumatische Erlebnisse gelten z.B. Unfälle mit lebensbedrohlicher Situation, plötzlicher Tod eines nahestehenden Menschen, Misshandlungen und Missbrauch in der Kindheit, Vergewaltigung, Miterleben ei-

nes Verbrechens, Erlebnisse im Embryonalstadium, etc.. Bei jedem traumatischen Ereignis entstehen in unserem Unterbewusstsein einschränkende Glaubenssätze, die lebenslang gespeichert werden. Sätze wie zum Beispiel „Ich bin nicht liebenswert“ oder „Ich bin schwach“ beeinflussen unser Verhalten im täglichen Leben. Je mehr einschränkende Glaubenssätze durch unser Unterbewusstsein wirken, desto mehr sucht der Körper einen Ausweg in Form von chronischen Beschwerden und Schmerzzuständen aller Art. Mit Hilfe der Psycho-Kinesiologie ist es möglich, die krank machenden Glaubenssätze durch neue, freimachende zu ersetzen. Bei der kinesiologischen Sitzung geschieht nichts ohne das Wissen und die Zustimmung des Klienten. Er wird vor jedem Schritt vom Therapeuten informiert und kann in jeder Phase der Behandlung den Grad des Erfolges an sich selbst feststellen. Mit Hilfe des Muskeltests können auch Allergien, Nahrungsmittel Unverträglichkeiten oder Reaktionen auf elektromagnetische und geopathische Belastungen getestet werden.



Auch bei seelischen Krankheiten können damit wichtige Informationen für die Genesung gesammelt werden

# HYPNOSE TRANCE MEDITATION

---

Die Hypnose ist eine Praxis bei der unter Anleitung eines professionellen Hypnotiseur ein Mensch in einen Trance-Zustand gebracht wird. Eigentlich kennt jeder so genannte Trancen aus seinem Alltagsleben und hat diese auch schon durchlebt. Bestimmt machten viele schon die Erfahrung, dass sie so im Gedanken vertieft waren, dass die Autobahnabfahrt versäumt wurde. Oder man ist mit dem Rad oder dem Auto gefahren und kann sich eigentlich gar nicht erinnern was in den letzten Kilometern passiert ist. Manche Menschen sind auch so vertieft in einem Film, dass

sie richtig erschrecken wenn etwas unvorhergesehenes im Film passiert. Ein Klassiker wäre auch, man liest ein Buch und ist dabei so in dieses Buch versunken, dass das Buch in nur einer Nacht ausgelesen wird und dabei Zeit und Raum vergessen wurden, da man völlig in der Handlung aufgegangen ist. Das sind alles konkrete und reale Erfahrungen mit Trancezuständen. Trancezustände erkennt man an unterschiedlichen Merkmalen und Phänomenen, wie zum Beispiel: Die Außenwelt rückt in den Hintergrund und ist weniger wichtig. Die inneren Prozesse rücken in den Vor-

dergrund und die Aufmerksamkeit geht vermehrt auf diese Prozesse. Dabei gewinnen vorgestellte Situationen an Intensität. Ein weiteres Phänomen hat mit Erinnerungen zu tun. Viele können sich dabei viel genauer an Vergangenes erinnern. Wie bei den Anfangs erwähnten Beispielen verändert sich die Zeitwahrnehmung. Kann einerseits sein dass die Zeit schneller vergeht oder auch langsamer als normal. Trancezustände haben auch Auswirkung auf den Körper, so kann sich die Pupillengröße, der Blutdruck, der Hautwiderstand, die Körpertemperatur oder der Hormonhaushalt ver-

ändern. Die gleichen Effekte hat man bei der Meditation. Trance und Meditation beschreiben übrigens sehr ähnliche Zustände. Wie ganz oben geschrieben verändert sich auch die Wahrnehmung. Zum Beispiel eine verringerte oder verstärkte Wahrnehmung der Arme und Beine. Viele fühlen eine tiefe Entspannung oder ein Gefühl der Leichtigkeit oder Schwere. Umso tiefer ein Mensch in sich selbst abtauchen kann, umso heftiger werden die Phänomene. Manche erreichen durch eine tiefe Meditation oder Trance eine gesteigerte Schmerzempfindlichkeit, oder ein sehr stark



Hypnose unter Anleitung oder mit Führung

gesteigertes Erinnerungsvermögen. Auch Halluzinationen auf allen Sinneskanälen wie sehen, hören, tasten, riechen und schmecken sind möglich. Viele dieser aufgezählten Phänomene sind den meisten Menschen in irgend einer Art und Weise bekannt, werden ihrer aber häufig nicht bewusst. Wir unterliegen der Illusion, dass wir immer und überall präsent wären, das lässt uns zumindest unser Wachbewusstsein glauben. Neue Erkenntnisse aus der Wissenschaft zeigen uns jedoch, dass so gut wie all unser Handeln, Entscheiden und Empfinden unbewusst abläuft oder angesteuert wird. Unsere Gedanken- und Gefühlsprozesse laufen mindestens zu 95% unbewusst, also ohne dass wir diese bewusst wahrnehmen. Wir

denken am Tag durchschnittlich 60000 Gedanken und die meisten von ihnen denken wir komplett unbewusst ohne dass wir diese überhaupt bemerken. Bei dieser Anhäufung an täglichen Gedanken wäre es wichtig und vorteilhaft wenn sich diese nicht gegen uns und andere richten. Bei negativer Ausrichtung würden diese Gedanken täglich immensen Schaden anrichten. Hierfür müssen unbewusste Gedanken und Gefühle ins Bewusstsein gerufen werden, um sich dieser Prozesse die da im Hintergrund laufen zu stellen. Sonst verhalten sich diese wie korrupte Systemdateien die einen ständig im Hintergrund sabotieren. Dies führt dann zu einem inneren Konflikt, da man zum Beispiel bewusst einen Kurs einschlägt und

man ständig davon abkommt ohne zu wissen warum. Rausgefunden wurde auch, dass unser Unterbewusstsein um ein vielfaches schneller als unser bewusster Verstand ist. Dieser kann eigentlich immer nur im Nachhinein auf die schon lange geplanten Entscheidungen, Reaktionen und Gedanken des Unbewussten reagieren. In der Praxis zeigt sich, dass es für die Mehrheit der Menschen schwer bis gar nicht möglich ist, mit dem bewussten Verstand, also willentlich, nachhaltige Veränderungen zu erzielen. Dies hat damit zu tun, dass unser Unterbewusstsein sehr mächtig ist und sich meist dann gegen diese Versuche auflehnt. Mittels Hypnose, Trance oder Meditation kann der Kontakt zum Unterbewusstsein hergestellt

werden. Dieser Umstand befähigt negatives Denken und Handeln beim Ursprung zu erkennen und zu analysieren. Danach kann man seine unbewussten Gedanken langsam auf neue Bahnen lenken und das Unbewusste dazu bringen dass es einen statt negativ positiv manipuliert.

Abb. 13



Meditation kann gleich gesehen werden mit einer Selbsthypnose/Trance

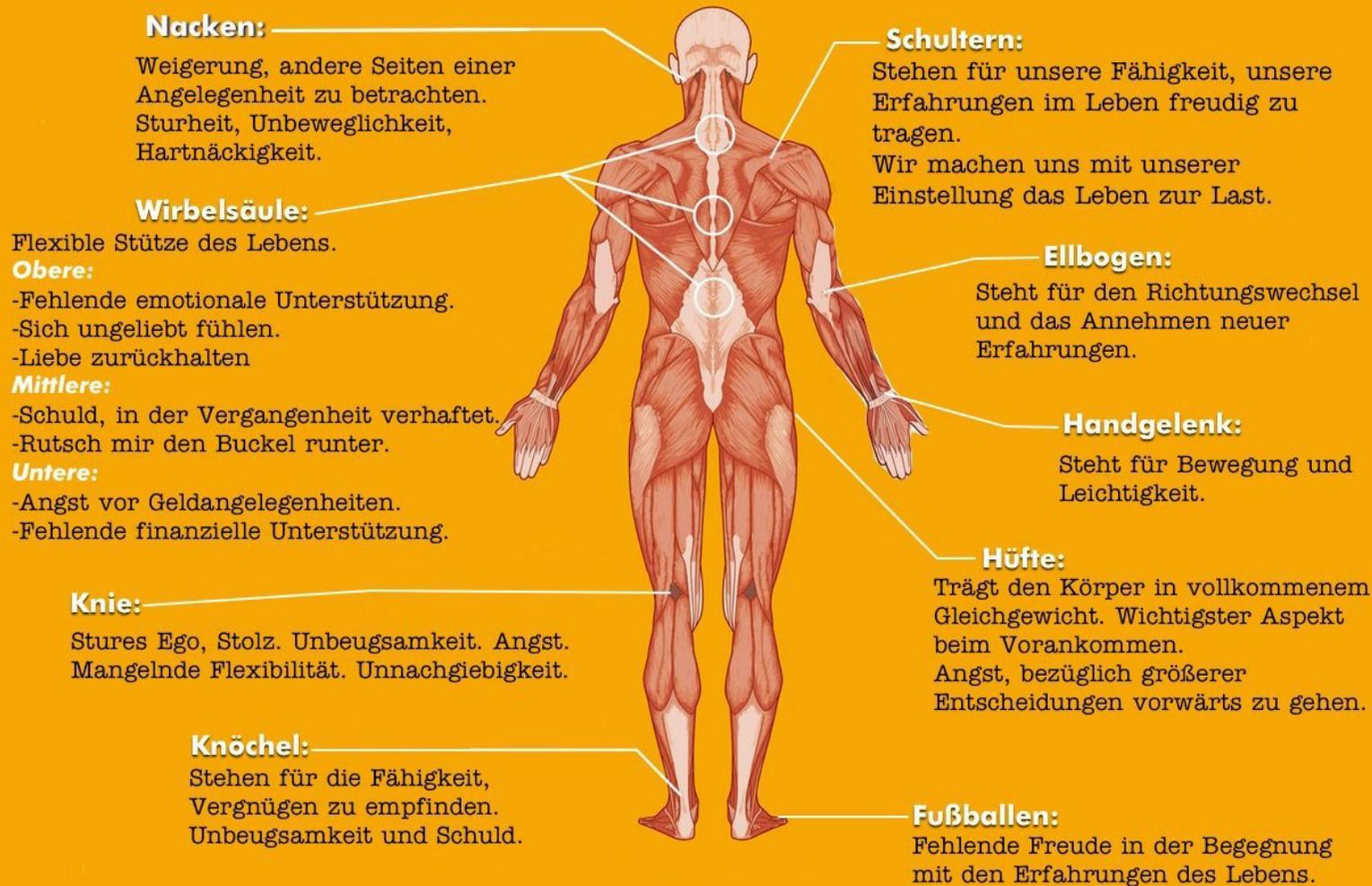
# PSYCHOSOMATIK

---

Im Name Psychosomatik steckt das Wort Psycho drinnen und gibt Aufschluss darüber dass es sich um eine spezielle Fachrichtung der Psychiatrie handelt. Wenn man das Wort Psychosomatik in die deutsche Sprache übersetzt oder in seine Einzelteile zerlegt, erklärt sich dieser Begriff von alleine. Die Psyche steht für die Seele und das Wort Soma kommt aus dem Griechischen und bedeutet Körper. Somit ist die Psychosomatik ein Instrument welches sich mit dem körperlichen und dem seelischen Befinden des Menschen beschäftigt, diese in Zusammenhang bringt und beide im Einklang miteinander versucht zu behandeln. Wichtig bei der Psychosomatik ist vor allem, dass körperliche Probleme auch dann therapiert werden, obwohl keine organische oder schulmedizinische Ursache zu finden ist. Um was es in der Psychosomatik geht und mit welchen Krankheiten sie sich befasst, lässt sich am einfachsten an Beispielen erörtern. Schon alleine viele Redensarten beschreiben perfekt wie Körper und Seele zusammenspielen. Etwas schlägt uns auf den Magen, etwas geht uns an die Nieren, schwer ums Herz sein, es verschlägt einem die Sprache, etwas geht uns unter die Haut oder einen Kloß im Hals haben. Negative Emotionen wie Angst, Trauer oder Stress belasten den Körper immens und wenn diese

Perioden zu lange andauern, können diese Gefühle zu psychosomatischen Krankheiten führen. All diese negativen Gefühle führen zur Schwächung des eigenen Systems und dessen Abwehrkräfte und Selbstheilungskräfte. Das Risiko für Infektionskrankheiten ist dadurch um ein vielfaches höher. Oder, der Stoffwechsel der Haut verlangsamt sich durch negative Emotionen. Dadurch entgiftet der Körper schlechter und mehr Abfall bleibt liegen, was zum schnelleren Altern der Haut führt. Auch die Gelenke können betroffen sein. Bei Distress kann der Sauerstoff im Blut sich stark reduzieren, was wieder zu einer schlechteren Regeneration führt und Gelenkentzündungen zur Folge haben kann. Die Liste ist lange und könnte jetzt so weiter gehen mit jedem Organ oder anderen Bereich des menschlichen Körpers. Die Psychosomatik hilft die Botschaft des Körpers zu verstehen und diese Botschaft dann zuzuweisen auf die verursachende Lebenssituation. Ist dies geschehen verschwindet das körperliche Symptom meist vollständig. Ein bekannter Vertreter dieses Instruments im deutschsprachigen Raum ist Dr. Rüdiger Dahlke. Welcher zahlreiche nachhaltige Genesungen oder Besserungen von Krankheitsbildern durch diese Vorgehensweise erzielen konnte.

## Schmerzzonen und wahrscheinliche Ursachen:



Ein Auszug möglicher Auswirkungen auf den Körper von psychischen Mustern

# KÖRPERLICHE INSTRUMENTE

---

Wie Anfangs erwähnt beeinflussen sich Seele und Körper wechselseitig. Dass heißt dass der seelische oder psychische Zustand auch über den körperlichen Zugang verbessert werden kann und seelische Prozesse über den Körper unterstützt werden können. Dies ist zum Beispiel in der TCM traditionellen chinesischen Medizin bekannt, welche über Akupunktur, Moxibustion, Massagen, Bewegungs- und Entspannungstherapien, Ernährung und Arzneimitteltherapien arbeitet. Vieles davon hat sich mittlerweile in das Mainstream-Bewusstsein ausgebreitet wie die Akupunktur, die Massagen oder Bewegungs- und Entspannungstherapien die wir als Yoga, Pilates, autogenes Training usw. kennen. Jedoch unterscheidet sich die TCM in vielen Punkten stark von unseren westlichen Ansätzen. Die Arzneimitteltherapie zum Beispiel, die nicht aus chemischen Medikamenten besteht wie bei uns, sondern nur aus natürlichen Stoffen

der Natur gewonnen wird. Auch berücksichtigt die TCM die Energien in uns, so auch die männliche und weibliche Energie die in jedem Menschen innewohnt und ausgeglichen und ausbalanciert sein muss um heil zu sein. Ebenso sind die Elemente (Feuer, Wasser, Erde, Luft, Metall) in der ganzheitlichen Betrachtungsweise der TCM integriert. So ist es auch völlig normal in der TCM, negative Emotionen mit in dieses Konzept zu nehmen. Dabei gibt es 5 negative Hauptgefühle welche mit den 5 Elemente korrelieren und in Verbindung gebracht werden. Und nun zum wichtigsten körperlichen Instrument, nämlich der Ernährung. Auch in der westlichen Welt wird es für uns immer offensichtlicher welchen riesen Einfluss die Ernährung auf uns hat. Eben nicht nur körperlich sondern auch auf unser seelisches Befinden. Immer mehr Forscher und Wissenschaftler kommen mit Studien die unsere allgemein propagierte Auffassung

von Ernährung komplett auf den Kopf stellen und gängige Meinungen und Haltungen untragbar machen. Das lustige dabei ist das viele dieser neuen Erkenntnisse schon sehr alt sind und von zahlreichen Wissenschaftlern schon vor 50 bis sogar vor 100 Jahren propagiert wurden. Ob da nicht bewusst Wissen unterdrückt wurde... Eigentlich eine gängige Methode die in allen Bereichen, Branchen und Disziplinen durch die Geschichte zu finden ist. Aber Schluss mit diesen völlig aus der Luft gegriffenen Verschwörungen. Es sieht so aus als ist tierisches Protein, dabei egal ob es von Fleisch, Ei oder Milch kommt, nicht ideal für unseren Organismus. Speziell das tierische Protein aus unserer westlichen Welt. Dieses kommt fast nur noch aus Zucht und nicht artgerechter Haltung. Studien unter anderem von der Oxford University und der Havard Medical School belegen, dass tierisches Protein hauptverantwortlich ist für unsere Zi-

vilisationskrankheiten. Herz- und Lungenkrankheiten, Schlaganfälle und Diabetes sind die Haupttodesursachen in der westlichen Welt. Zudem hält sich hartnäckig die Meinung dass es sich bei diesen Erkrankungen um eine Erbkrankheit handelt und man Opfer der Gene ist. Jedoch haben die Forschung und Arbeiten von Prof. Dr. Colin Campbell und Dr. Caldwell Esselstyn gezeigt, dass eine rein pflanzliche Ernährung diese Krankheiten nicht nur lindert sondern all diese Krankheiten komplett reversibel sind. Hoch interessant sind auch die Erkenntnisse aus Dr. Campbells Studie zum in Milch enthaltenen Protein „Casein“. Es stellte sich raus das Casein jedes Stadium aller Krebsarten begünstigt und enorm zum Krebswachstum beiträgt. Dabei konnte das Krebswachstum mit der Menge an Casein nach belieben gefördert oder rückgängig gemacht werden. Spannend ist auch der Fakt, dass unser gesamter Verdauungsapparat nicht für tierisches Protein ausgerichtet ist. Sämtliche Lebewesen welche

Fleisch, etc. verzehren haben einen sehr kurzen Darm, eine sehr starke Magensäure und einen sehr säurehaltigen Speichel. Wir Menschen weisen genau das Gegenteil auf, was dazu führt dass sich tierische Produkte viel zu lange in unseren Körper befinden. Durch Verwesung fallen zusätzliche Giftstoffe an. Tierisches Protein erzeugt auch ein saures Milieu im Körper. Dies gleicht der Körper mit Mineralien aus, die er sich dann selbst entzieht. Die meiste verpackte Nahrung ist tote Nahrung und nicht zu vergleichen mit frischem Obst oder Gemüse. Es sollte halt immer zwischen Nahrung- und Füllmittel unterschieden werden. Weitere sehr positive Auswirkungen auf unser körperliches Dasein aber auch auf unser seelisches Befinden hat das Fasten für den Menschen. Durch Fasten hat der Körper die Möglichkeit sich zu regenerieren und Instandzuhalten. Vergleicht man das mit einer Maschine klingt das ziemlich plausibel. Ein Ölwechsel bei einem laufenden Motor wird schwer möglich sein.

Erst wenn die Verdauung wegfällt kann sich der Körper und seine Organe vollständig reinigen und erholen. Es kommt während dem Fasten zu einem erhöhten Ausstoß des HGH Human Growth Hormone, was maßgeblich an der Zellregeneration beteiligt ist. Sehr beliebt ist das Kurzzeitfasten was den gleichen Effekt hat. Jedoch nicht zu einer so drastischen Gewichtsreduktion führt, wie bei einer dreiwöchigen Fasten-Periode. Auch auf die Psyche wirkt sich das Fasten sehr positiv aus. Durch das Fasten werden Körper und Seele wieder in Einklang gebracht. Da durch das Fasten der Fokus mehr auf das Innere gelenkt wird, startet automatisch die Aufarbeitung und Auseinandersetzung mit verdrängten und zur Seite geschobenen Themen, die man vorher umgangen ist. Viele Leute berichten auch von einer größeren geistigen Klarheit nach dem Fasten. So als ob der innere Kompass wieder neu eingestellt und ausgerichtet wurde.

# WISSEN UND AUFKLÄRUNG

---

In den vorherigen Punkten ging es sehr stark um das Individuum, um den Menschen selbst und was er für sich selbst tun kann. Schon allein das hat einen beträchtlichen Einfluss auf das Umfeld oder die Gesellschaft. Dies kann zum Beispiel in Form von Steuerentlastung sein. Jeder Einzelne der gesund ist senkt die Gesundheitsausgaben und somit sinkt die Steuerbelastung aller mit jedem Einzelnen. Sind die Menschen seelisch in einem guten Zustand, dann gehen sie auch behutsamer und respektvoller mit ihren Mitgeschöpfen um, was sich wieder positiv auf alle auswirkt. Also man sieht man kann das nicht isoliert betrachten. Trotzdem war der Fokus bei den vorherigen

Punkten auf die Einzelperson gerichtet. In diesen Punkt jetzt geht es darum, mit Wissen und Aufklärung über globale und übergreifende Themen eine nachhaltige Kursänderung zu ermöglichen. Ich schließe hier gleich wieder bei der Ernährung an. Unsere westliche Ernährung nimmt großen Einfluss auf globale Dynamiken. Öfters hört man die Aussage „Veganer? Das sind die die meiner Nahrung die Nahrung weg essen“. Wenn es nur das wäre könnte man ja darüber lachen. Die Realität sieht jedoch ganz anders aus. Fakt ist, dass die Nutztiere die größten Nahrungs- und Wasserverbraucher weltweit sind. Das heißt, dass sie den Menschen die Nahrung

weg essen. Und das nicht weil sie einfach da sind diese Lebewesen, sondern weil die Menschheit sie züchtet. Dabei werden sie sehr oft in einem würdelosen Leben gemästet, fehl-ernährt und kurze Zeit später getötet. Das Ganze eigentlich unter Menschenopfer, da ein großer Teil der Nahrung für die Tiere aus der 3. Welt stammt und diese Lebensgrundlage den Menschen dort entzogen wird. Aber das ist mittlerweile anscheinend normal, gesund und richtig so. Es ist wenigen bekannt, dass Fleisch oder generell tierische Produkte die denkbar schlechteste Energiebilanz aufweisen. Das heißt, dass enorm viel Energie aufgewendet werden muss um wenig

zu bekommen. So wie wenn ein Auto mit 30PS, 50l/100km brauchen würde. Da würde jeder meinen so ein Auto braucht niemand. Um genügend Futter für die Zuchttiere zu haben muss Futter aus Entwicklungsländern importiert werden. Dieses Getreide fehlt natürlich in diesen Ländern und sorgt dafür dass die Menschen dort hungern. Das ist aber nicht alles. Getreide bekommt den Tieren nicht, da es keine artgerechte Ernährung für sie ist. Kühe zum Beispiel essen von Natur aus Gräser und leiden unter starken Verdauungsproblemen beim Verzehr von Getreide. Dies verursacht einen erhöhten Ausstoß von Methangas. Wissenschaftler sind sich einig, dass die-

ses Gas viel stärkere Auswirkungen auf das Klima hat wie CO<sup>2</sup>. Noch dazu kommt, dass in Asien und Südamerika, für Getreideanbau und Weideflächen, Regenwald gerodet wird. Diese beherbergen die größte Artenvielfalt und regulieren unser Weltklima sehr stark. Sie agieren als Lunge der Erde und das macht den Regenwald wertvoller als Fleisch. Noch dazu wo sich tierisches Protein ohnehin äußerst negativ auf uns Menschen auswirkt. Eigentlich könnte man das als den kollektiven Wahnsinn bezeichnen. Also sich schaden, dabei andere Lebewesen leiden lassen und ganz nebenbei noch die Umwelt zerstören. Das gilt als Wohlstand und sollte anscheinend unbedingt beibehalten werden. Auch das Wasser wird extrem verschwendet und ebenso belastet. Die Bilanz beim Wasser

ist sogar noch um ein vieles drastischer als beim Getreide. Für die Viehzucht werden Unmengen an Wasser benötigt um 1KG Fleisch wachsen zu lassen. Noch dazu fallen riesige Mengen an Gülle an, die nicht auf die Felder gespritzt werden um zu düngen, sondern weil man in Wahrheit nicht weiß wohin damit. Diese Art von Düngen hat zur Folge, dass wir unser Trinkwasser vergiften. Wobei da auch noch andere Substanzen neben der Exkremete der Tiere dazu kommen. Industriell erzeugte Lebensmittel, hergestellt unter künstlichen Bedingungen mit Fungiziden, Pestiziden, etc., sind für viele schon normal oder die erste Wahl. Und alles was eigentlich normal sein sollte und seit eh und je so gewachsen ist, bekommt den Beinamen „Bio“. Eigentlich sollten Bio-Lebensmittel keinen Beinamen ha-

ben, jedoch alles Andere. Dies könnte zum Beispiel frische Pestizid-Tomaten, leckeres Chlorid-Huhn oder feinsten Aspartam-Aufstrich heißen. Würden wahrscheinlich dann Wenige kaufen. Durch den Einsatz von Chemikalien bei Lebensmitteln vergiften wir auch unser Wasser, was zu ebenso zu Krankheiten führt. Auch die Umwelt und die Tierwelt leiden darunter, das Bienensterben wird auf Pestizide zurück geführt. Leider hört die Liste nicht bei der Nahrung auf. Dieses destruktive Verhalten umfasst eigentlich fast alle Bereiche und fast alles was produziert wird. Wir konsumieren und werfen weg und konsumieren und werfen weg, und das alles nur um ein Hirngespinnst namens endloses Wirtschaftswachstum aufrecht zu erhalten. Wir verwenden dabei schädliche Materialien

und Substanzen und beuten unsere einzige Lebensgrundlage aus. Nämlich die Erde. Wir sind KOMPLETT abhängig von ihr und achten kein bisschen auf sie. Wollen wir weiter gedeihen, müssen wir ein neues Bewusstsein für den Umgang mit uns selbst, mit allen Mitgeschöpfen und unserer Heimat der Erde entwickeln und lehren. Wir müssen wieder lernen den richtigen Platz in diesen Kreislauf einzunehmen.

"DAS EINZIG WICHTIGE IM LEBEN SIND DIE SPUREN DER LIEBE, DIE WIR HINTERLASSEN, WENN WIR GEHEN."

Albert Schweitzer

"LEBEN UND LEBEN LASSEN."

Johann Wolfgang von Goethe

"DIE DEFINITION VON WAHNSINN IST, IMMER WIEDER DAS GLEICHE ZU TUN UND ANDERE ERGEBNISSE ZU ERWARTEN."

Albert Einstein

"ICH FÜRCHTE MICH VOR DEM TAG, AN DEM DIE TECHNOLOGIE UNSERE MENSCHLICHKEIT ÜBERTRIFFT. AUF DER WELT WIRD ES NUR NOCH EINE GENERATION AUS IDIOTEN GEBEN."

Albert Einstein

"DAS VERHÄNGNIS UNSERER KULTUR IST, DASS SIE SICH MATERIELL VIEL STÄRKER ENTWICKELT HAT ALS GEISTIG. IHR GLEICHGEWICHT IST GESTÖRT."

Albert Schweitzer

"GEBETE ÄNDERN NICHT DIE WELT. ABER DIE GEBETE ÄNDERN MENSCHEN  
UND MENSCHEN ÄNDERN DIE WELT."  
Albert Schweitzer

"WENN DU DAS UNIVERSUM VERSTEHEN WILLST, DENKE IN DEN BEGRIFFEN ENERGIE,  
FREQUENZ UND SCHWINGUNG."  
Nikola Tesla

"ANDERE BEHERRSCHEN ERFORDERT KRAFT. SICH SELBST BEHERRSCHEN FORDERT STÄRKE.  
ANDERE ERKENNEN IST WEISE. SICH SELBST ERKENNEN IST ERLEUCHTUNG."  
Laotse

"DAS GEGENSTÜCK ZUM ÄUSSEREN LÄRM IST DER INNERE LÄRM DES DENKENS.  
DAS GEGENSTÜCK ZUR ÄUßEREN STILLE IST INNERE STILLE JENSEITS DER GEDANKEN."  
Eckhart Tolle

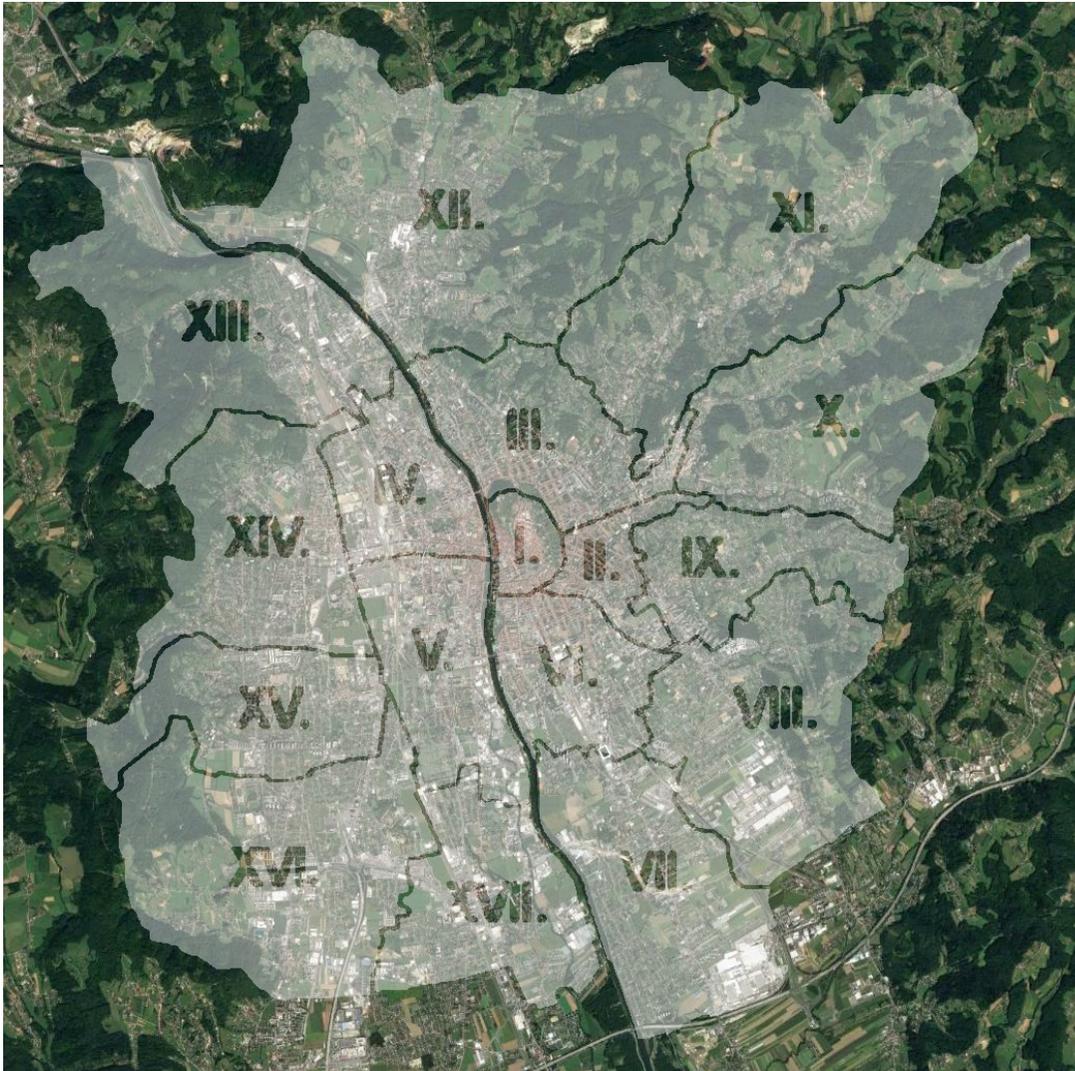
"DER MODERNE MENSCH WIRD IN EINEM TÄTIGKEITSTAUMEL GEHALTEN  
DAMIT ER NICHT ZUM NACHDENKEN ÜBER DEN SINN SEINES LEBENS UND DER WELT KOMMT."  
Albert Schweitzer

# VORHANDENE STRUKTUR IN GRAZ

---

Ursprünglich wollte ich ein Objekt planen, welches sämtliche Behandlungen und Therapien die mit Körper, Geist und Seele arbeiten beinhaltet. Dabei fand ich raus, dass ein sehr umfangreiches Angebot an verschiedensten alternativen Praktiken, Therapien und Behandlungen schon in Graz existiert. Dies veranlasste mich sämtliche Behandlungen auszulagern. Dazu kam auch noch, dass ein Objekt welches sämtliche Funktionen beinhaltet ein immenses Volumen darstellt und damit sofort diesen Krankenhaus-Charakter bekommt. Ein weiterer Aspekt sind auch die Funktionen selbst. Ein schamanisches Ritual zum Beispiel gestaltet sich womöglich besser ein wenig außerhalb in der Natur, als im ersten Bezirk auf versiegelten Flächen. Obwohl das sicher auch gehen würde aber da der Schamanismus viel mit der Natur zu tun hat ist eine natürliche Umgebung einfach passender und stimmiger. In Graz und wahrscheinlich auch in vielen anderen Städten findet man ein riesiges Angebot an alternativen Behandlungen, sowie Hilfestellungen um seine Selbstheilungskräfte wieder zu aktivieren oder um sich neu auszurichten und zu orientieren. Es gibt auch viele Mischformen, wo die Schulmedizin miteinbezogen wird oder gleich ein praktizierender Arzt mitarbeitet. So gibt es

zum Beispiel ein Institut, welches sich als Zentrum für schamanische Heilarbeit in Graz sieht. Geführt wird diese Einrichtung von einem Diätologen und einer Ärztin. Beide arbeiten selbst schamanisch und haben aber auch jedes Jahr Schamanen aus Nord- und Südamerika zu Gast. Diese bleiben dann jeweils für ein Paar Tage, machen Vorträge und lehren schamanische Praktiken. Systemische Aufstellungen werden auch in Graz angeboten, sowie Hypnose/Trance, Energieheilung, aber auch mediale Hilfestellungen. Es gibt auch Astrologen, Amchi-Ärzte sowie Leute aus dem Bereich der reinen Kräuterheilkunde. Auch die rein körperlichen Praktiken sind gut vertreten und das Angebot wächst. Egal ob Shiatsu, Yoga, Pilates, Tai Chi, Qi Gong, autogenes Training und Meditation. Natürlich gibt es auch viele Scharlatane in diesen Bereichen. Hier könnte das Zentrum auch als eine Art Qualitätssicherung fungieren, da diese Alternativen nur eine Chance haben. Geht da einmal was schief wird dieser Mensch sehr wahrscheinlich davon ablassen. Ganz im Gegenteil zur Schulmedizin, wo zum Beispiel trotz Nebenwirkungen oder mäßiger Heilung, immer wieder zum Arzt gegangen wird. Diesen Luxus besitzen diese Alternativen nicht, daher sollte dann alles passen.



Stadtgebiet Graz mit den Bezirken

Doch was hilft das Ganze wenn niemand darüber bescheid weiß? Oder einige wissen darüber bescheid oder haben zumindest mal davon gehört und haben Berührungspunkte mit der gesamten Materie. Verständlich, da ja die noch vorhandene allgemein verbreitete Meinung über Gesundheitsfragen und Aspekte oft sehr konträr zu diesen vagen Praktiken hier stehen und alte Auffassungen noch stark propagiert und vehement verteidigt werden. Das Zentrum für neues Bewusstsein befindet sich direkt im Stadt Inneren und übernimmt genau diese Aufgabe. Aus der Mitte heraus vernetzt es alle in Graz vorhandenen alternativen Institute, Praxen und Einrichtungen. Es ist die Schnittstelle sozusagen. Es stellt Wissen in Form von Lite-

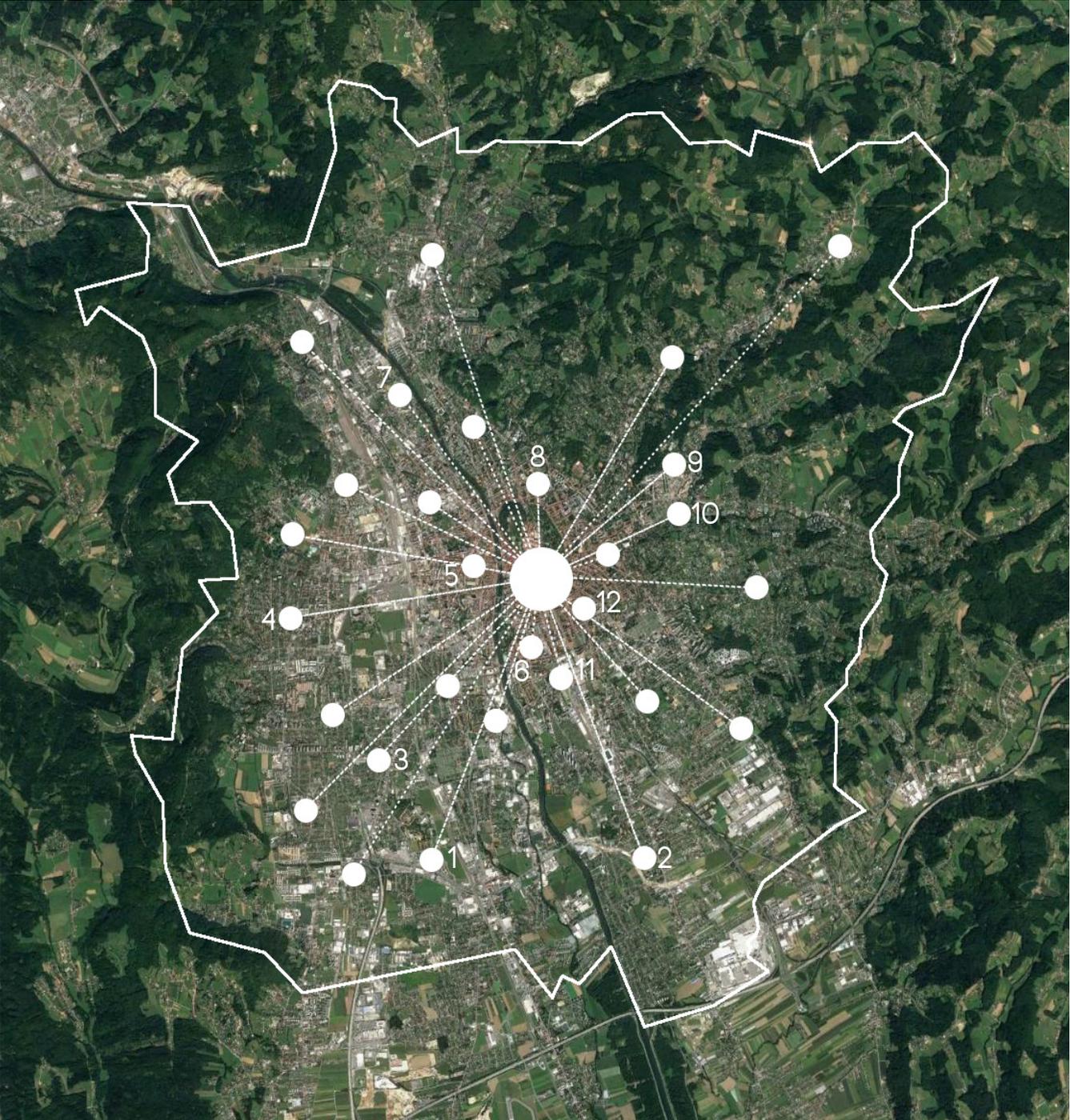
ratur, Film und Vorführung zur Verfügung um mit möglichen Vorurteilen aufzuräumen. Das Zentrum provoziert und konfrontiert auch die Menschen mit unangenehmen Themen welche aber schon lange nach Aufmerksamkeit schreien und bald nicht mehr übersehbar sein werden. Dieses Netzwerk ist völlig organisch oder sagen wir natürlich. Manche Einrichtungen verschwinden vielleicht andere kommen dazu oder wechseln den Standort. Wie ein Lebewesen wird sich dieses Netzwerk verändern, sich ausdehnen oder sich auch verkleinern. Die vorhandene Struktur und auch sämtliche Veränderungen in diesen Netz, werden dadurch für die Menschen oder Bewohner von Graz transparent und steht nun jeden zur Verfügung.

---

#### Ein kleiner Auszug zur Veranschaulichung

- 1 Dr. med. Krammer | Hypnose-Trance
- 2 Guaracy | Tai Chi-Qi Gong, Atemtechnik
- 3 Winkler Tatzer | mediale Hilfestellungen
- 4 Mag. Rybar | Energieheilung
- 5 Mag Dillinger, Moving Institut | Kinesiologie
- 6 Dr. med. Kozel | Homöopathie
- 7 Nimbus | Schamanische Heilarbeit
- 8 TCM Zentrum Graz | TCM und Kräuterheilkunde
- 9 Dr. Göbel | Arzt und Astrologe
- 10 Institut Apsys | systemische Aufstellungen
- 11 Shiatsu Praxis Graz
- 12 Zeitoase | Reiki-Behandlungen

Stadtgrenzen von Graz; Zentrum für  
neues Bewusstsein im Mittelpunkt;  
darum herum Praxen, Institute und  
Therapeuten



# DER PARK IM HERZEN VON GRAZ

---

Beim Bauplatz handelt es sich um den kleinen Park der sich zwischen „Am Eisernen Tor“, der „Thalia Graz“ und dem „Jakominiplatz“ befindet. Wie man schon zuvor am Luftbild erkennen konnte, befindet sich dieses Grundstück im Herzen von Graz und stellt somit den perfekten Mittelpunkt für dieses Netzwerk dar. Dazu kommt noch, dass an diesem Standort eine maximale Erreichbarkeit der Menschen gewährleistet ist. Also bestmögliche Voraussetzungen um Menschen aufmerksam zu machen, sie zu konfrontieren und ihnen Informationen am Tablett zu servieren.

Betrachtet man die Bilder kann man unschwer erkennen, dass dieser Park völlig unzureichend genützt wird. Die Fotos wurden an einem sonnigen Sonntag Nachmittag gemacht. Vergleicht man dagegen den Stadtpark oder Augarten, sind diese zur gleichen Zeit sehr gut besucht. Auch das denkmalgeschützte Café Opern-Pavillon auf Bild 2 steht völlig

leer, wo dagegen auf der anderen Straßenseite das Operncafé gut besucht ist. Das Café Opern-Pavillon war ursprünglich einer von 3 Blumenpavillons welche für eine Ausstellung errichtet wurden. 1988 wurde es zu einem Café umgebaut. Auf der Rückseite des Cafés befindet sich eine externe Abstellkammer und anderes Gerümpel wie man auf Bild 3 sieht. Des Weiteren gibt es auch noch einen überdachten Bereich, welcher eigentlich gar keine Funktion hat und das auch noch auf der zur Herrengasse ausgerichteten Seite, siehe Bild 1. Berücksichtigt man noch andere Tageszeiten, findet man hier meist Menschen welche sich mit Drogen betäuben oder ablenken. Es findet hier also Abends/Nachts das exakte Gegenteil von Bewusstwerdung statt. Womöglich auch ein Grund warum sich sehr wenig Menschen in diesen Park aufhalten.

Ausgewählt habe ich diesen Bauplatz aus 3 Gründen. Punkt 1, dieser Park schreit förmlich danach wieder belebt oder verwendet zu werden. Außerdem gefällt mir der Gedanke an einem Ort der Bewusstlosigkeit mit dem diametralen Gegenteil zu kommen. Weiters besitzt dieses Grundstück immense Stärken. Es befindet sich nicht nur geografisch im Zentrum, sondern auch im Zentrum der gesellschaftlichen Interaktionen. Wie oben erwähnt ist das Erreichen von potentiellen Interessenten hier maximal gegeben. Der Park besitzt zwar keine hohe Anzahl an Menschen die sich in ihm aufhalten. Jedoch besitzt er eine hohe Frequenz, was ideal für mein Vorhaben ist. Und zu guter Letzt, ist dieses Grundstück gut erreichbar für alle Altersgruppen. Der Jakominiplatz ist unmittelbar in der Nähe und gewährleistet eine gute Erreichbarkeit mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Auch mit dem Rad ist der Park gut erreichbar. Und zusätzlich gibt es noch direkt nebenan eine Tiefgarage im Roseggergarten.





1  
Das ist der überdachte Bereich an der West-Seite des Parks. Dieser wird entweder gar nicht oder zum abstellen von Fahrräder und Gerümpel verwendet.



2  
Ebenso an der West-Seite das denkmalgeschützte Café Opern-Pavillon. Früher ein Blumen-Pavillon, heute ein mäßig besuchtes Café.



3  
Hier die Rückseite das Cafés, Blickrichtung Westen. Der über-  
plante Bereich beinhaltet eine Bar und eine Art Lager. Dieses  
Gebilde fördert nicht unbedingt die Ästhetik des Parks.



4

Hier ein Blick von NW in Richtung SO auf das Zentrum des Parks, wo sich ein Denkmal von Kaiser Joseph dem II. befindet. Der Marmor-Sockel ist mit 1887 datiert.



5  
Blick von SW nach NO in Richtung Thalia Graz. Der Park ist  
beinahe menschenleer. Nur links am Radweg, das klassi-  
sche Bild der vorbei ziehenden Menschen.



6

Umgekehrte Blickrichtung von NO nach SW. Auch hier das selbe Bild wie bei Bildstandort 5. Große Grünflächen die nicht verwendet werden.



7

Nochmal ein Blick von NO nach S,W nur diesmal außerhalb des Parks. Hier sieht man schön wie die Bäume den Park umschließen und einen Raum bilden. Wieder ein ähnliches Verhalten wie bei Bildstandort 5. Die Frau links im Bild läuft lieber auf der Straße, als sich durch den Park zu begeben. Nach längerer Beobachtung stellt diese Frau keine Ausnahme dar.



8

Und hier wieder das Pendant zu Bildstandort 7. Blick von SW nach NO. Links am Rand des Bildes das Opern-Café und rechts am Rand das Dorotheum, wo sich die Verbindungsstraße zum Jakominiplatz befindet.

# DER ENTWURF UND SEINE METAPHERN

---

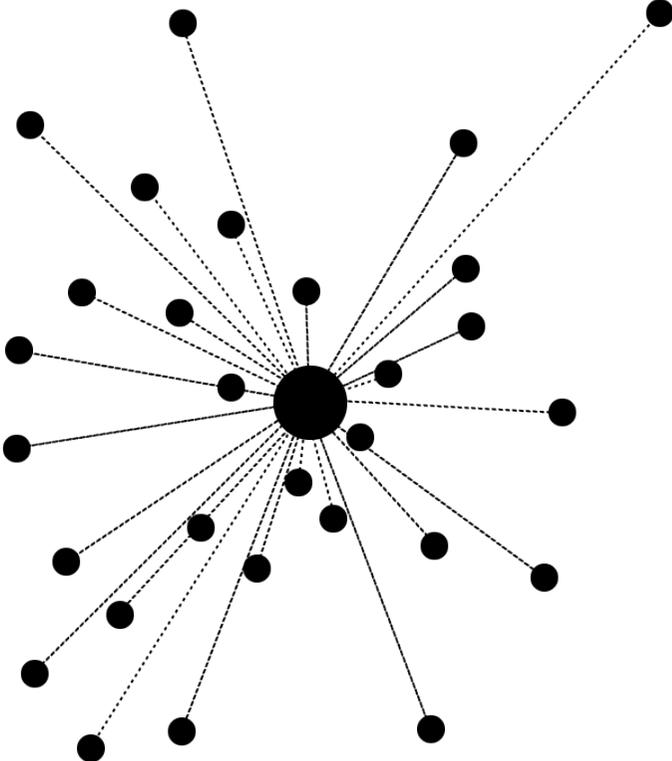
Das Zentrum für neues Bewusstsein in Graz agiert nicht nur als Informationszentrale, Vernetzungspunkt und Kulturstätte. Sondern kann auch als spiritueller Ort gesehen werden. Nicht nur dass darin spirituelle Praktiken demonstriert und ausgeführt werden, es finden sich auch einige spirituelle Metaphern im Entwurf.

Die Abbildung links zeigt das Netzwerk in Graz, wo die kleineren Punkte die Außenstellen, sprich die verschiedenen Praxen und Institute darstellen. Der große Punkt im Zentrum der Stadtansicht ist das Zentrum für neues Bewusstsein. Die Abbildung rechts zeigt die Atrien oder Lichtsäulen des Zentrums für neues Bewusstsein.

Gleich wie im Luftbild von Graz findet man auch im Entwurf des Gebäudes ein großes Zentrum im Mittelpunkt, um welches sich alles im Erdgeschoss als auch im Obergeschoss anordnet.

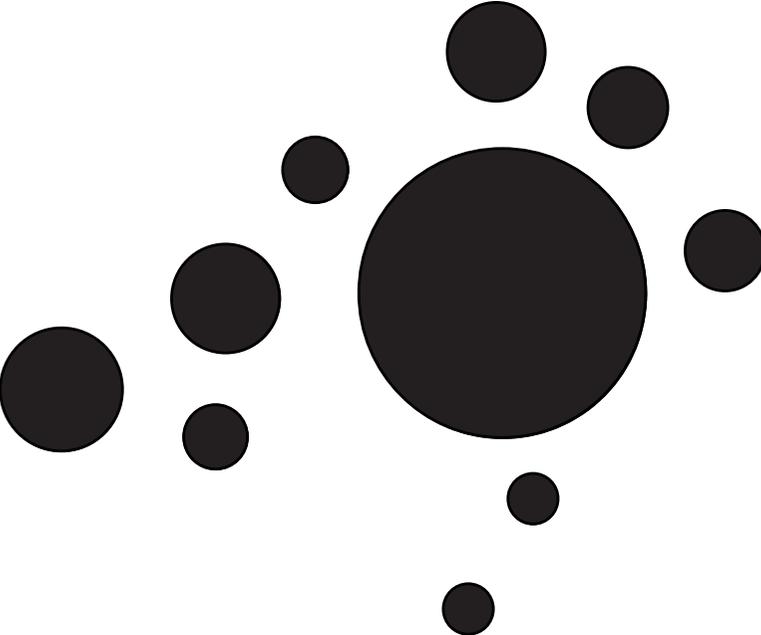
Dies ist die erste Metapher, welche sich auf das „3. Gesetz der Entsprechung oder Analogie“ von Hermes Trismegistos bezieht. Es besagt, für alles, was es auf der Welt gibt, gibt es auf jeder Ebene des Daseins eine Entsprechung. Es heißt „wie oben so wie unten“ oder „wie im großen so im kleinen. In diesen Fall hier wie oben/großen (großer Maßstab Graz Luftbild) so wie unten/kleinen (kleiner Maßstab das Gebäude selbst).

Wie im Großen...



Makro

so im Kleinen



Mikro

## 7. Das Prinzip der Polarität und der Geschlechtlichkeit

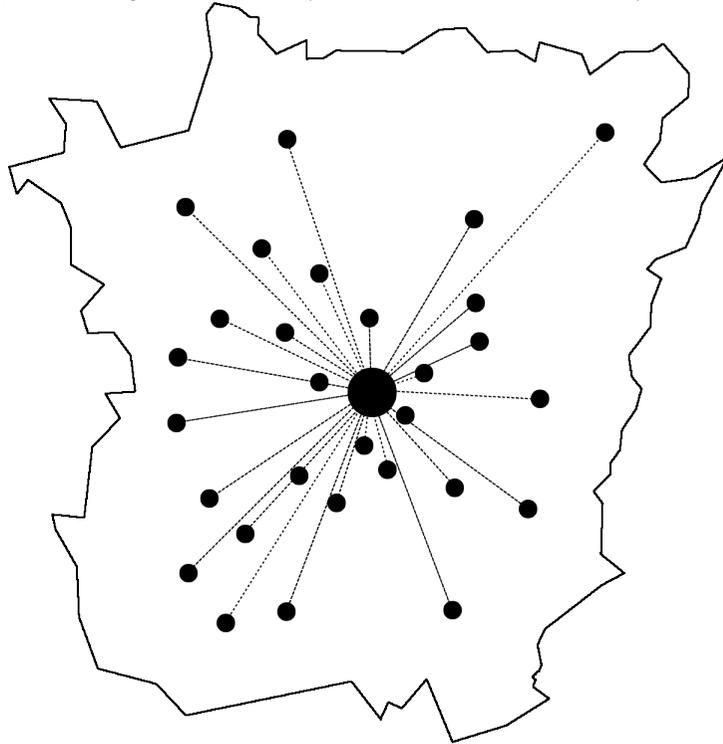
---

Dieser zuvor dargestellte Inhalt wird nun umschlossen von einer Linie. Im Luftbild sind dies die Stadtgrenzen von Graz und im Erdgeschoss zum einen die Grundstücksgrenzen und im Obergeschoss wie auf der Abbildung rechts sind es die Außenwände.

Dieser Umstand widerspiegelt das „7. Das Prinzip der Polarität und der Geschlechtlichkeit“. Es besagt, dass alles Pole besitzt. Alles ist ein Paar von Gegensätzen und die Gegensätze sind eins. Gleich und Ungleich sind eins. Geschlechtlichkeit manifestiert sich auf allen Ebenen. Alles besitzt männliche und weibliche Element. Somit ist alles männlich und weiblich zugleich da Geschlechtlichkeit zur Einheit drängt.

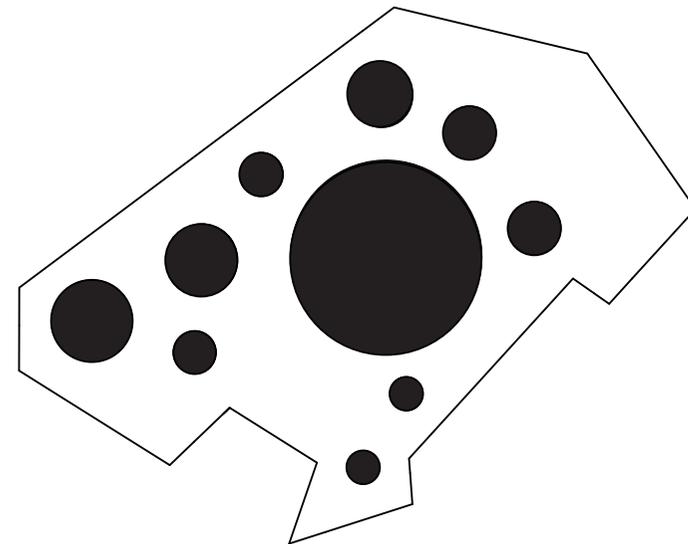
Im Yin Yang aber auch in anderen spirituellen Lehren werden den weiblichen und männlichen Essenzen spezifische Eigenschaften zugeschrieben. Die harte und kantige Außenlinie repräsentiert das männliche Prinzip und die weichen, schmiegsamen und runden Kreise stehen für die weibliche Essenz. Beide zusammen ergeben sie ein Objekt in welchen sie sich zu einem Ganzen vereinen.

Die Stadtgrenze steht für das männliche Prinzip...



das Zentrum und die Außenstellen für die weibliche Essenz

Die eckigen Außenwände symbolisieren das männliche Prinzip...



der Plaza und die Atrien widerspiegeln die weibliche Essenz

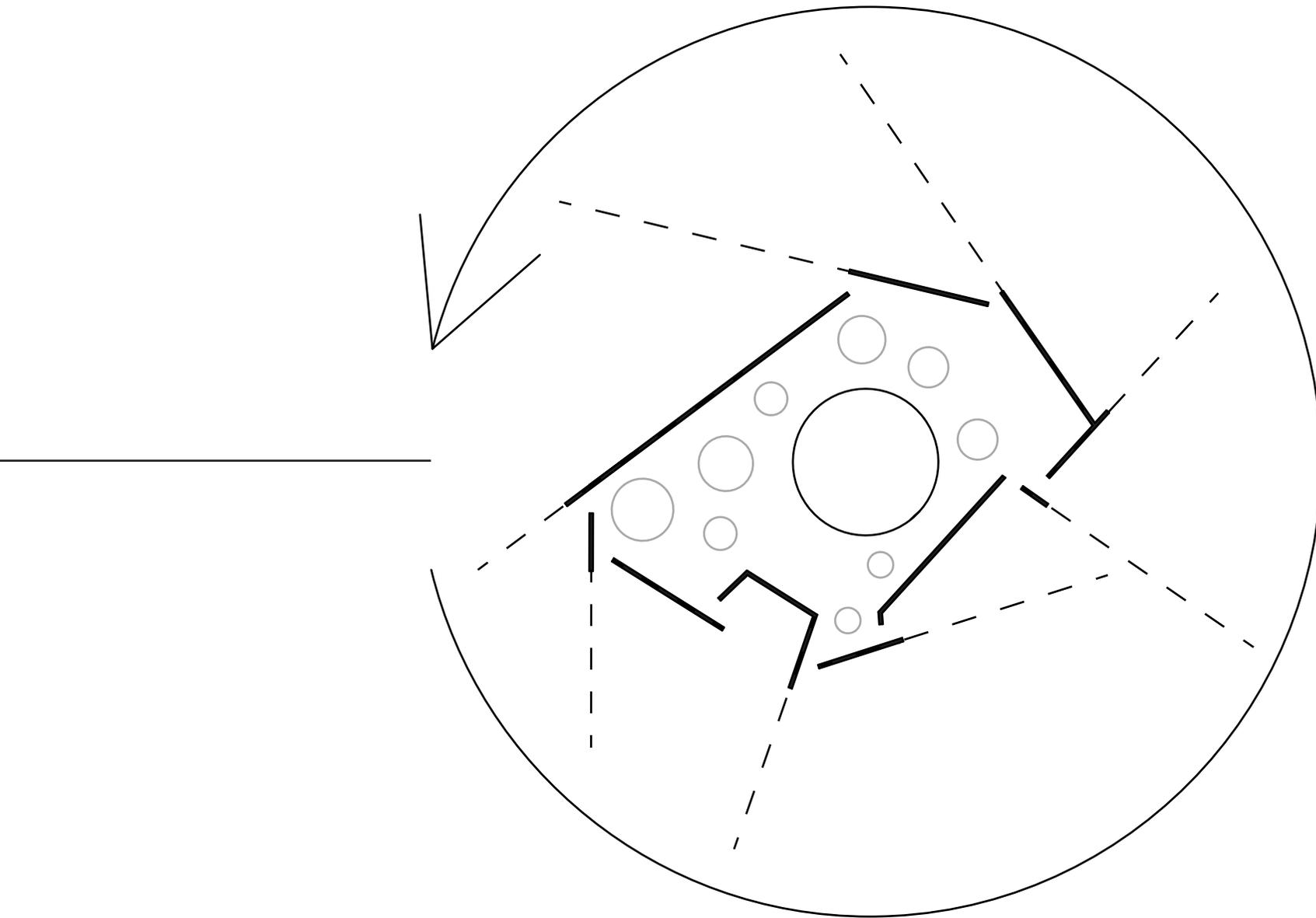
## Dynamik der Außenwände

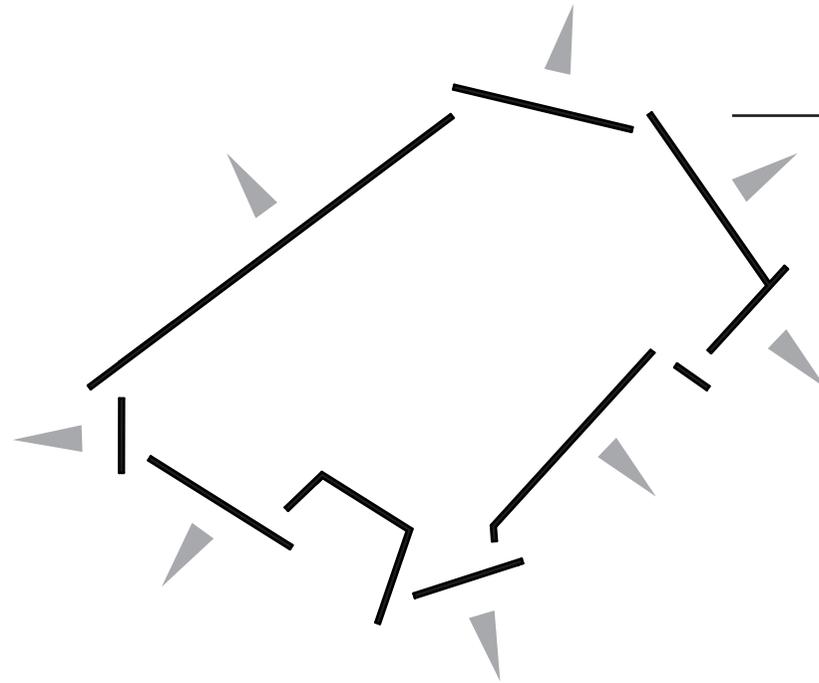
---

Verlängert man die Außenwände des Obergeschosses ergeben sich Fragmente welche eine Kreisdynamik erzeugen und somit die Form der Kreise untermalen oder stärken.

Wieder ergeben Beide eine Einheit. Obwohl die Außengrenze eckig ist widerspiegelt sie trotzdem das innere und kreisförmige. Beide bestärken sich auch in ihrer Wirkung. Durch

das runde Innenleben wird die eckige Außenschale viel markanter und umgekehrt. Männlich und weiblich ergänzen einander und ergeben ein Ganzes.





## Das weibliche Prinzip

---

Und jetzt noch zum weiblichen Prinzip in der spirituellen Lehre. Erwähnt hatte ich schon Begriffe wie rund, weich und schmiegsam. Andere Gegensätze zum männlichen Prinzip wären das Innen, das integrative, kommunikative, introvertierte, empfangende und fließende Prinzip. Die Lichtsäulen/Atrien bestimmen ganz klar den Raum und sind

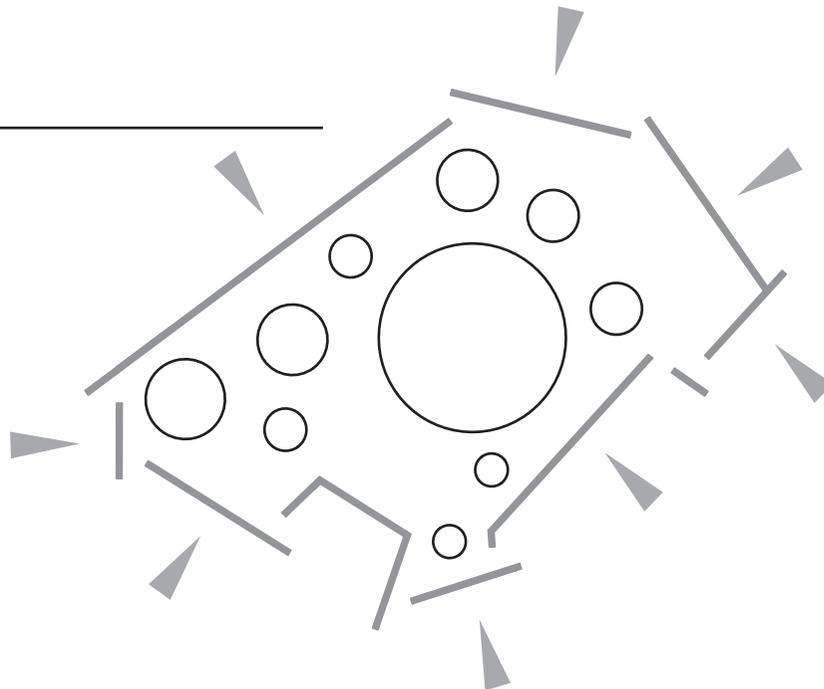
das Innenleben des Obergeschosses. Die Atrien und die darin passierenden Ereignisse richten den Fokus auf das Innere des Gebäudes und entsprechen somit auch dem introvertierten Prinzip. Gleichzeitig findet man hier auch das empfangende Prinzip. Die Demonstrationen in den Atrien empfangen den gesamten Fokus der Menschen

im Inneren. Und zu Letzt ist der gesamte Innenraum fließend und kommunikativ. Er schmiegt sich an die eckigen Außengrenzen an und erzeugt durch die komplette Offenheit, der diversen Sitzmöglichkeiten und der offenen Wegführungen Kommunikation zwischen Mensch/Mensch und Mensch/Wissen.

Anfangs habe ich über klassische Eigenschaften der männlichen Polarität geschrieben und das harte und kantige dem Männlichen zugeordnet. Weitere Eigenschaften die den männlichen Prinzip zugeordnet werden sind richtunggebend, führend, aussendend, extrovertiert, Außen, schützend. All

diese finden sich im Entwurf wieder. Die Wände und die Grundstücksgrenze ergeben das Außen. Die Öffnungen zwischen den Wänden sind richtunggebend in Bezug auf die Blickrichtungen. Die Außenhülle ist auch die schützende Barriere des Inneren vor Temperatur und Witterung. Weiters dienen

die Außenwände auch als Projektionsflächen für Videomapping, dazu später mehr. Diese Funktion der Außenwände steht für das extrovertierte und aussendende und gebende Prinzip welches der männlichen Energie zugeschrieben ist.



# DAS ZENTRUM FÜR NEUES BEWUSSTSEIN

---

Das Zentrum für neues Bewusstsein ist die Zentrale im Kern des Netzwerkes. Es vernetzt alle sich in Graz befindlichen Einrichtungen welche zur Erweiterung und des Fortschritts des Bewusstseins beitragen. Dies können wie schon gesagt, Alternativen zur Schulmedizin oder zur klassischen Psychologie sein, aber auch Orte an denen Vorträge, Kundgebungen oder Demonstrationen zu wichti-

gen Themen stattfinden. Außerhalb des Gebäudes im Erdgeschoss als auch im Obergeschoss werden diese Informationen via Projektionen zur Verfügung gestellt. Im Inneren des Gebäudes werden diese Informationen demonstriert, das Ganze auch wieder im Obergeschoss sowie im Erdgeschoss. So zu sagen findet man im Gebäude-Äußeren alles digital und im Inneren analog.

Das aktuelle Netzwerk befindet sich immer auf den Glas-Screens im Erdgeschoss. Dort bekommt man den Überblick was es in Graz gibt und bei welcher Adresse sich was befindet, sowie die dazugehörigen Kontaktdaten der Institute, Praxen und Therapeuten. Man wird also über die obere und untere Fassade auf ein Thema, eine Behandlung oder eine Praxis aufmerksam und kann sich dann

sämtliche Informationen in Form von Video, Buch, Zeitschrift oder eBook holen. Dazu gibt es auch live Demonstrationen in Form von Vorführungen, Vorträgen und Gruppenarbeiten. Das Zentrum informiert unübersehbar was es an Alternativen in Graz, aber auch an globalen Themen gibt und stellt die nötige Literatur und nötigen Informationen digital und analog zur Verfügung.

Man kann reagieren wenn der Schlamassel schon da ist, oder man kann präventiv frühzeitig etwas erkennen und im Vorhinein dementsprechend handeln, dass die erwartete Situation erst gar nicht eintrifft. Genau das ist die Aufgabe des Zentrums für neues Bewusstsein. Es kommt mit Instrumenten und Praktiken die frühzeitig Aufklären und Vorbeugen sollen um potenti-

elles Leid der Menschen und möglichen Schaden der Umwelt zu vermeiden. Dies ist nicht nur aus ökologischer und humaner Sicht sinnvoll, sondern auch aus wirtschaftlicher Betrachtung. Das Zentrum für neues Bewusstsein sollte eine öffentlich geführte Institution sein. Vielleicht mag es den Anschein machen, dass dies eine kostspielige Angelegenheit ist. Jedoch

sollte berücksichtigt werden wie viel Folgekosten dadurch vermieden werden könnten. Der Gesundheitsbereich verschlingt riesen Beträge und kaschiert oft nur Symptome, die sich dann immer wieder wiederholen. Somit auch die Kosten. Bei Schäden an der Natur und Umwelt ist es schwierig dies überhaupt abzuschätzen wie viel Kosten dabei anfallen werden oder

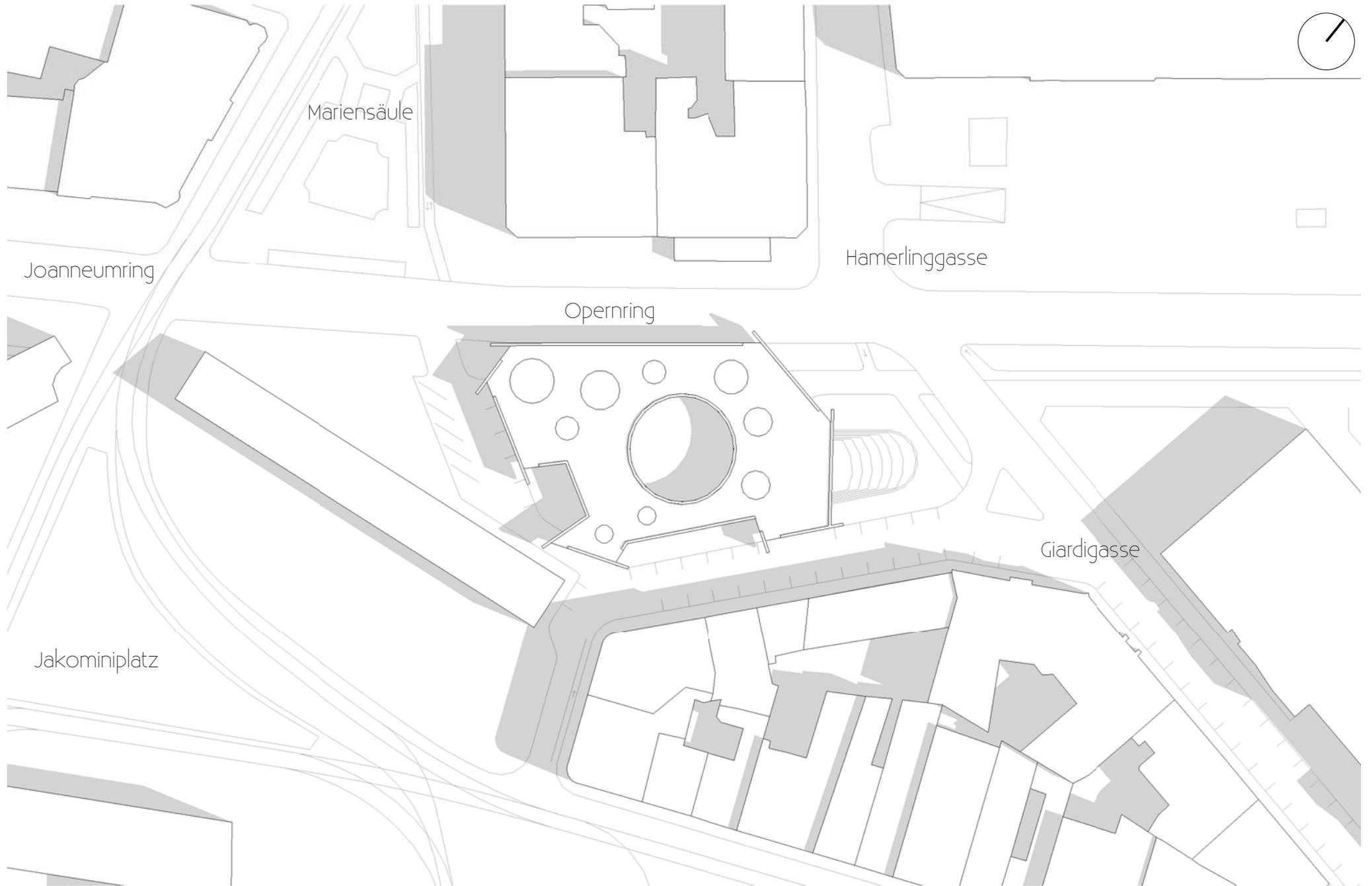
wie man überhaupt damit umgehen wird. Ein Krankenhaus verursacht mehr Kosten als die vorgeschlagene Einrichtung. Dazu kommt noch, dass ein Krankenhaus kein Unikat in Graz ist, sondern mehrfach ausgeführt. Wie schon mal erwähnt heißt das nicht dass Krankenhäuser überflüssig sind. Ich möchte nur darauf hinweisen, dass es bei den Kosten eines Kranken-

hauses eine wesentlich höhere Schmerzgrenze gibt. Bei dem geplanten Vorhaben ist man da schon sensibler, obwohl dies zahlreiche Krankenhausaufenthalte vermeiden könnte. Man muss nun abwägen was sinnvoller oder wirtschaftlicher ist. Außerdem ist dieses Zentrum ein Haus für Menschen und nicht für den Profit.

# SCHWARZPLAN



# LAGEPLAN



Mariensäule

Joanneumring

Hamerlinggasse

Opernring

Giardigasse

Jakominiplatz

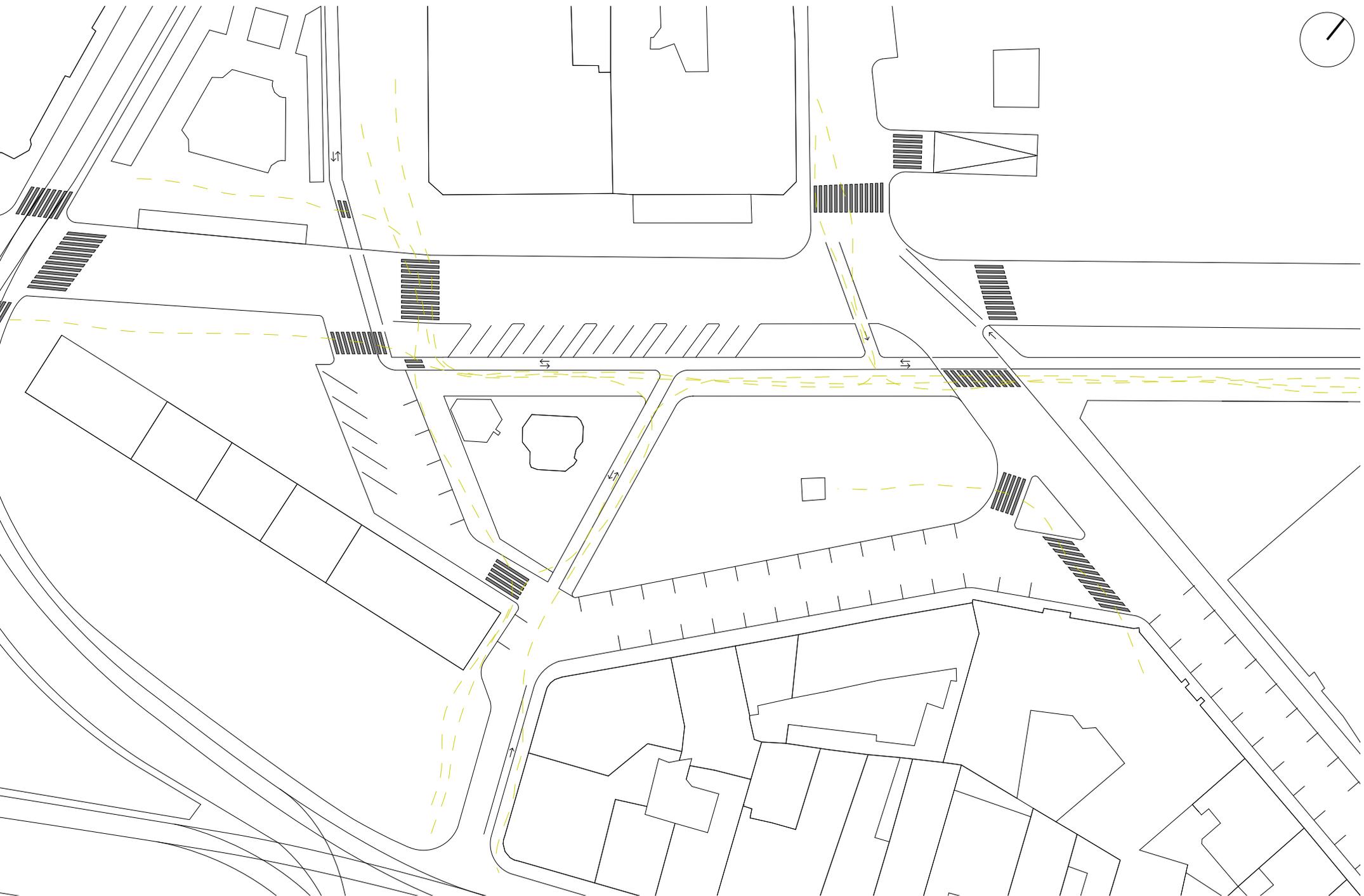
# DIE WEGFÜHRUNG

---

Im Kapitel „Der Park im Herzen von Graz“ erwähnte ich schon die Haupteigenschaften dieses Parks. Neben der hohen Erreichbarkeit der Menschen, besitzt dieses Grundstück eine sehr hohe Frequenz von Fußgänger, Radfahrer und Kraftfahrern. Gleichzeitig aber

eine ungewöhnlich niedrige Anzahl an Menschen die diesen Ort wirklich besuchen oder an ihm verweilen. In diesen Abschnitt des Entwurfs waren vorerst mal nur die Fußgänger und Radfahrer von Bedeutung. Vorerst war es Ziel diese Ströme umzulen-

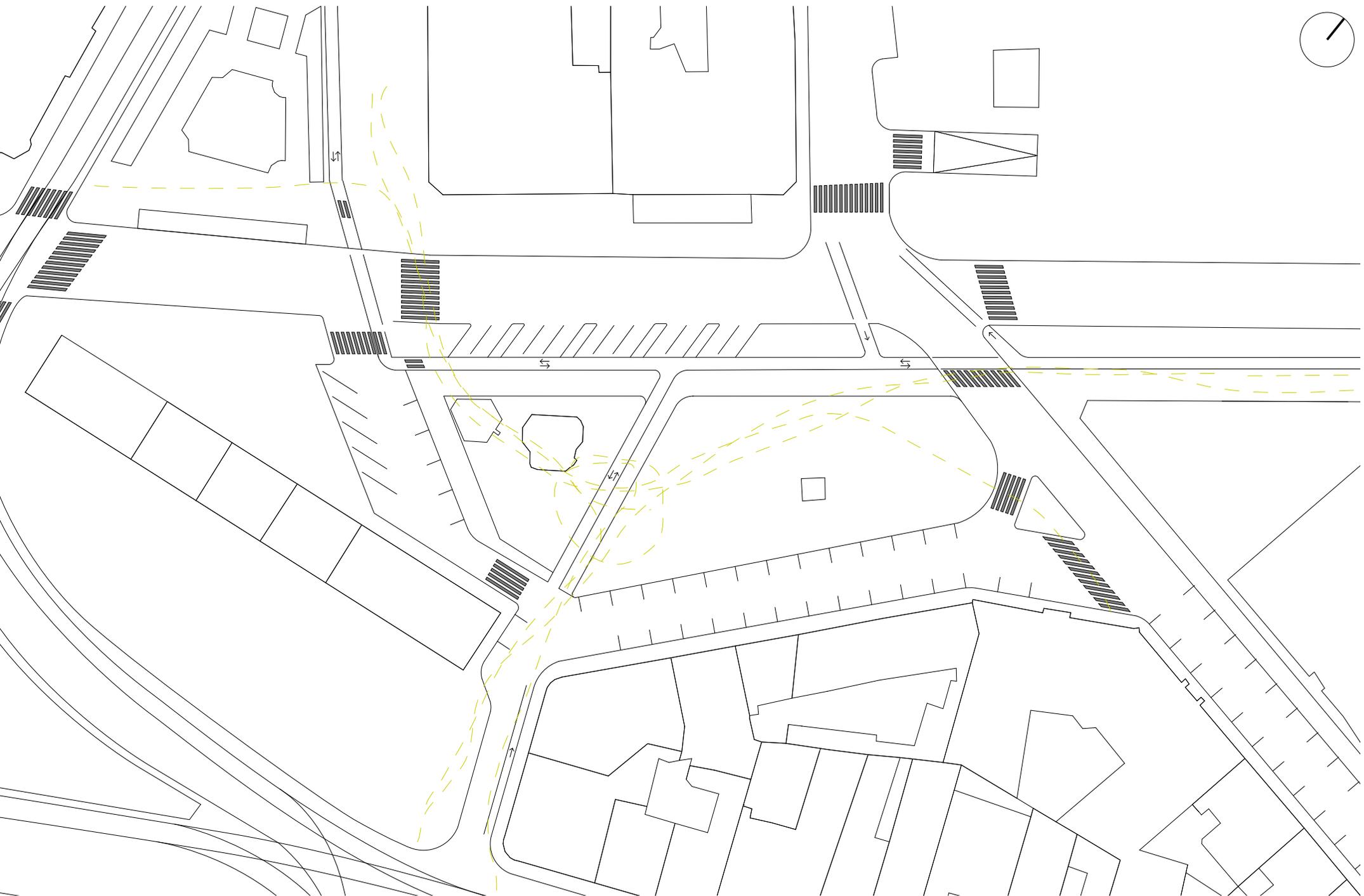
ken um die Menschen mehr ins Zentrum dieses Park zu bekommen. Weiters wollte ich diese hohe Frequenz an Menschen abbremesen um die flüchtige Vermittlung oder Konfrontation mit Informationen zu ermöglichen.



## Die intuitiven Wege

---

Der natürliche Bewegungsablauf oder die natürlichen Routen welche hier ohne Barrieren stattfinden würden, ergaben eine Konzentration oder Überschneidung am bestehenden Mittelweg des Parks. Hier sollte auch das Zentrum des Parks, des Gebäudes und des Netzwerks hinverlegt werden.

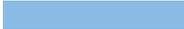


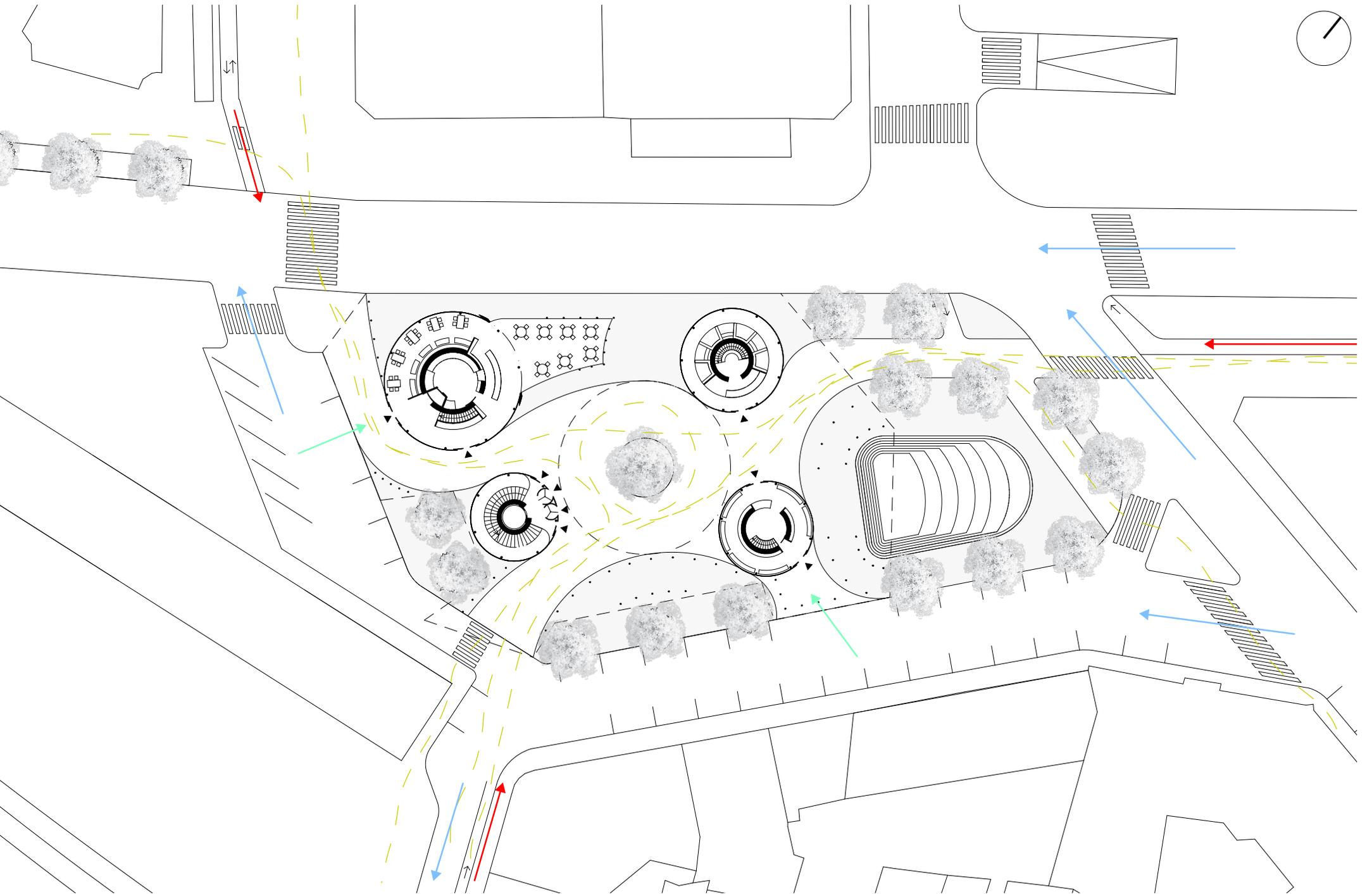
## Die neue Wegführung

---

Raus gekommen ist dabei folgende Wegführung. Sie nimmt die drei Hauptachsen, welche von der Oper, vom Jakominiplatz und der Herrengasse kommen im zentralen Lichthof auf. Die neue Wegführung kann aufgrund des Grundrisses nicht mehr so geradlinig durch den Park verlaufen. Sie muss sich jetzt um die Außenwände des

Grundrisses in Richtung Zentrum/Lichthof schlängeln. Dies hat zur Folge, dass Radfahrer ihr Tempo reduzieren müssen und somit empfänglicher für Informationen oder Reize werden. Gleichzeitig wurde aber die gesamte Wegführung flüssiger, natürlicher und harmonischer als die eckig zueinander laufenden Wege.

	Kraftfahrzeuge
	Radfahrer
	Fußgänger
	Zulieferung



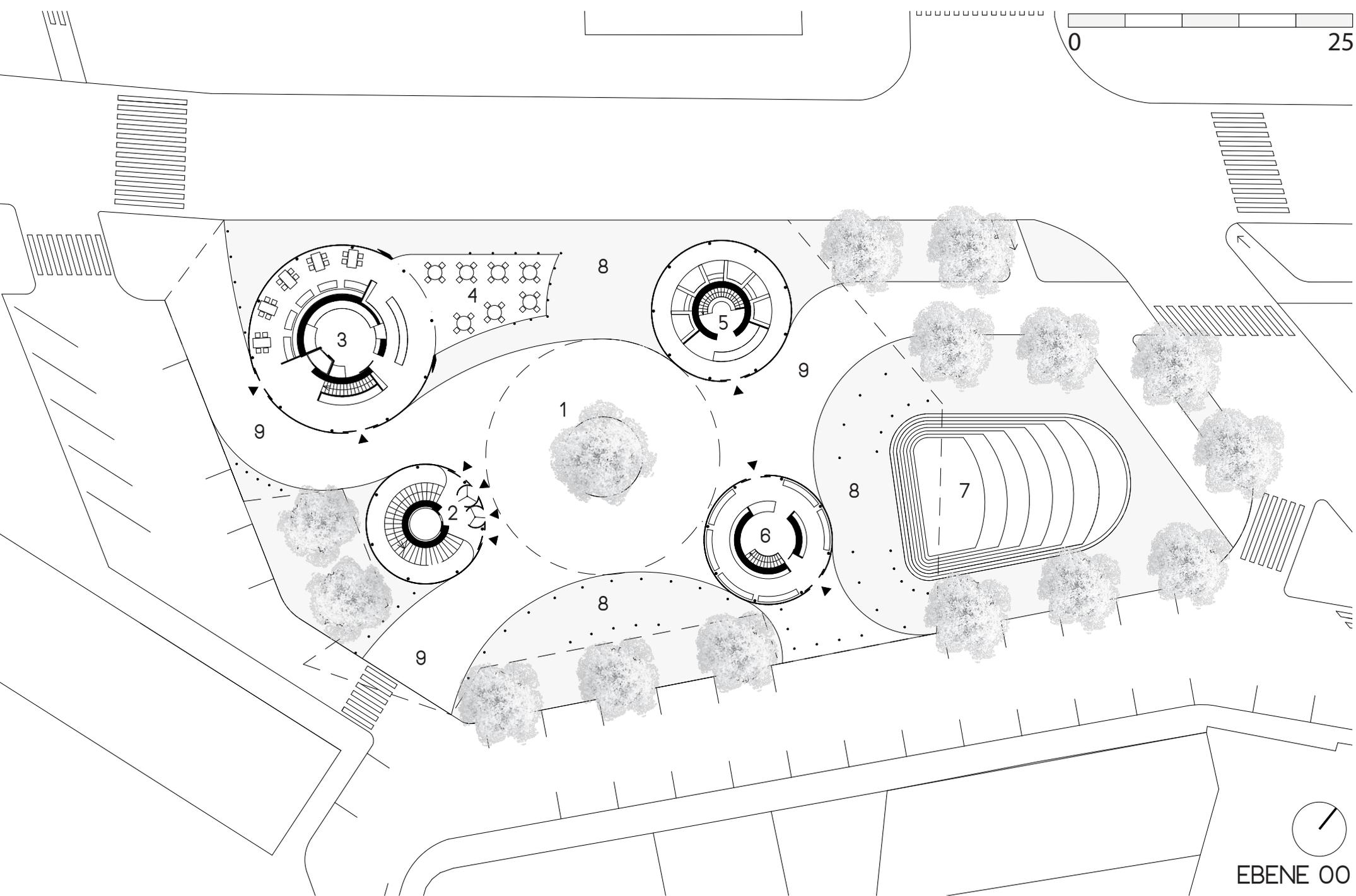
# ERDGESCHOSS

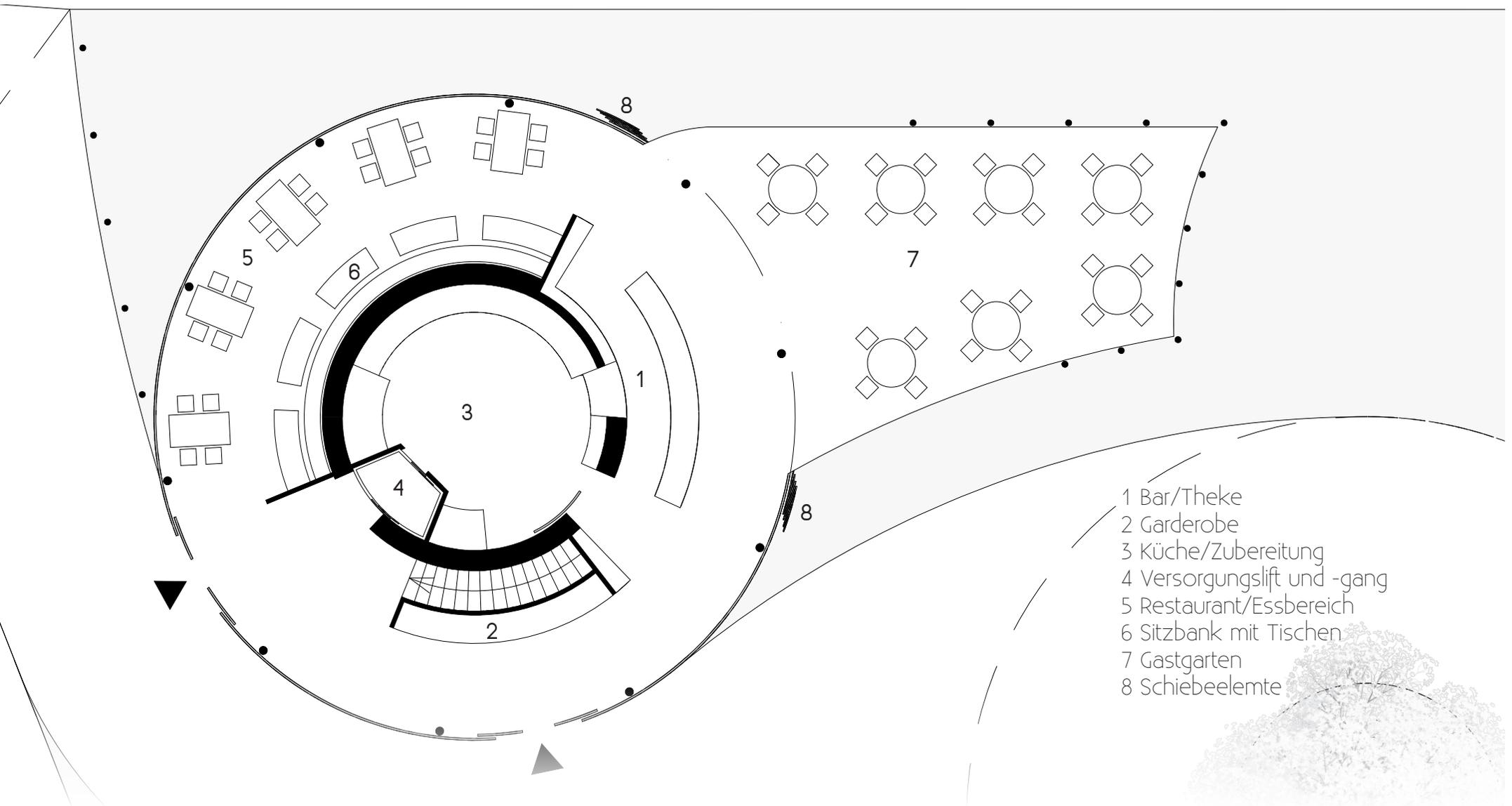
---

Das Erdgeschoss besteht im Groben aus dem Plaza oder Lichthof im Zentrum. Darum gereiht sind links unten die Erschließung ins Obergeschoss und in den Keller. Links oben befindet sich ein veganes Rohkost Restaurant mit Gastgarten. Rechts oben eine Medienhandlung wo Teile der digitalen und analogen Literatur, welche im Zentrum für neues Bewusstsein thematisiert werden, erhältlich sind. Und rechts unten ein kleiner bio-vegane-shop mit Spezialprodukten welche den Biomarkt am Joanneumring und den Bauernmarkt am Kaiser Josef Platz ergänzen sollen. Im nordöstlichen Teil des Park ist ein Amphitheater vorgesehen, welches Filmvorführungen, Theaterstücke, Konzerte, Vorträge und Diskussionen im freien stattfinden lässt. Durch das Obergeschoss ergeben sich überdachte Flächen die den Park auch bei Schlechtwetter benutzbar machen. Am Jakominiplatz neben an sieht man viele Jugendliche herumhängen. Dieser Park könnte ein neuer Aufenthaltsort für diese Jugendlichen werden, wo sie mit wertvollen Informationen genährt werden als üblich.

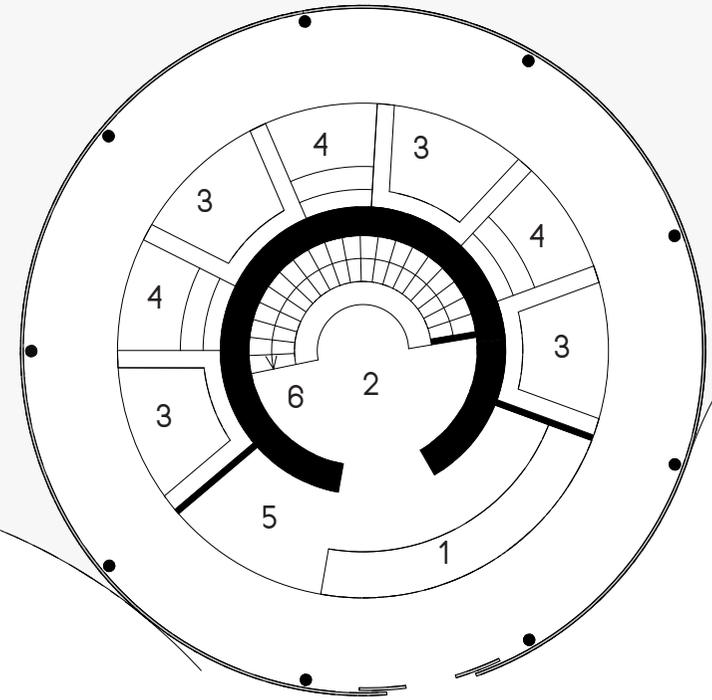
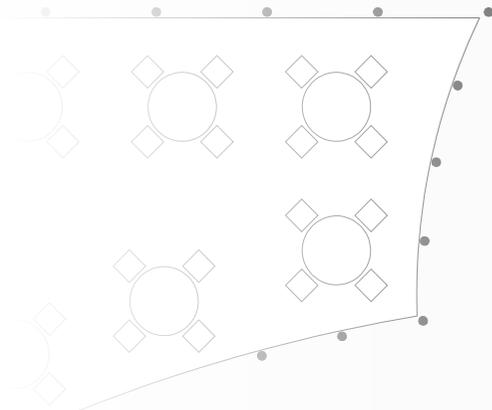
Das Tragwerk besteht aus den 4 um den Plaza herum angeordneten Kernen. Diese Stahlbetonkerne bilden Zylinder welche die Seitenkräfte aufnehmen. Außerdem beinhalten sie Technik-, Verwaltungs- und Lagerräume. Um diese Hohlzylinder herum sind zusätzliche Stahlbeton Stützen angeordnet. Weiters findet man noch schmalere Stützen am Grundstück welche neben der Unterstützung des Haupttragwerks auch noch eine raumteilende und bereichbildende Funktion besitzen.

- 1 Plaza
- 2 Erschließung
- 3 Restaurant
- 4 Gastgarten
- 5 Medienhandlung
- 6 bio-vegane Shop
- 7 Amphitheater
- 8 überdachte Parkflächen
- 9 Wegführung



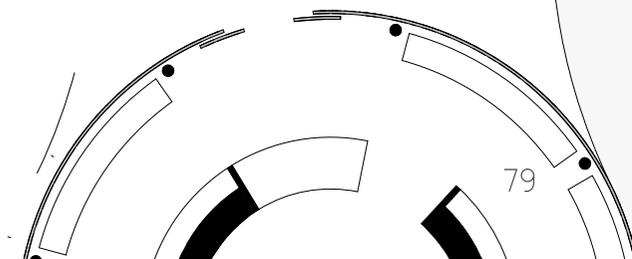


Das vegane Rohkostrestaurant bietet eine sehr exotische Ernährung für unsere Gesellschaft an. Betrachtet man den Grundriss, könnte es auch eines dieser klassischen schnöseligen Gourmet-Restaurants sein. Ich glaube dieser Umstand ist sehr wichtig um überhaupt jemanden außerhalb dieser veganen Schiene dazu zu bringen dort zu essen. Es wird glaube ich Zeit mit diesen Stereotypen aufzuräumen. Nur weil man sich für eine bewusste Ernährung entscheidet muss man deshalb nicht mit Rastazöpfen im Café Erde sitzen.



In der Medienhandlung hat man die Möglichkeit sich die Literatur zu den oben demonstrierten Behandlungen, Vorführungen, Praktiken, etc. anzueignen. Auch sämtliche Filme, Dokumentationen und Studien welche man am Gebäude und im Gebäude findet, können hier gekauft werden. Zwischen den Regalen befindet sich immer eine Sitzbank, wo man erst mal schmökert und das Werk kennenlernt.

- 1 Theke
- 2 Verwaltung
- 3 Regal
- 4 Sitzbank, Lesebereich
- 5 Podest
- 6 Lager UG



## ERSCHLIESSUNGSKERN 00

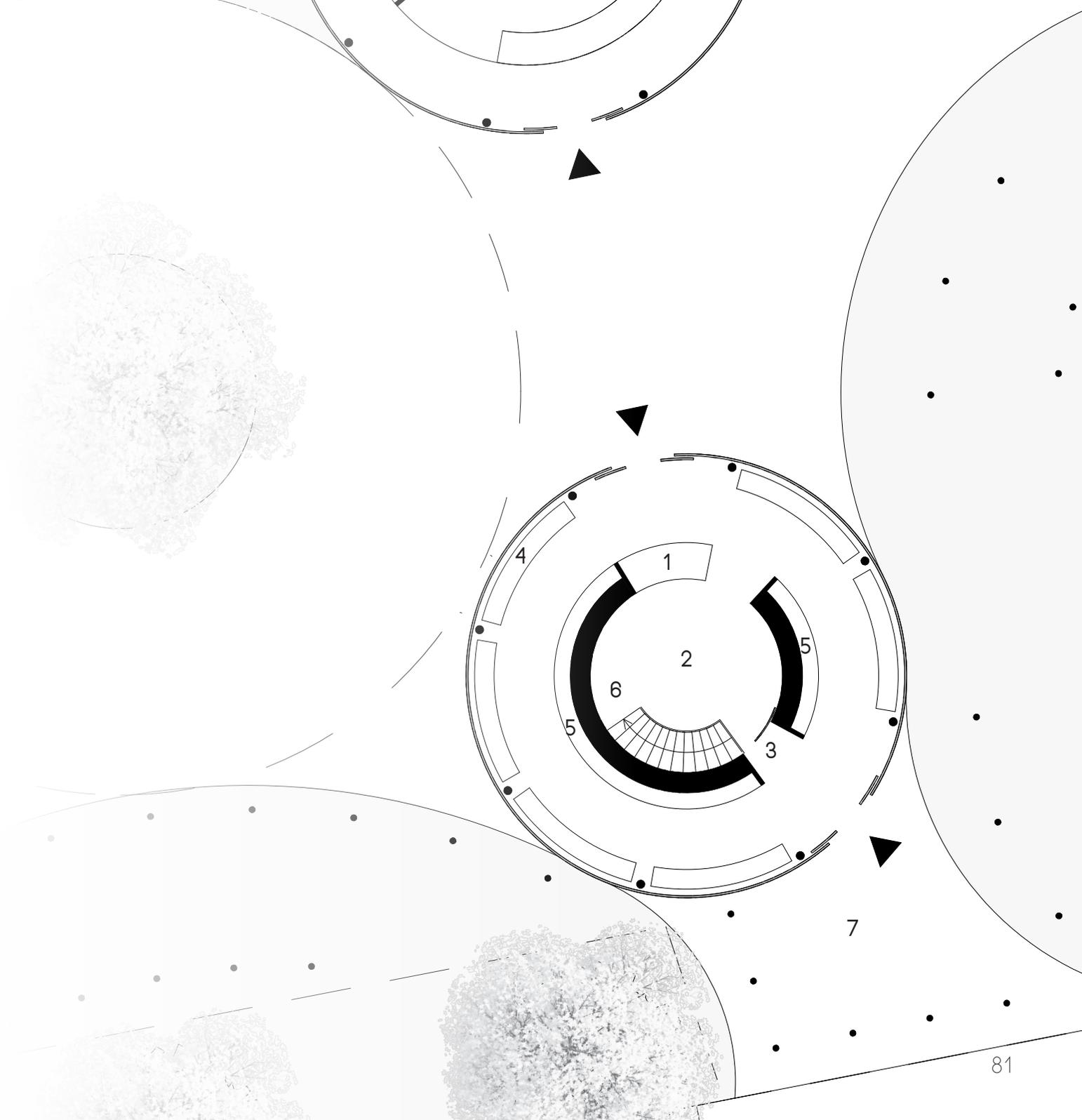
Der Erschließungskern erhält seine Besonderheit durch den offenen Luftraum von Keller bis Obergeschoss. Diese Verbindung von -01 und 01 sieht man im Schnitt. Der Erschließungskern mit seiner Galerie sieht aus wie eine Förderschnecke die, die Menschen rauf und runter schraubt.

- 1 Karusselltür
- 2 elekt. Schiebetür
- 3 Galerie
- 4 Aufzug
- 5 Ebene Erdgeschoss
- 6 Ebene Untergeschoss

## BIO VEGANE SHOP 00

Wie oben schon erwähnt, bietet dieser Shop Spezialprodukte und dient als Ergänzung zum schon vorhandenen Biomarkt am Joanneumring und dem Bauernmarkt am Kaiser-Josef-Platz. Es sollen nährstoffreiche Pflanzen wie zum Beispiel Wildkräuter, Gräser und Lupinen wieder ins Bewusstsein gerufen werden. All diese Produkte besitzen neben der nahrhaften Eigenschaft auch eine unterstützende Wirkung bei der Genesung von Krankheiten. Traurigerweise geraten all diese Traditionen schon sehr in Vergessenheit. Viele dieser Pflanzen wie die Brennnessel oder der Löwenzahn wurden als Unkraut deklariert.

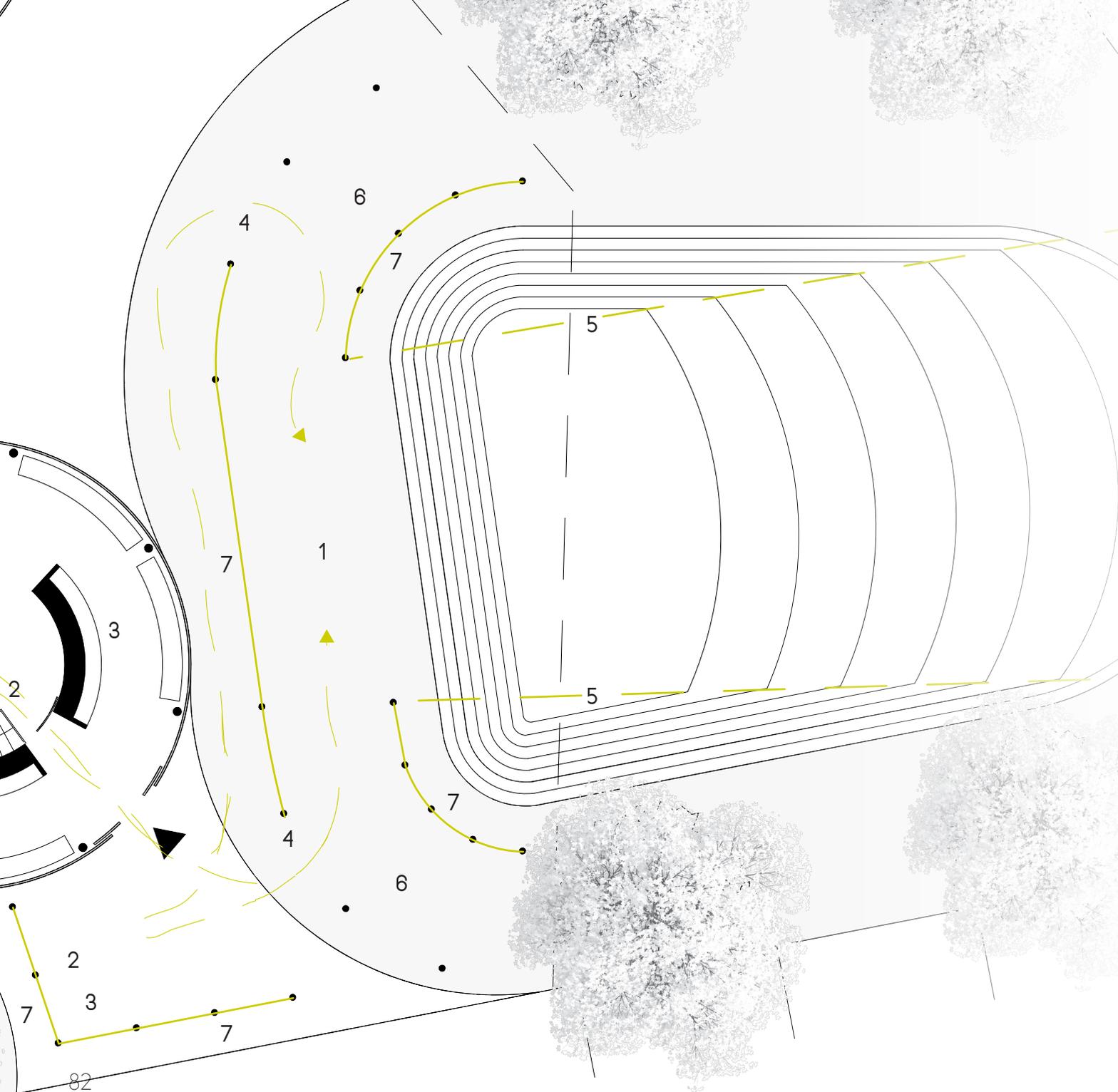
- 1 Kassa
- 2 Verwaltung
- 3 Versorgungsgang
- 4 Regal / Auslage
- 5 Regal
- 6 Lager UG
- 7 Zulieferung



## AMPHITHEATER 00

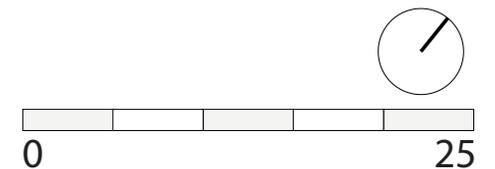
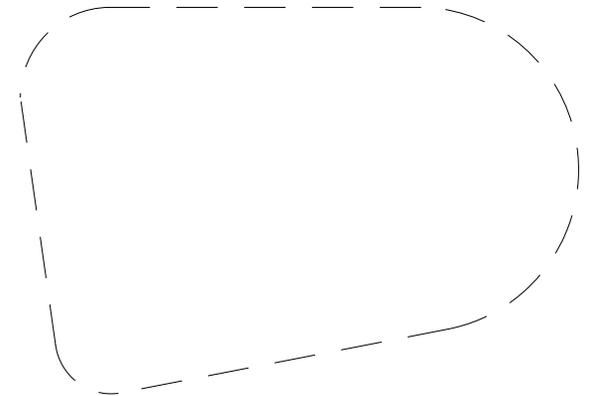
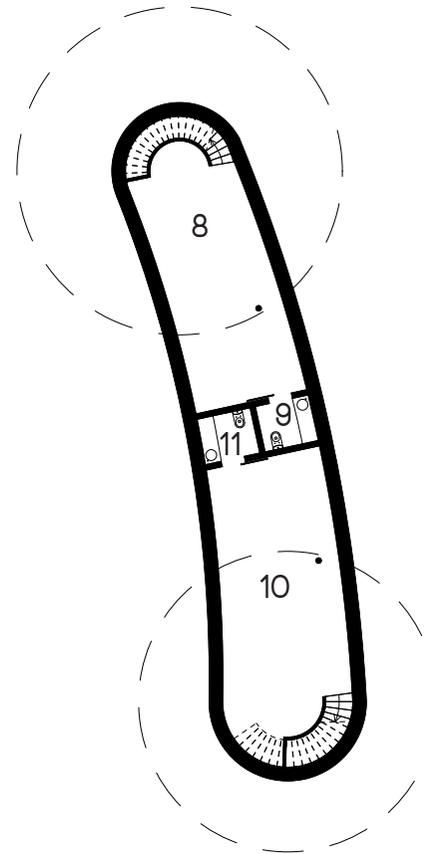
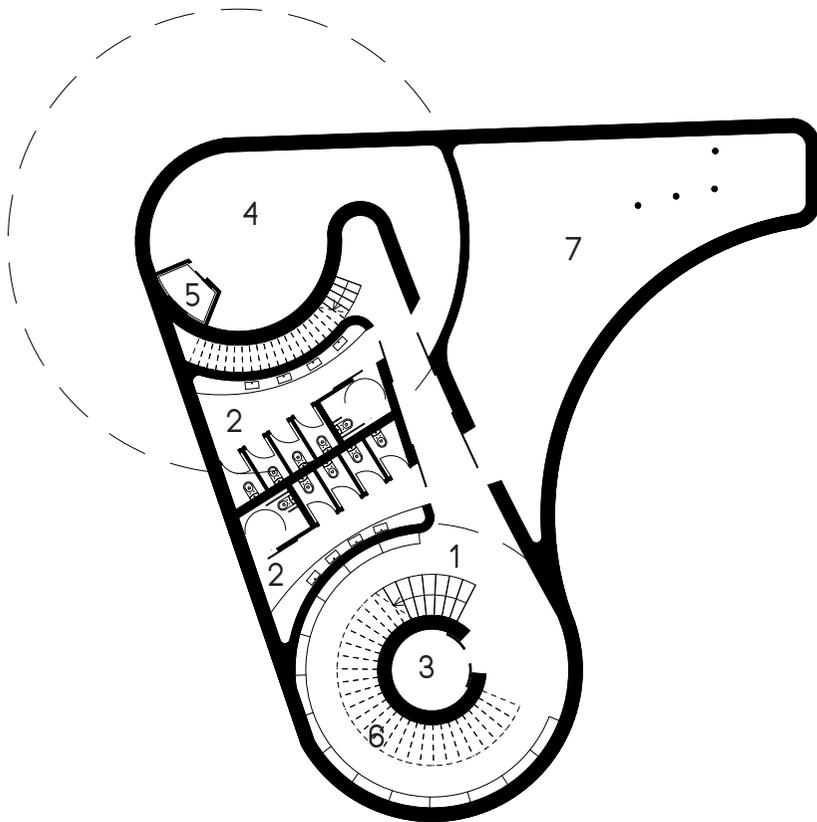
Dieses Amphitheater kann für verschiedene Anlässe verwendet werden. Es können kleine Podiumsdiskussionen geführt werden wo Publikum und das Podium selbst locker gegenüber auf den Stufen sitzen. Auch ein Freiluftkino ist möglich, hierfür wird eine Leinwand zwischen die Säulen gespannt. Es kann aber auch der gesamte obere Bereich in eine Bühne für Konzerte, Reden oder Theaterstücke verwandelt werden. Werden die Säulen mit Textilien zugespantzt erhält man einen Bühnenbereich mit Sichtschutz für die Schauspieler/Musiker/etc.. Generell grenzen die Säulen den Sichtbereich des Publikums ein. Im hinteren Bereich beim bio-veganen-shop bilden weitere Säulen einen Raum welcher für Technik oder Künstlergarderoben dann verwendet wird. Generell kann man im Amphitheater direkt auf den Stufen sitzen aber auch das Ganze mit Stühlen ausstatten auf Grund der hohen Stufenbreite.

- 1 Bühne
- 2 Künstlergarderobe
- 3 Technik
- 4 Bühnenzugänge
- 5 Sichtfeld Publikum
- 6 Wartebereich Künstler
- 7 Abdeckungen



# UNTERGESCHOSS

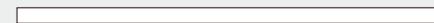
- 1 Galerie
- 2 WC
- 3 Aufzug
- 4 Lager Restaurant
- 5 Versorgungslift Restaurant
- 6 Schließfächer
- 7 Lager
- 8 Lager Medienhandlung
- 9 WC Medienhandlung
- 10 Lager bio-vegan-shop
- 11 WC bio-vegan-shop



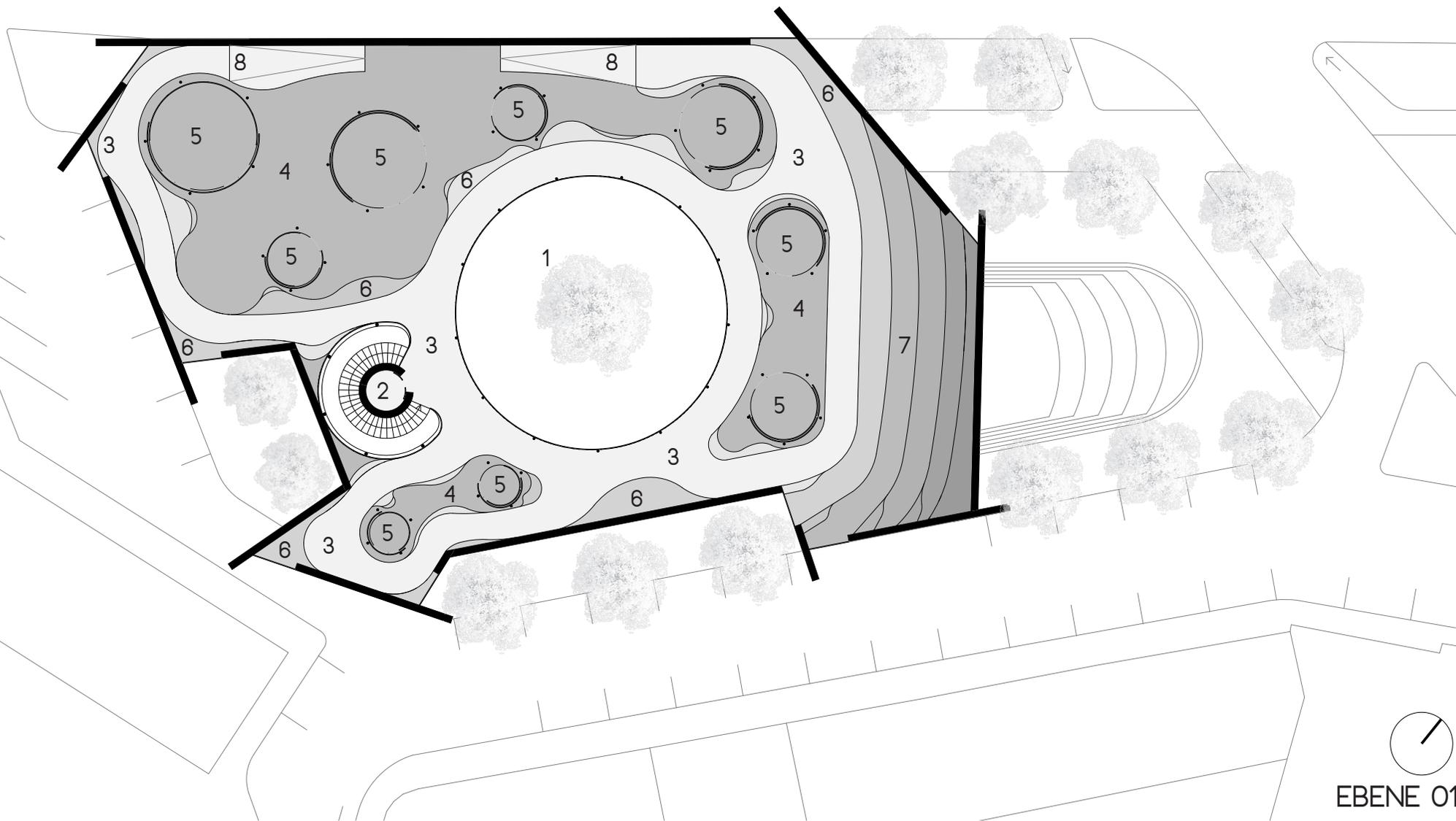
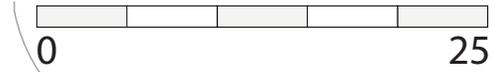
# OBERGESCHOSS

Das Obergeschoss ist das Herzstück des Zentrums. Dieser völlig offene Raum bietet zahlreiche Verwendungsmöglichkeiten zugleich. Neben den Demonstrationen der diversen Behandlungsformen und spirituellen Praktiken, wird auch hier Wissen in Form von analogen und digitalen Medien angeboten. Dies sieht so aus, dass passend zum demonstrierten Thema in dem jeweiligen Atrium, mittels mobiler Regale, Literatur zur Verfügung gestellt wird. Auf die digitale Werksammlung kann mittels Notebook, Tablet, etc zugegriffen werden. Hier wird nur konsumiert, möchte man sich ein Werk zulegen, gibt es die Medienhandlung im EG. Es wird aber auch mit den Atrien Raum für Arbeitsgruppen, Seminare, Ausstellungen, Messen und Kommunikation erschaffen. Im östlichen Teil des Obergeschosses findet man das Pendant zum Amphitheater. Auch hier können Konzerte, Theaterstücke, Diskussionen und Filmvorführungen abgehalten werden, jedoch überdacht und geschützt. Grob unterteilt gliedert sich der gesamte Raum in Rundgang, Podeste, Lichtsäulen/Atrien, Sitzgelegenheiten, der Tribüne und dem großen Lichthof im Zentrum welcher Blicke in die Baumkrone und auf das Geschehen im Erdgeschoss ermöglicht. Im Obergeschoss besteht das Tragwerk aus den Atrien/Lichtsäulen und den Außenwänden. Das Untergeschoss wird durch die Hohlzylinder ausgesteift. Im Obergeschoss geschieht dies durch die Außenwände. Einzelne Stützen der Atrien werden zur Entwässerung des Daches verwendet wo das Wasser vom Dach durch das Obergeschosses fließen kann.

- 1 Plaza
- 2 Erschließungskern
- 3 Wegführung
- 4 Podest
- 5 Lichtsäule/Atrium
- 6 Sitzgelegenheit
- 7 Tribüne
- 8 Rampe

  
Höhe Untergeschoss

  
Oberkante Tribüne

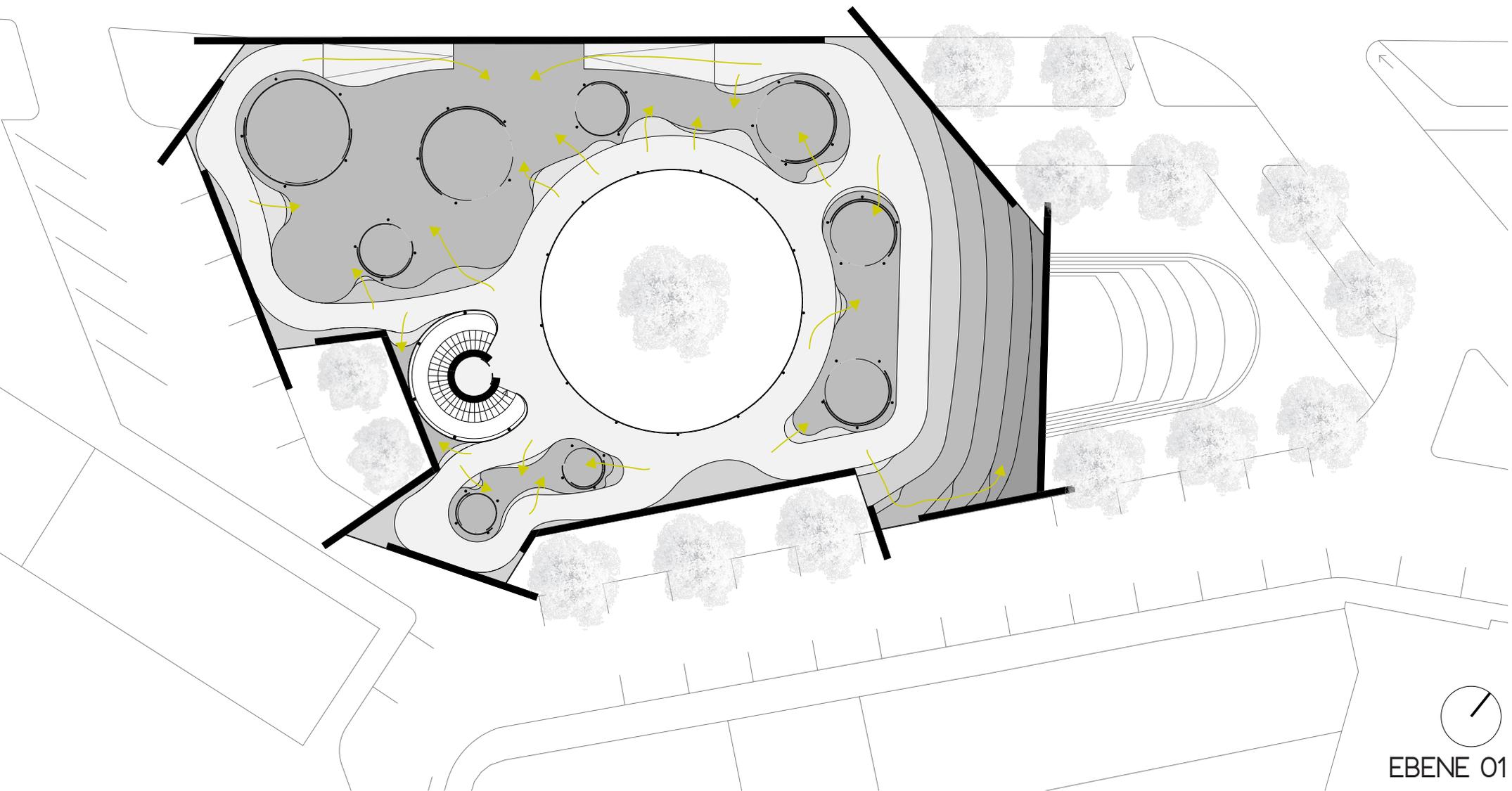
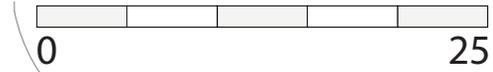


EBENE 01

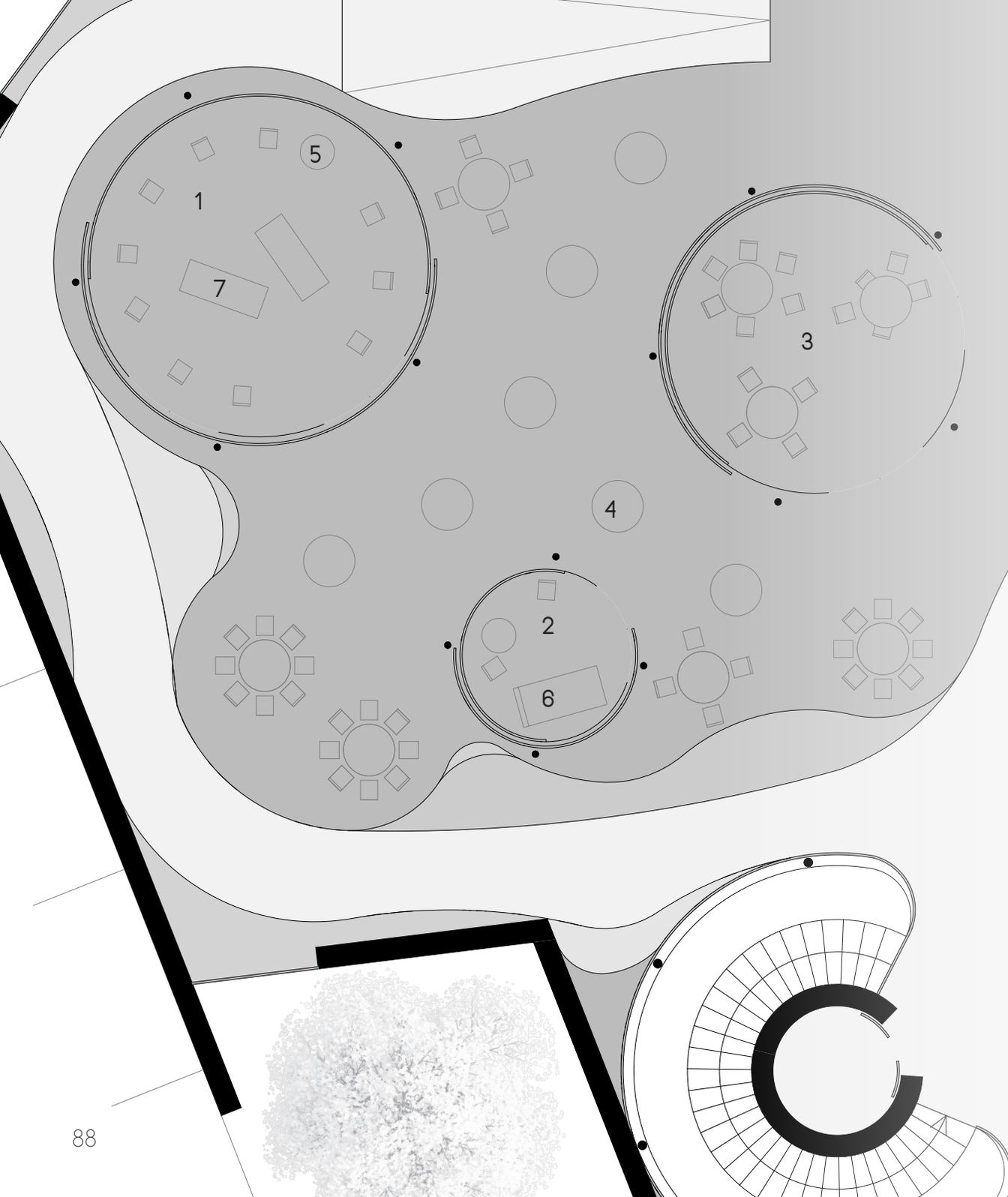
## Die Inseln und ihre Aufgänge

---

Das gesamte Obergeschoss wird durch einen Rundgang durchzogen. Dieser ermöglicht es alle Ereignisse in den Atrien zu beobachten und zu studieren. Alles kann von allen Seiten betrachtet werden. Am Weg findet man zahlreiche Sitzgelegenheiten in den Podesten. Diese befinden sich meistens doppelseitig gegenüber, was die anfangs erwähnte Kommunikation fördert, sei es auch nur durch Blicke. Oder die Sitzgelegenheiten um den Plaza herum wo man in die Baumkrone blickt, aber auch wieder auf sein Gegenüber wenn im Winter die Baumkrone transparent wird. Manche dieser Sitzgelegenheiten beinhalten eine 3. Stufe, welche das Erklimmen der Podeste neben den Rampen für alle ermöglicht.



EBENE 01



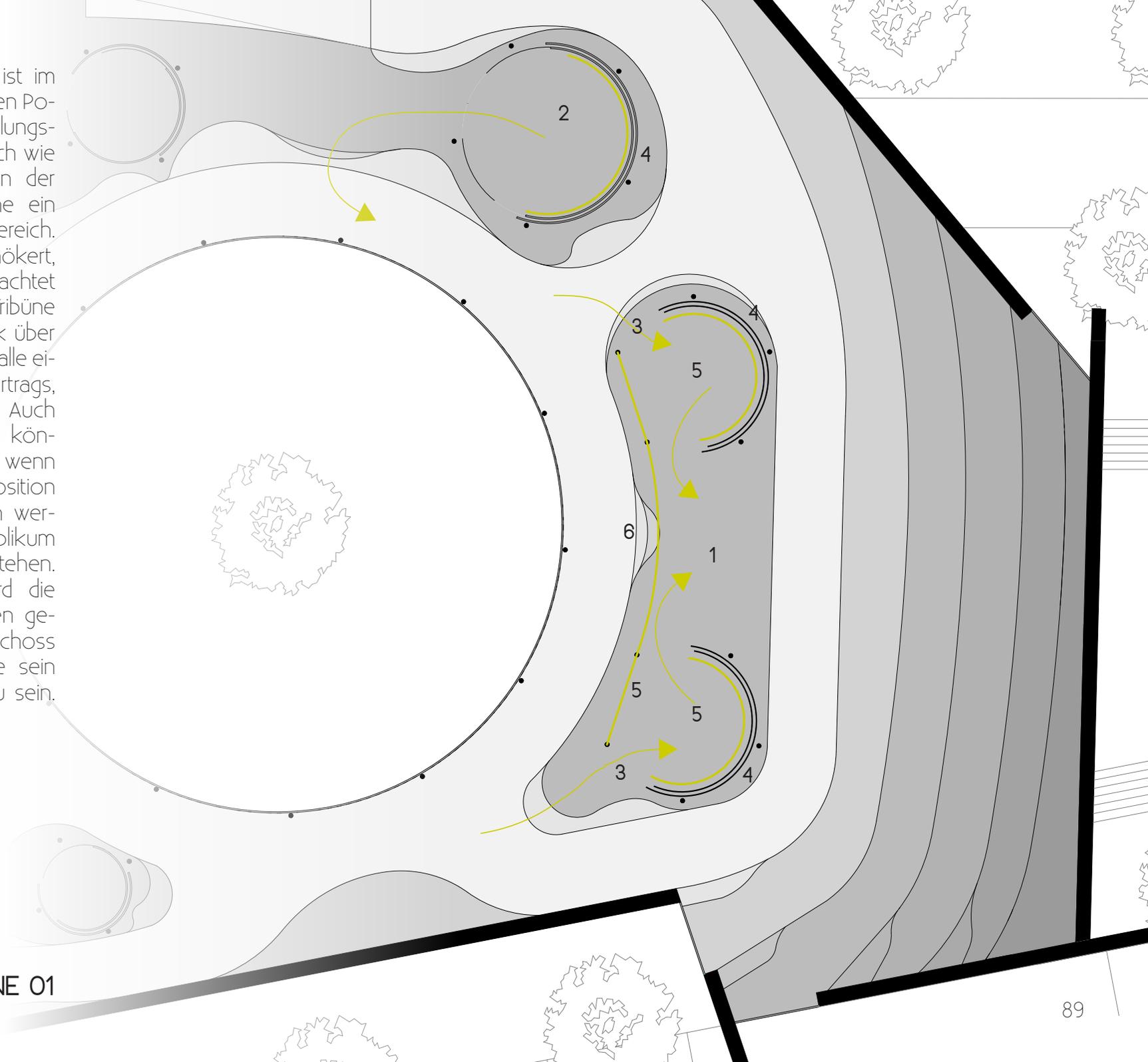
Diese Atrien werden von einer transparenten Kuppel überdacht. Dieser Umstand lässt sie tagsüber zu beleuchteten Bühnen werden. So ein Atrium besteht aus 2 transparenten Schalen, welche nach belieben ineinander gedreht werden können. Sie dienen zur Demonstration wo zum Beispiel ein Schamane eine Woche lang Behandlungen und Rituale vorführt. Dies soll den Menschen einen ungezwungen und kostenlosen Zugang zu diesen Themen ermöglichen, aber auch um all diese Praktiken von diesen okkulten Charakter den sie oft besitzen zu befreien. Die Atrien können aber auch als Arbeitsraum genutzt werden um als Gruppe eine private Atmosphäre zu haben. Bei Ausstellungen können sie geschützte Räume für die Ausstellungsobjekte darstellen. Oder bei warmen Temperaturen können sie zu Außenräume werden wenn die Kuppeln oben geöffnet werden. Die Möblierung ist mobil und kann je nach Anforderung konfiguriert werden. So trennen zB die Bücherregale die verschiedenen Themen der Atrien räumlich ab und stellen die dazu passende Literatur zur Verfügung. Die Bücherregale können auch als Liege verwendet werden. Oder legt man das Regal um, dann wird es zur Sitzbank.

- 1 systemische Aufstellung
- 2 schamanische Behandlung
- 3 Arbeitsgruppe
- 4 Bücherregal/Liege/Bank
- 5 Tisch klein
- 6 Liege
- 7 Matte

## LICHTSÄULEN/TRIEN 01

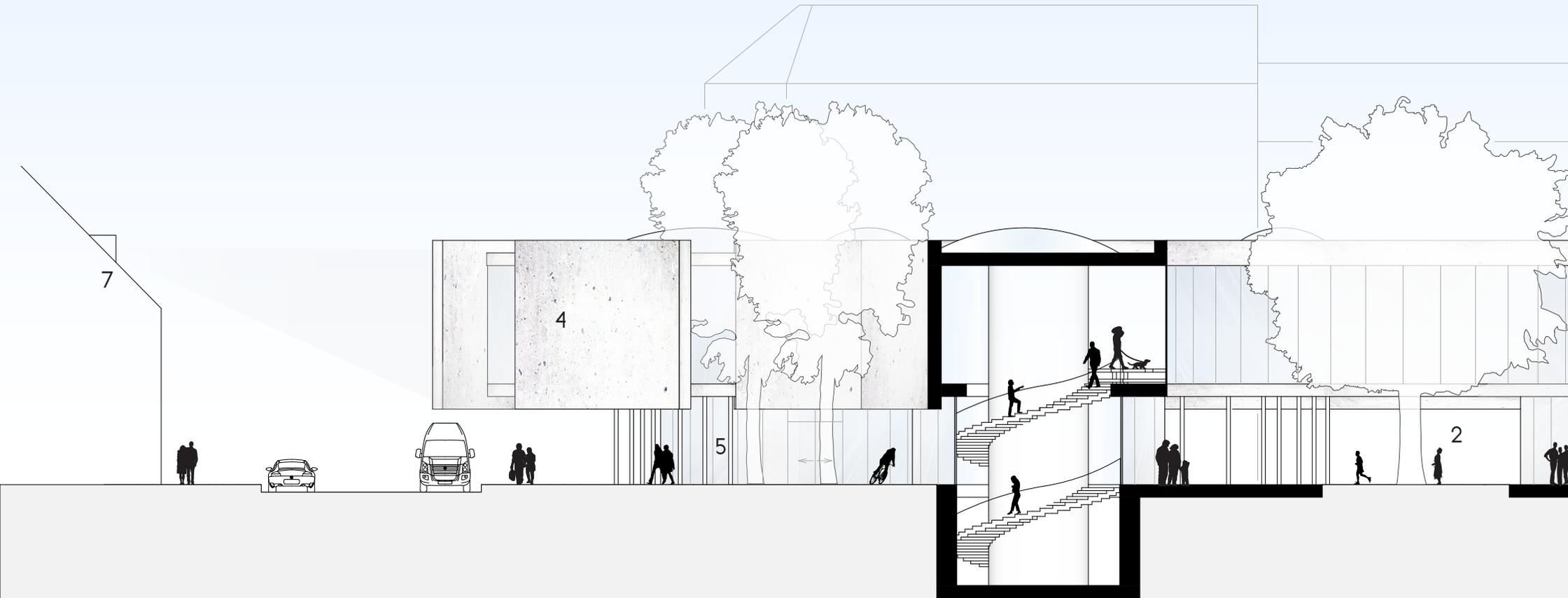
Das Podest vor der Tribüne ist im Normalfall gleich wie die anderen Podeste Präsentations-, Ausstellungs- und Demonstrationsraum. Gleich wie die anderen Sitzgelegenheiten der Podeste, ist auch die Tribüne ein Sitz-, Liege und Aufenthaltsbereich. Hier kann gelesen, geschmökert, entspannt oder einfach beobachtet werden. Durch die Höhe der Tribüne hat man einen guten Überblick über den gesamten Innenraum. Im Falle einer Diskussion oder eines Vortrags, wird das Podest zur Bühne. Auch Konzerte und Theaterstücke können hier aufgeführt werden, wenn die Schalen in die richtige Position gebracht werden. Die Schalen werden abgedeckt und 2 vom Publikum nicht einsehbare Bereiche entstehen. Bei einer Filmvorführung wird die Leinwand zwischen die Säulen gespannt. Das gesamte Obergeschoss soll so flexibel wie möglich sein um permanent ausgelastet zu sein.

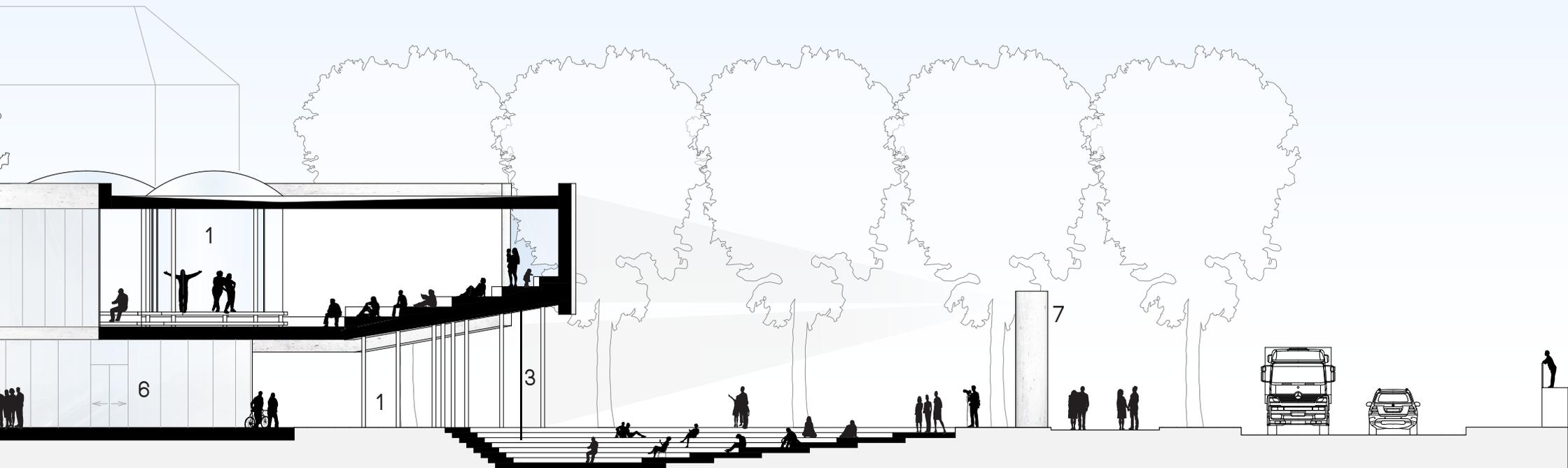
- 1 Bühne
- 2 Künstlergarderobe
- 3 Bühnenzugänge
- 4 Vorhang
- 5 Wartebereich Künstler
- 6 Abdeckungen



TRIBÜNE 01

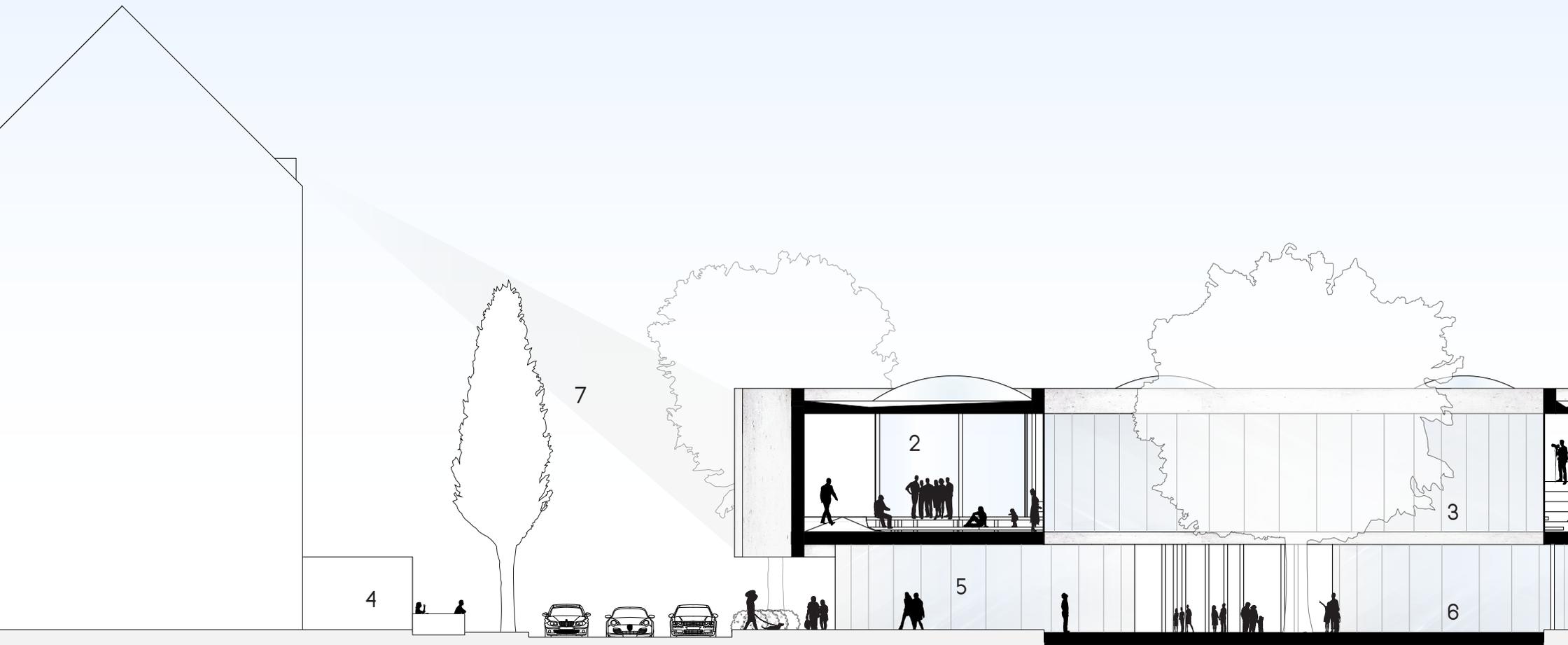
# SCHNITTE

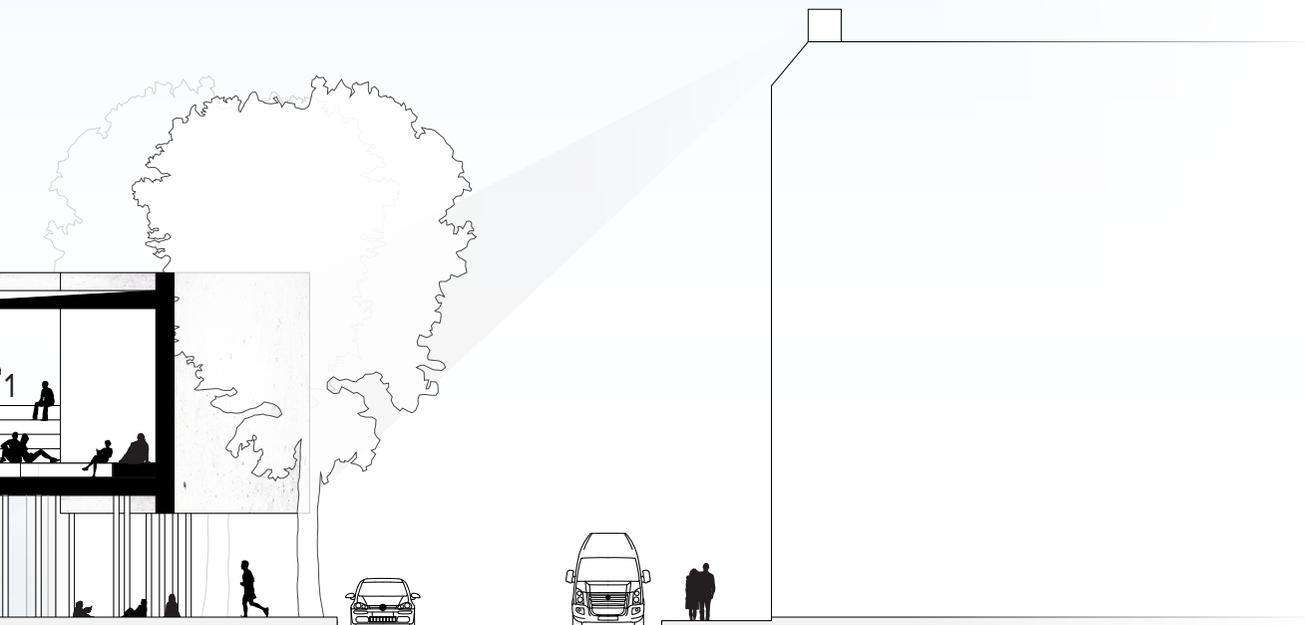




- 1 Bühne
- 2 Plaza
- 3 Leinwand
- 4 Projektions-Screens
- 5 Restaurant
- 6 Medienhandlung
- 7 Projektor

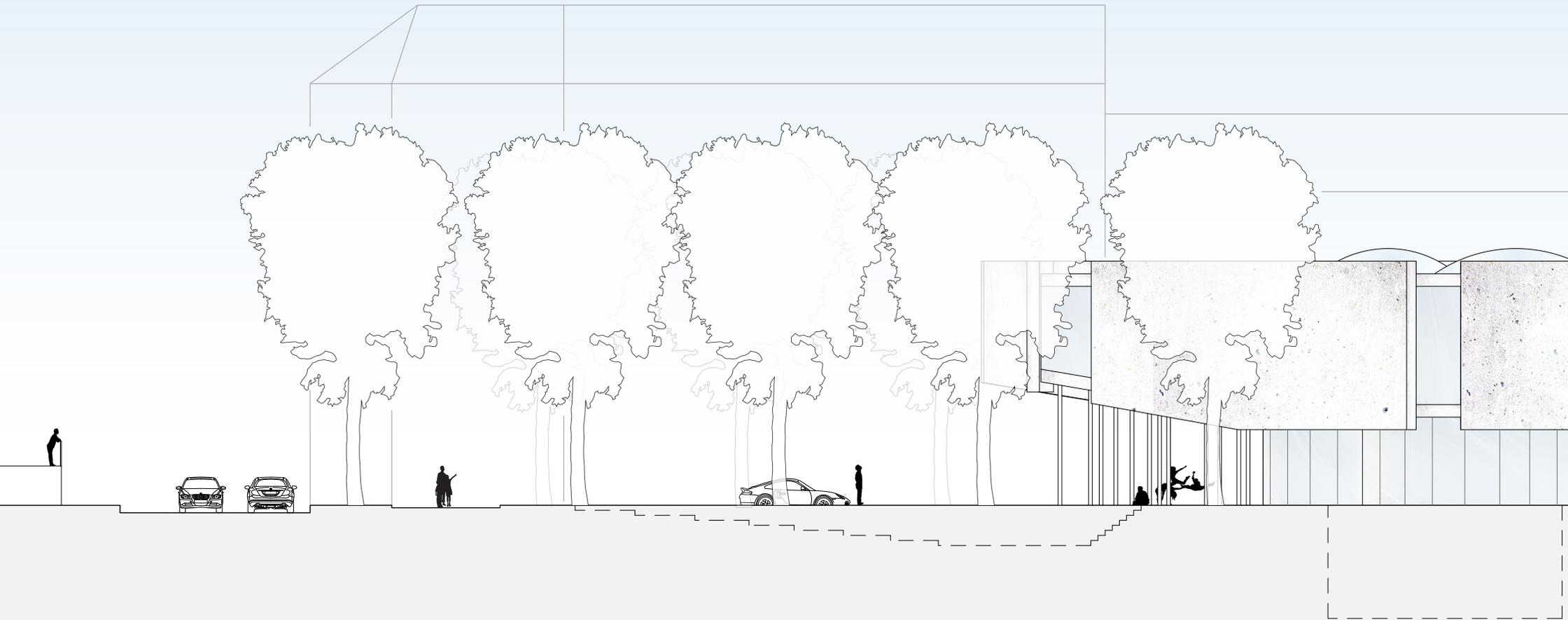
LÄNGSSCHNITT 1:200



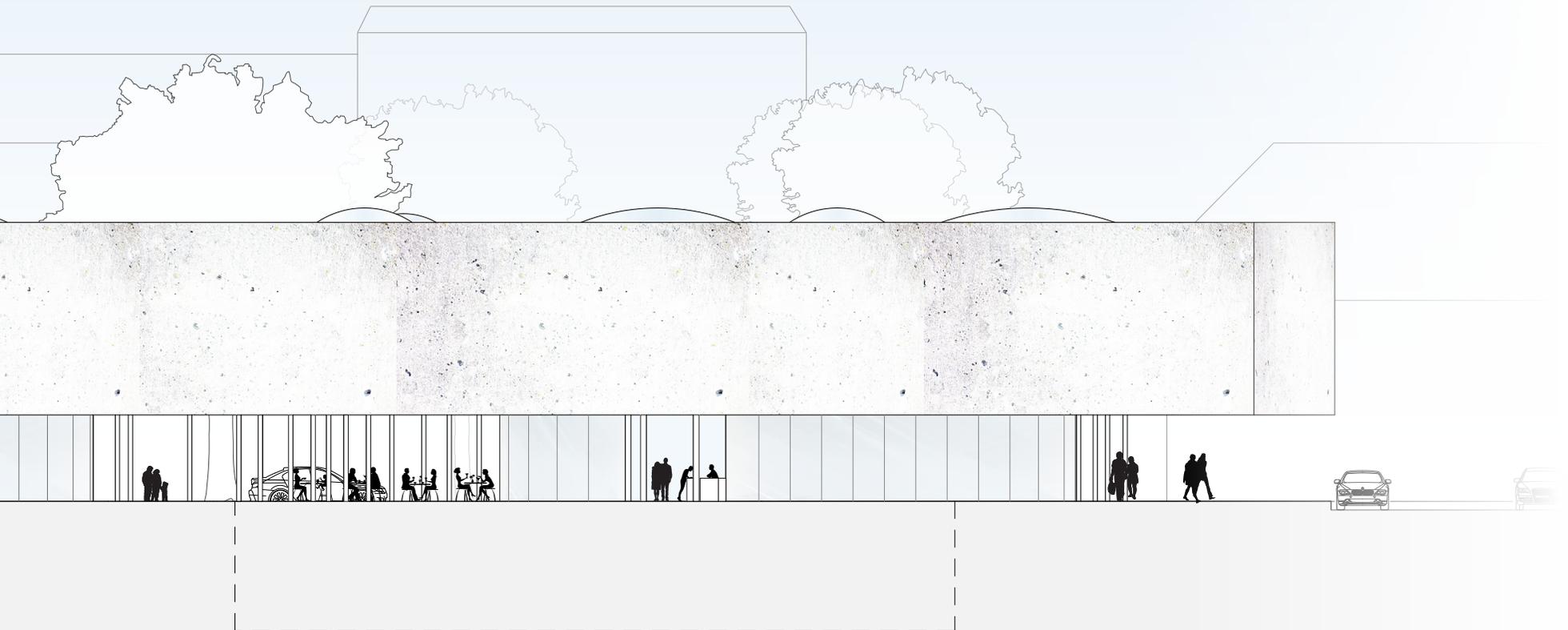


- 1 Tribüne
- 2 Atrien/Lichtsäulen
- 3 Plaza
- 4 Operncafé
- 5 Medienhandlung
- 6 bio-vegane-shop
- 7 Projektion

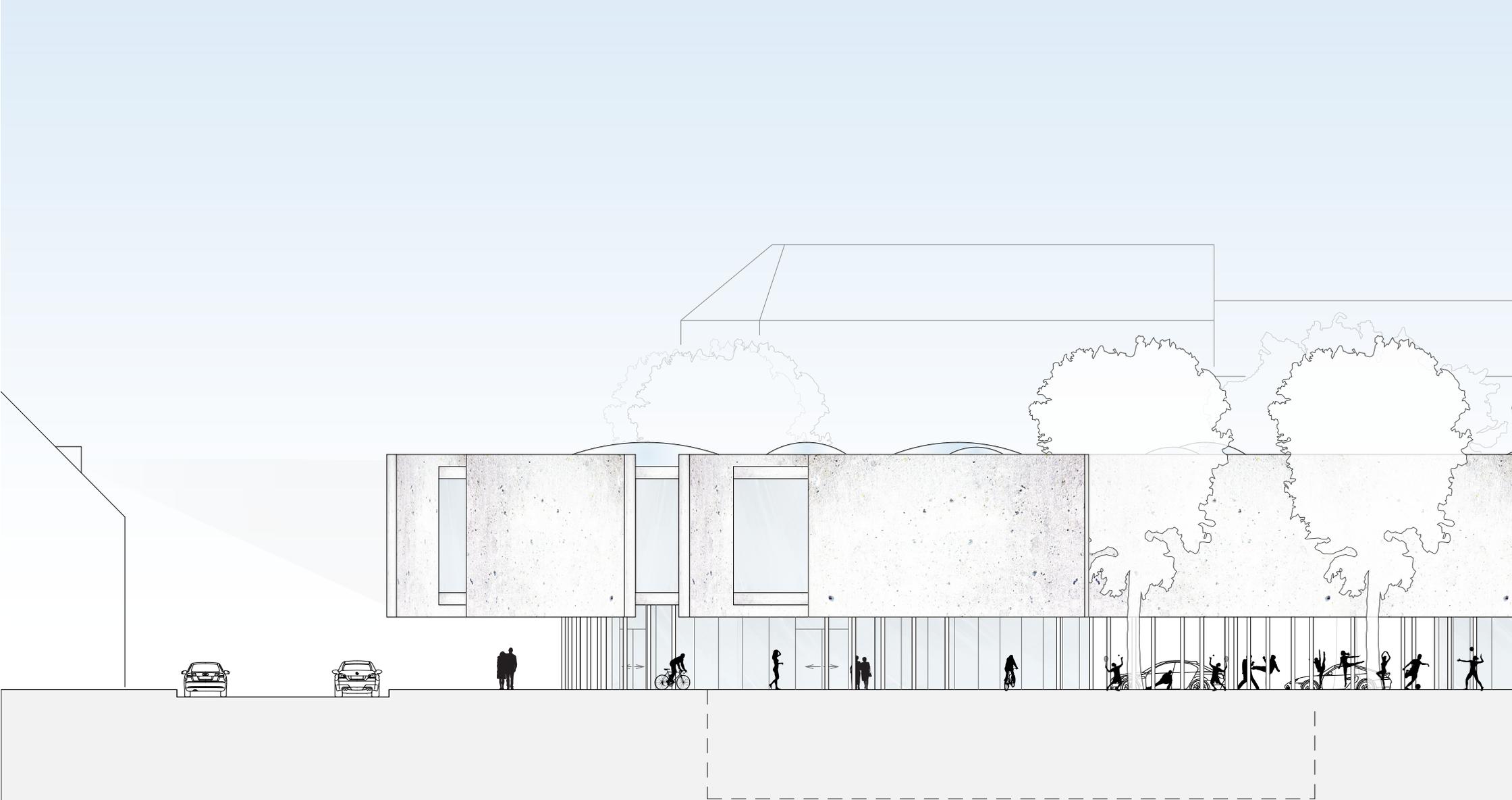
**QUERSCHNITT 1:200**

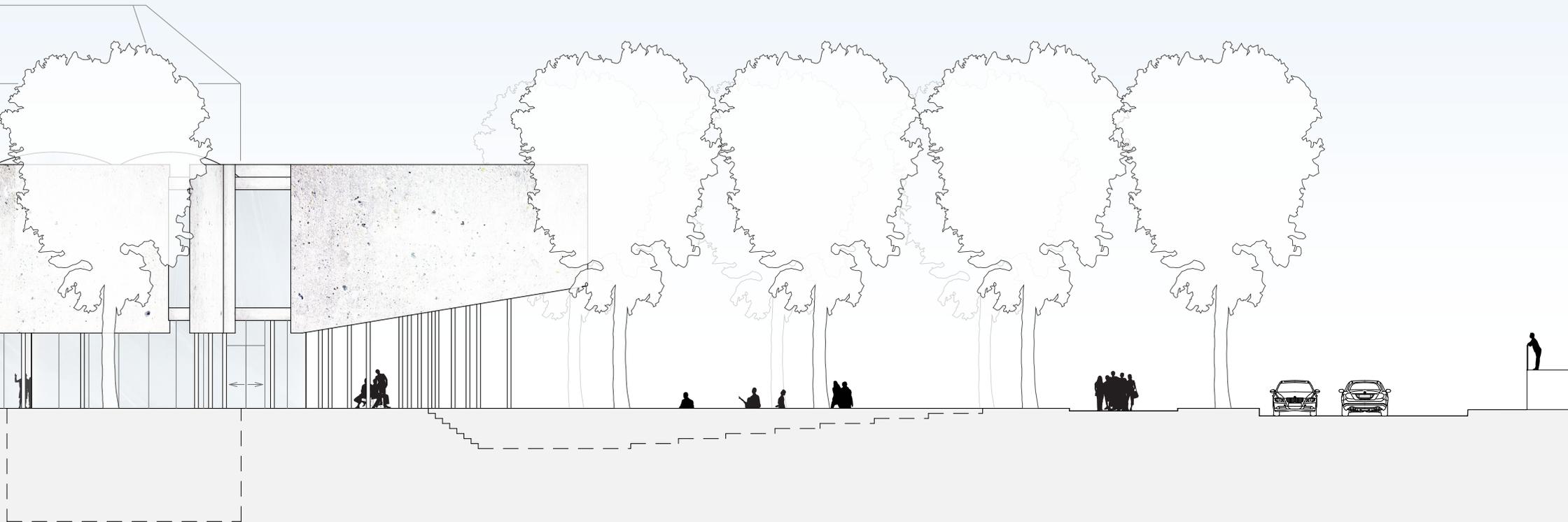


# ANSICHTEN



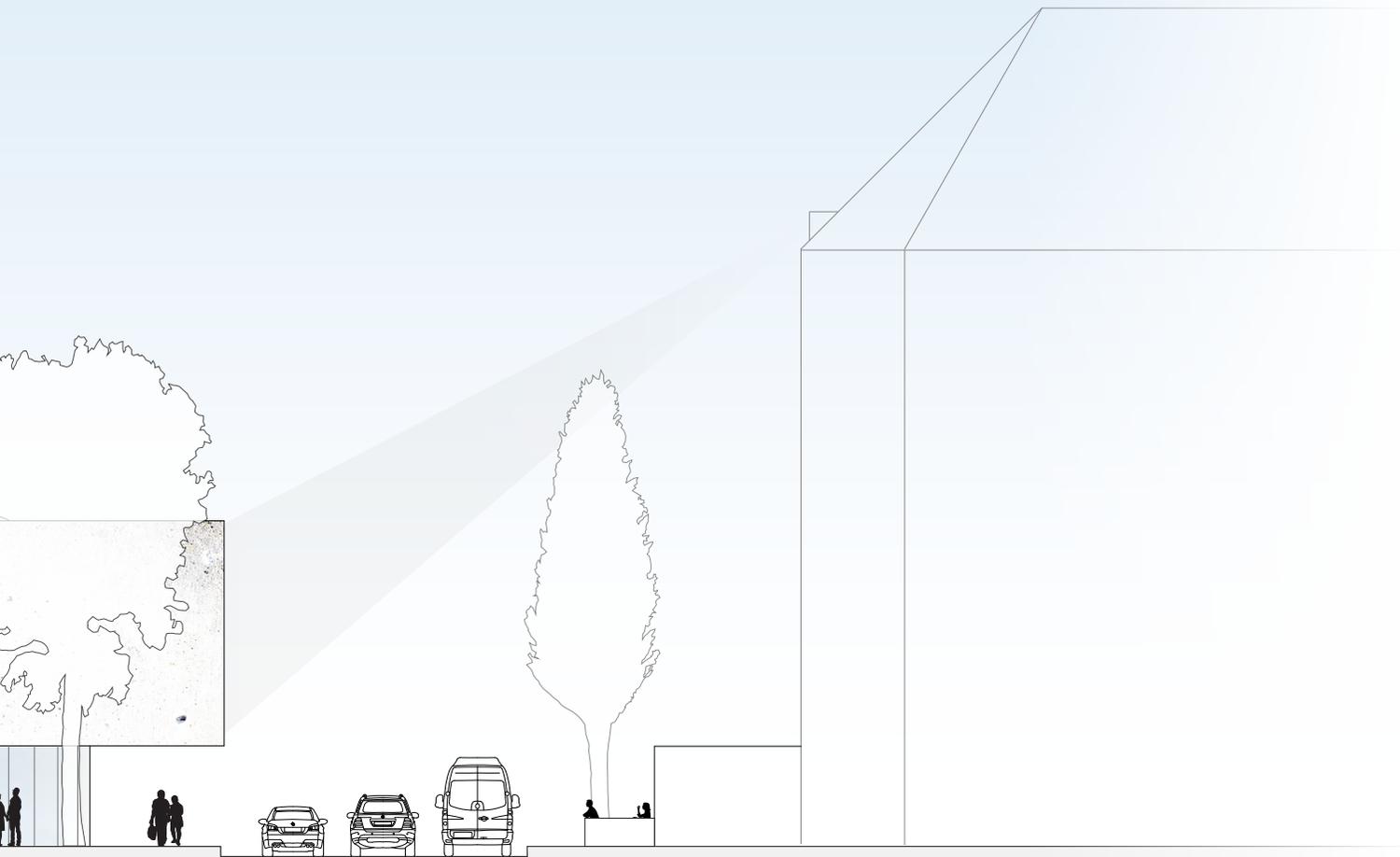
ANSICHT NORD-WEST 1:200



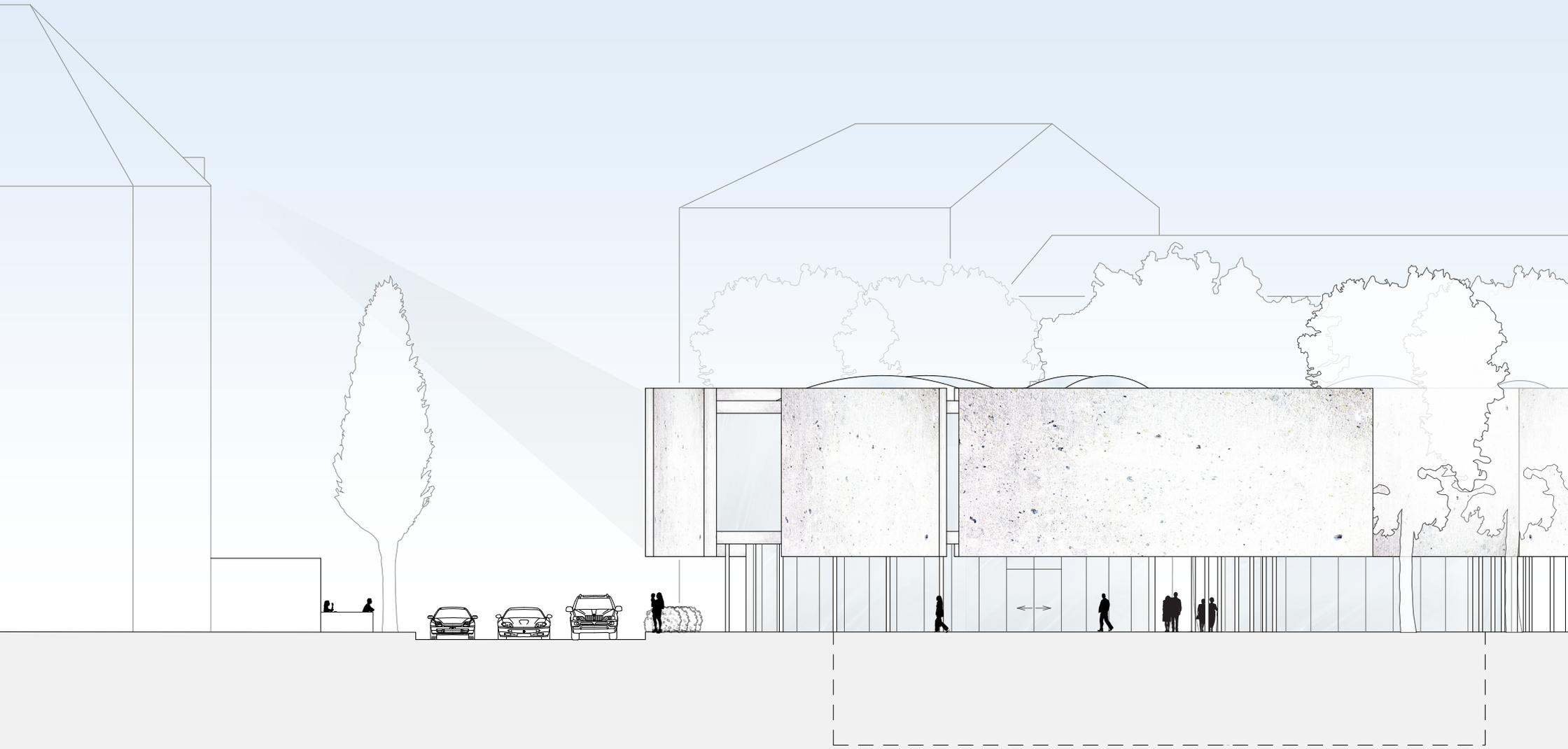


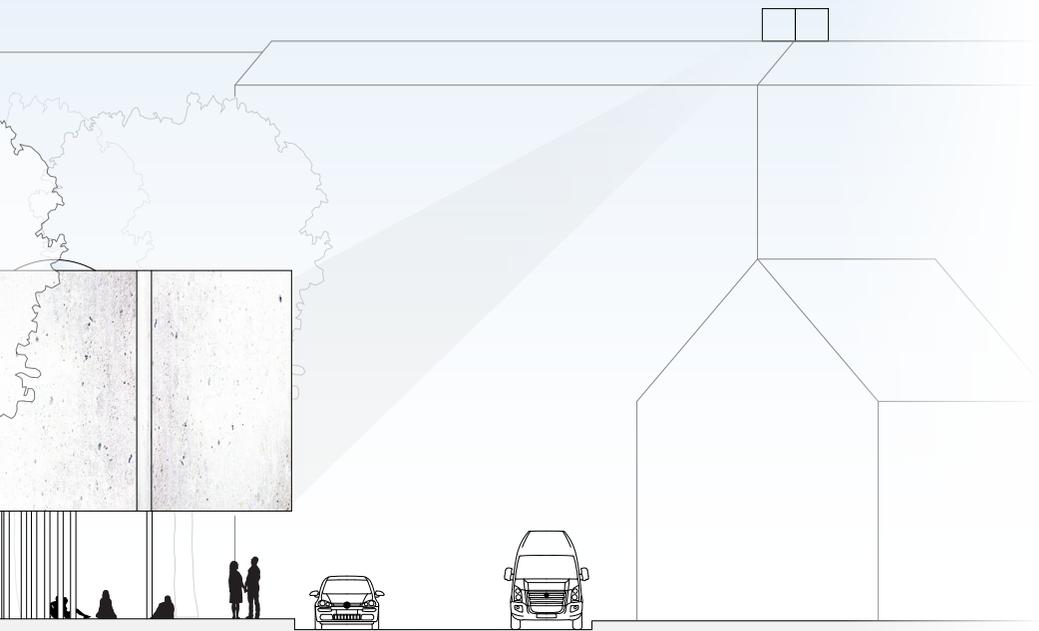
ANSICHT SÜD-OST 1:200





ANSICHT NORD-OST 1:200





ANSICHT SÜD-WEST 1:200

# DIE MEDIALE FASSADE IM EG

In der Wegführung beschrieb ich, dass es Ziel ist die durchströmenden Menschen abzubremzen und diese mit Informationen zu konfrontieren. Neue Erkenntnisse oder unterdrückte Studien, welche Gefahr für bestimmte Interessen oder Branchen darstellen und dann oft von den Mainstream-Medien verschwiegen oder nur ganz klein beiläufig erwähnt werden, sollen hier ihren Ausdruck finden. Die 4 Kerne im Erdgeschoss besitzen alle vier eine Glashülle. Diese Glashülle wird an bestimmten Bereichen mit transparenten Displays, wie in der Grafik auf der nächsten Seite dargestellt, ausgestattet. Bewegt man sich nun durch das Zentrum werden an allen 3 Zugängen jeweils beim Eintreten als auch Verlassen des Parks Informationen unübersehbar präsentiert. Im Zentrum des Plazas gibt es eine kleine Wiese von der man aus die durchströmenden Menschen als auch das gezeigt auf den Glasdisplays betrachten kann. Als großen Vorteil bei dieser Methode sehe ich, dass Informationen gezeigt und ausgestrahlt werden und dabei die Transparenz der Glas-Außenhaut des Untergeschosses erhalten bleibt. Man kann noch immer von draußen rein sehen und vom Inneren raus sehen.

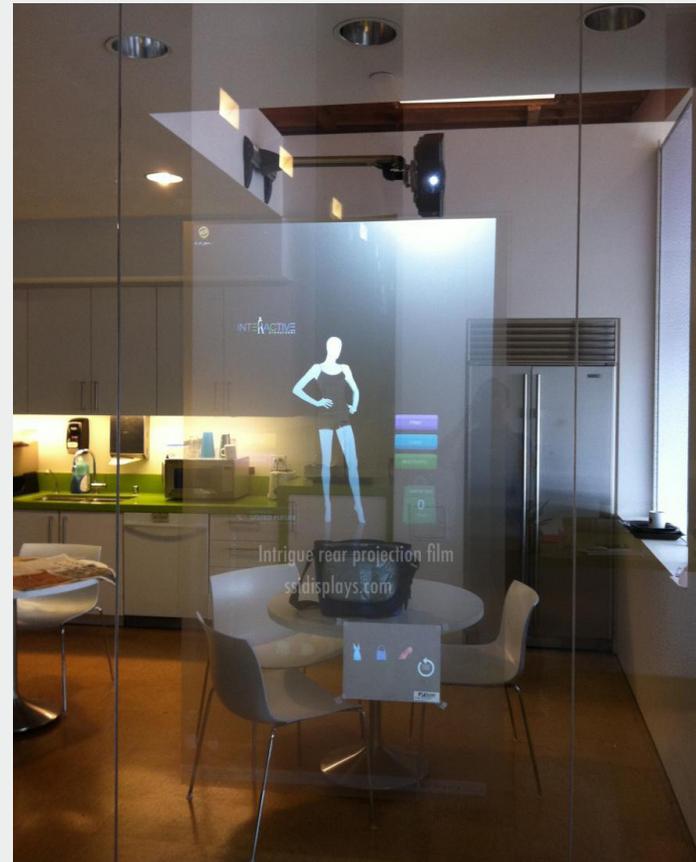
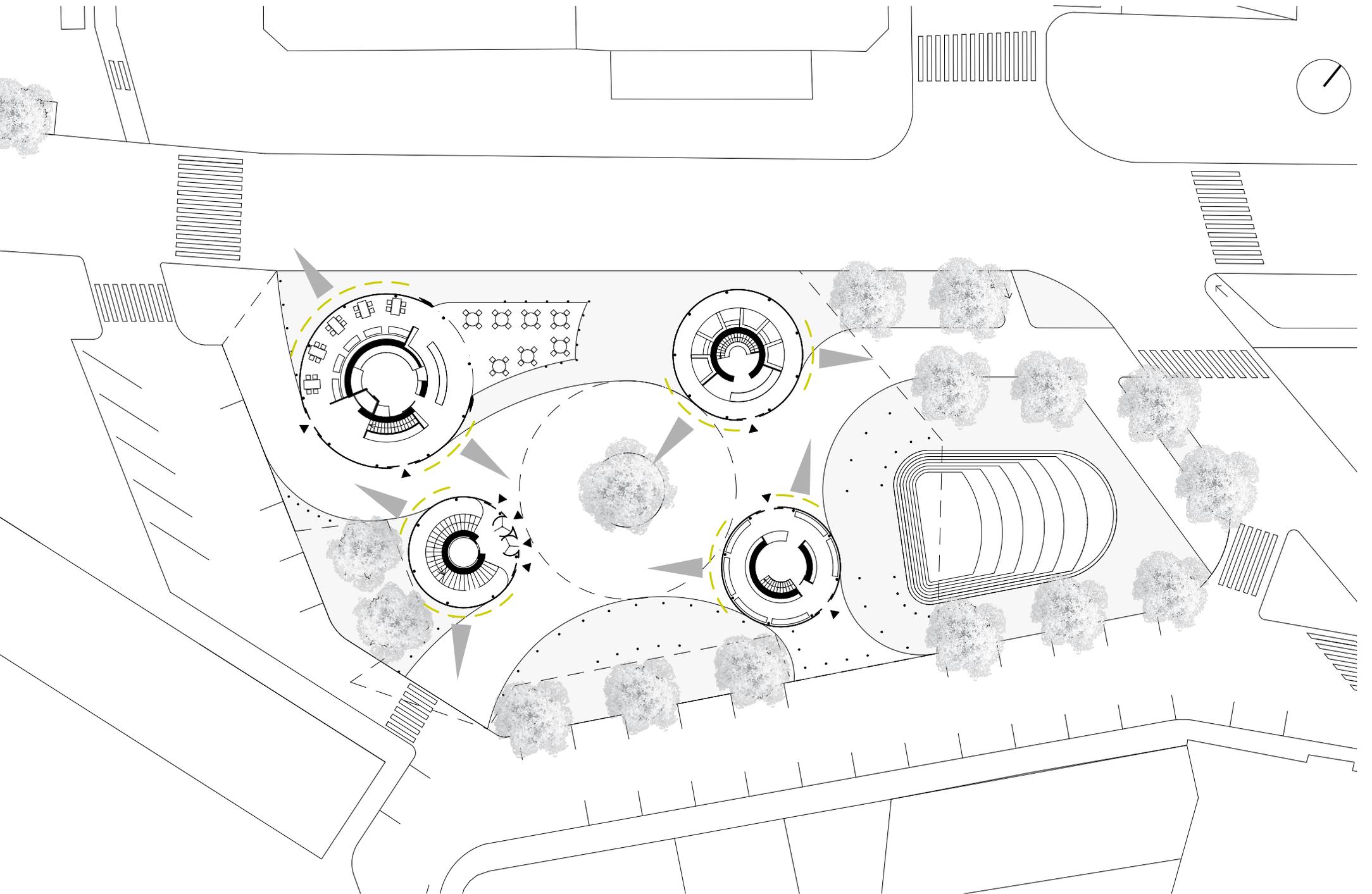


Abb. 15

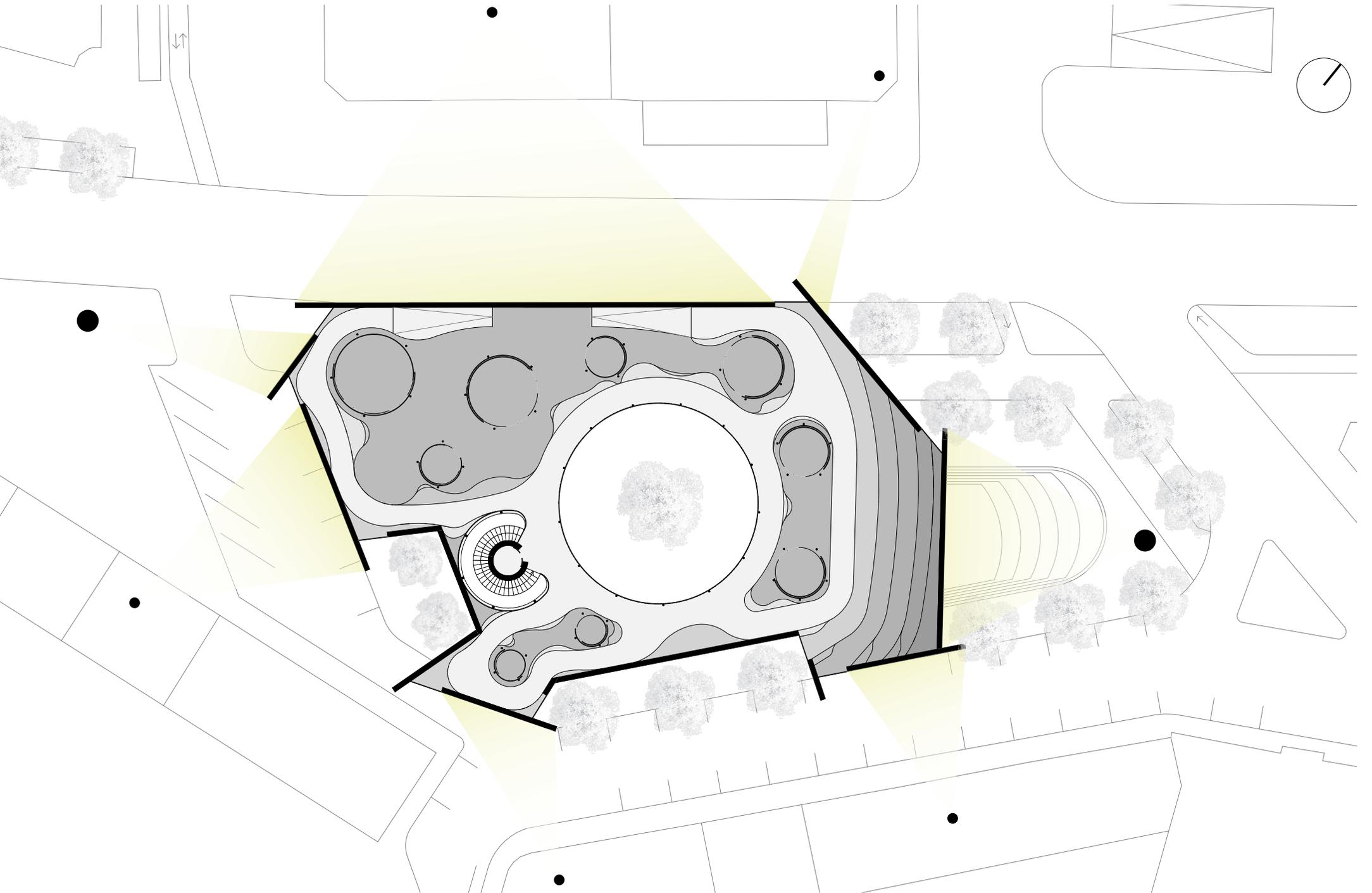


# PROJEKTIONEN IM OG

---

Die Außenwände welche über die Geschossdecken oben und unten überstehen, machen den Eindruck als wären sie riesige Bildschirme, was sie auch sind, nur das sie nicht ausstrahlen sondern bestrahlt werden. Diese Bildschirme richten sich speziell an die Autos die vom Opernring und der Giardigasse kommen, so wie an die Fußgänger und Radfahrer welche von der Herrengasse und vom Jakominiplatz kommen. Aber auch an den Nebenachsen wird projiziert, lediglich die

Stellen der Fassade welche durch die Bestandsbäume verdeckt werden bleiben frei. Diese Projektionen, welche akustisch unterstützt werden, sollen für das nötige Aufsehen sorgen. Das ist somit der erste Blickfang welcher die Menschen in den Park und das Gebäude locken soll. Auf das Gebäude projiziert werden künstlerische Beiträge, brisante Bilder aus der Welt, Trailer von Dokumentationen und Filmen, so wie auch Texte, Statistiken und Zitate die zum Nachdenken anregen.



Beispiel Projektionen zur Veranschaulichung

---



Cambridge

Abb. 16

London



Abb. 17  
London



Abb. 18

# MATERIALITÄT

---

Im gesamten Gebäude kommen im Prinzip 2 Materialien zum Einsatz. Man kann hier von einer Dualität sprechen, welche wieder an der Polarität anknüpft. Zwei komplett gegensätzliche Materialien. Das eine komplett transparent und zerbrechlich und das andere massiv, undurchsichtig und genau das Gegenteil von zerbrechlich. Die beiden Materialien sind Glas und Beton. Es sind gerade die beiden, die oft bei großen Bank- und Konzernbauten verwendet werden. Eigentlich zwei Materialien die mit neuen Bewusstsein gar nichts zu tun haben. Ich sehe diese Maßnahme nicht nur als reine Pro-

vokation und Metapher. Sondern vor allem um das Gebilde wieder vor Vorurteilen und Ablehnungshaltungen zu schützen. Deshalb ist dieses Gebäude auch hoch technologisiert und keine Blockhütte. Eben nicht um zu verbreiten, dass allerlei Technik das Nonplusultra wäre, sondern um zu verhindern, dass die Menschen sich davor verschließen. Beim Beton werden insgesamt drei verschiedene Arten von Beton verwendet. Im Untergeschoss und Erdgeschoss, sowie bei allen Säulen wird Normalbeton verwendet. Im Obergeschoss kommt dann noch zusätzlich Leichtbeton zum Einsatz

um das Tragen der Lasten zu erleichtern. Und sämtliche Außenhaut im Obergeschoss wird mit einer dünnen Schicht „TX ACTIVE“ Beton ergänzt. Diesen sehe ich als sinnvoll, da er zum einen weiß ist und zum anderen sich selbst reinigt und auch weiß bleibt. Denn die Außenwände im Obergeschoss sind zugleich auch Leinwände und diese sollten weiß bleiben. Dazu kommt noch das der „TX ACTIVE“ Beton eine Smog-fressende Eigenschaft besitzt. Er wird durch UV Licht aktiviert und bindet Stickoxide aus der Luft. In einer verkehrsintensiven Gegend wie den Opernring ist das von Vorteil.

# OBERFLÄCHEN

---

## Außenraum

---



Beton lasiert



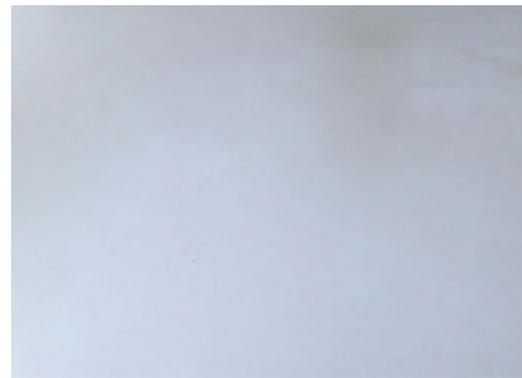
Glas

## Innenraum

---



Putz weiß



Epoxidanstrich weiß

# SCHAUBILDER

---













# FLÄCHEN RAUMPROGRAMM

Obergeschoss	
Herzstück	1360m <sup>2</sup>
Lager UG	90m <sup>2</sup>
	1450m <sup>2</sup>

Restaurant	
Essbereich	100m <sup>2</sup>
Barbereich	40m <sup>2</sup>
Küche	35m <sup>2</sup>
Gastgarten	70m <sup>2</sup>
Lager UG	50m <sup>2</sup>
	295m <sup>2</sup>

Medienhandlung	
Mediathek	90m <sup>2</sup>
Verw.	15m <sup>2</sup>
Lager UG	42m <sup>2</sup>
WC UG	4m <sup>2</sup>
	151m <sup>2</sup>

bio veg shop	
Verkauf	70m <sup>2</sup>
Verw.	20m <sup>2</sup>
Lager UG	50m <sup>2</sup>
WC UG	4m <sup>2</sup>
	144m <sup>2</sup>

Erschließungskern	
EG	25m <sup>2</sup>
UG	75m <sup>2</sup>
	100m <sup>2</sup>

WC Untergeschoss	
Damen	25m <sup>2</sup>
Herrn	25m <sup>2</sup>
	50m <sup>2</sup>

# SCHLUSSWORT

---

Ich glaube mittlerweile ist so ziemlich jeden klar, dass so einiges aus dem Ruder gelaufen ist. Die Symptome oder Auswirkungen vieler ungesunder Vorgehensweisen von uns als Zivilisation, egal ob sie sich körperlich, geistig oder seelisch oder umwelttechnisch zeigen, sind mittlerweile unübersehbar und werden glaube ich in Zukunft noch zunehmend spürbar werden. Ich glaube dass wir in diesen Jahrhundert an einen Scheideweg stehen. Wir haben nun die Möglichkeit eine Entscheidung zu treffen. Wollen wir in Zukunft Giften ausgesetzt sein, damit meine ich auch geistiges und emotionales Gift. Und diesen riesigen künstlichen, Leid erzeugenden Apparat der hier erschaffen wurde an vorderster Stelle rücken und somit Maschinen und Systemen dienen. Oder erkennen wir bald wieder dass das einzige was im Vordergrund stehen sollte unsere Natur ist. Nicht nur die Natur in Form von Pflanzen, Tiere, etc., sondern unsere Natur als Mensch, als Lebewesen. Wir sollten in Harmonie mit der alles umfassenden Natur leben und unser Leben nach diesen Bedürfnissen und Vorgaben richten, anstatt zu versuchen die Natur an dieses künstliche System anzupassen. Diese Wahnvorstellung ist so dermaßen unrealistisch und nur zum scheitern verurteilt. Es liegt also an uns und ich glaube jeder kann was bewirken, auch wenn es nur eine kleine Tat ist. Diese inspiriert wo möglich andere und so kann auch was Kleines ziemlich groß werden. Ich freue mich, dass ich diese dringenden Angelegenheiten in meiner Diplomarbeit thematisieren konnte und bedanke mich auch sehr herzlich bei meinen Betreuer, der mir immens dabei geholfen hat das Ganze in Architektur zu transformieren!

# ABBILDUNGSNACHWEIS

---

Abb. URL

- 1 <http://baef480c1b9a59094802-bb7fd020772cbf1cd099f3b22c712b0b.r79.cf2.rackcdn.com/1E536C37-F404-4683-895F-DEBC47EC6AE0.jpg>, 2015
- 1 [https://www.hrtoday.ch/sites/hrtoday.ch/files/media/article/mob627\\_1230156931.jpg](https://www.hrtoday.ch/sites/hrtoday.ch/files/media/article/mob627_1230156931.jpg), 2012
- 2 [http://doorofperception.com/wp-content/uploads/doorofperception.com-kirlian\\_photography-1.jpg](http://doorofperception.com/wp-content/uploads/doorofperception.com-kirlian_photography-1.jpg), 2015
- 3 <http://4.bp.blogspot.com/-l0tiWGdQX8Q/TsUqpQXHA2I/AAAAAAAAAuE/ZoQ5dVpPeY/s1600/F1000015.JPG>, 2011
- 4 [http://windhorseart.co.uk/content/images/thumbs/0001412\\_chakra-system.jpeg](http://windhorseart.co.uk/content/images/thumbs/0001412_chakra-system.jpeg), 2017
- 5 <http://doorofperception.com/wp-content/uploads/chakra2.jpg>, 2013
- 6 <http://ustoa.com/blog/wp-content/uploads/2015/06/image8.jpg>, 2015
- 7 <http://ustoa.com/blog/wp-content/uploads/2015/06/image7.jpg>, 2015
- 8 <http://laer2share.at/wp-content/uploads/2016/10/Aufstellung.jpg>, 2016
- 9 [http://www.steffen-woehner.de/wp-content/uploads/2015/08/20151030\\_220334.jpg](http://www.steffen-woehner.de/wp-content/uploads/2015/08/20151030_220334.jpg), 2015
- 10 [http://www.wifisalzburg.at/images/Referat8/IMG\\_2227.JPG\\_tmp.JPG](http://www.wifisalzburg.at/images/Referat8/IMG_2227.JPG_tmp.JPG), 2017
- 11 <http://www.ried-keita.at/attachments/Image/PraxisfotosAugust201120036.jpg?template=generic>, 2011
- 12 [http://static.wixstatic.com/media/f3f2cb\\_8b977d5bd6c54873a91c0a67cbfb7b72.jpg\\_srz\\_2897\\_2740\\_85\\_22\\_0.50\\_1.20\\_0.00\\_jpg\\_srz](http://static.wixstatic.com/media/f3f2cb_8b977d5bd6c54873a91c0a67cbfb7b72.jpg_srz_2897_2740_85_22_0.50_1.20_0.00_jpg_srz), 2012
- 13 <https://static.independent.co.uk/s3fs-public/thumbnails/image/2015/08/18/18/pg-33-meditation-1-alamy.jpg>, 2015
- 14 <http://de.sott.net/image/s17/358658/full/emotionschmerz.jpg>, 2016
- 15 <http://www.ssidisplays.com/sites/default/files/Intrigue%20touch%20%28watermarked%29.jpg>, 2014
- 16 <http://dibari-id.com/wp-content/uploads/2013/08/2512Harvey-a.jpg>,
- 17 [http://dibari-id.com/wp-content/uploads/2014/05/253460\\_116951711725589\\_4638494\\_n.jpg](http://dibari-id.com/wp-content/uploads/2014/05/253460_116951711725589_4638494_n.jpg), 2017
- 18 [http://dibari-id.com/wp-content/uploads/2014/01/secondlevel\\_foto6.jpg](http://dibari-id.com/wp-content/uploads/2014/01/secondlevel_foto6.jpg), 2017