

# DAS BLATT

N°19

August 2022



DIE ZEITUNG  
DES BÜROS FÜR  
NEUE POLITIK

Büro für neue Politik  
[www.einestimme.ch](http://www.einestimme.ch)

Eine Stimme  
Büro für neue Politik

# Ist der Mensch ein Tier?

*Denis Marcel Bitterli, Redaktor*

Immer wieder wird der Mensch bei der Erklärung des Bösen und des Guten in der Welt mit dem Tier verglichen. Was lenkt uns bei unseren Entscheidungen? Sind wir dem Tier ähnlich? Oder ist es die Vernunft, die uns leitet?

Wir haben Menschen befragt, ob es wichtig ist, instinktiv zu handeln.

## Inhalt

Ist der Mensch ein Tier? <i>mit Denis Marcel Bitterli, Redaktor</i> .....	Seite 2
Ein Begriff löst aus... <i>mit Doris Marti, Rentnerin</i> .....	Seite 3
Instinkt – Gefühle- Intuition- Instinkt <i>mit Barbara Wili, Lehrerin</i> .....	Seite 5
Die Wahl vom Trieb über den Instinkt zur Intuition <i>mit Giulia Pampoukas, Irenologin</i> .....	Seite 7
Mit Kampfjets gegen eine Welt, die brennt – oder mit alten Freiheiten neu beginnen? <i>mit Ueli Keller, Bildungs- und Lebensraumkünstler</i> .....	Seite 9
Was sagt uns der Instinkt über die menschliche Seele? <i>mit Jiri Rose, Lehrer</i> .....	Seite 13
Was ist ein Instinkt? <i>mit Michael Seefried, Arzt</i> .....	Seite 15

# Ein Begriff löst aus

Doris Marti, Rentnerin

Ja, da stehen Fragen auf einem Blatt. Was bedeutet das für dich, wenn du an Instinkt denkst? Auf Knopfdruck entfaltet sich ein riesiger Fächer, der hinführt zur Frage: Was geschieht da gerade in mir? Wie funktioniere ich denn wirklich? Wo sind denn die vielen Schaltzentralen, die in mir die unüberschaulichen Impulse zu den, dem Leben zugehörigen Situationen in Bewegung setzen, und Zeit meines Lebens in unterschiedlichsten Bereichen und Lebenszeiten setzen?

Einmal mehr staune ich, wie ein Begriff weiträumig alles in Schwingung bringt zum Thema Menschsein. Unzählige Wege führen zu den Kernfragen. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse lasse ich in dieser Sache mal beiseite und konzentriere mich auf meine persönlichen Wahrnehmungen. Sie führen mich zurück in die Kindheit.

Wie oft spürte ich als Kind Dinge, die mir als Träumerei ausgelegt wurden. In mir jedoch Welten öffneten. Schon da konnte man fragen, was öffnet im Kind zu den vordergründigen Ereignissen diese Fülle an Bildern, Fragen, Gefühle, Ideen und *Wissen*?

Das lenkt hin zu unserem wunderbaren Schöpfungswerk Mensch, das wir alle sind und das bis in die heutige, als modern entwickelt geltende Zeit noch nicht in seiner Wunderbarkeit erkannt und gewürdigt wird. Persönlich und als Völkergemeinschaft werden wir alle konfrontiert und viele dominiert durch Medien, von Infos über Störungen, Konflikte, Mängel, Bedrohungen und erneut von Kriegsabläufen.

Von Geburt bis zum Übergang gilt ein Menschenleben als Schulungs-, Reifungs-, Entwicklungsweg. Was ist zu lernen über mich, über uns?

Die Zeitthemen wandeln sich und entstehen, erwachsen aus dem Vorhergegangenen. Also, hat alles ein Wurzelthema. In der Rückschau auf meinen Weg und den erfahrenen Weg unserer Zeitepoche, die uns Chancen und Möglichkeiten zu gewissen notwendigen Korrekturen im persönlichen und gesellschaftlichen Bereich angeboten hatte, spürte ich im Jahr 2019 ganz deutlich: Wenn wir so weiterfahren, gefährden wir Vieles. Da war auch das klare Gefühl in mir wahrnehmbar, es kommt etwas auf uns zu. Dann kam Corona.

In der Literatur, in unzähligen Biografien zeugen Schilderungen von dieser menschlichen Fähigkeit, Ahnungen zu haben, wie etwas sich weiter entwickeln könnte, oder dass Heilung eines Leidens, einer belasteten Beziehung in Zusammenhang steht mit etwas, das nicht verarbeitet ist. Das führt ganz deutlich auf einen inneren Pool von Wissen hin, der in uns Menschen, letztlich als geistig Ausgerüstete, wie eine Schatzkiste bestückt ist mit einem Orientierungshilfezentrum.

Einerseits haben wir unser geheimnisvoll ausgerüstetes Gehirn mit seinen Synapsen, dem Zusammenspiel der Hypophyse, der Zirbeldrüse als Verbindungsleitungen zu den feinstofflichen Bereichen in den geistigen Dimensionen, und den Zentren der Sinnesorgane. Da ist auch unser Seelenbereich als unsterblicher Träger einer

Erfahrungswelt, die Geheimnis bleibt. Zurück zum Begriff Instinkt, oder Impuls, Inspiration oder Intuition, da ist auch die innere Stimme.

Ja, all diese verwandten Impulsbereiche gehören zu uns Menschen als fast unbeschreibliche Fülle. Wenn ich dies in mir persönlich als grosses Geschenk wahrnehmen kann, geschieht eine Weitung des Selbstwertes. So erkenne ich jeden Menschen, der mir begegnet als eben- gleichen wertvollen Mitbewohner unserer Menschenfamilie. Das bringt mich zur Gleichwertigkeit. Ein wichtiger Schritt der Friedensarbeit ist getan und kriegerischen Konfliktbereinigungen nimmt diese Sicht Wind aus dem Segel. Stellen wir uns einen Moment vor, wir hätten von früh an gelernt, diese inneren Orientierungshelfer in uns bewusst zu entdecken, zu erfahren, zu nutzen als Richtungsinstrumente. Wie sähe die Welt aus?

Wie kann es werden auf unserem Erdenplaneten, wenn mehr und mehr Lehrende diese Schätze einbeziehen in die Begleitung der Kinder, der jungen Menschen, in der Heilungsarbeit?

Diese Vision trägt Früchte, je mehr Menschen sie in sich lebendig halten. Das beeinflusst das Zusammenleben, die Polis, die Politik.

Visionen gleichen einem Kommunikationskanal aus und mit der Seelenebene. Da sind Schätze und Angebote verborgen und möchten mehr und mehr entdeckt werden. Bleiben wir achtsam. Machen Sie mit, die sie dies lesen?

*Zum Schluss:* Vor einer Zeit entschloss ich mich mit einer Gruppe Frauen zu einem längeren Flussschwimmen in der Aare, was ich alleine nicht mehr machte. Ich nahm mir vor, innerhalb der Brückenpfeiler zu bleiben. Liess mich überreden mich in die Flussmitte mitzutreiben. Die Kraftanstrengung später, das Ufer zu erreichen

wurde zu einer Grenzerfahrung! Wäre ich doch meiner inneren Stimme gefolgt!

Gestern entschied ich mich zu einer Kontaktsuche zu einer Bekannten, die ich länger nicht mehr sah. Mir fehlte jede Möglichkeit, Tel. Nummer, Mailadresse. Fünf Minuten später stand sie vor meiner Tür!

Zudem trägt mich eine Vision auf neue Ebenen. *Ich danke.*

Danke auch für die Einladung, einem Begriff etwas nachzuspüren.

# Instinkt – Gefühle – Intuition – Instinkt

Barbara Wili, Lehrerin

"Ach, dieses Thema stinkt mir", ging es mir durch den Kopf, als ich das Augustthema vernahm. Zuerst verspürte ich Abwehr, mich mit diesem Thema zu beschäftigen.

Sinnierend über das Thema Instinkt hat sich meine Haltung verändert. Könnte der Instinkt die Hauptinstanz oder das *Körpergefühl* sein, das für das physische Überleben zuständig ist und mehrheitlich im Körperlichen weit weg vom Grosshirn beheimatet ist?

*Instinkthandlungen sind nicht bewusst.* Vermutlich sind sie dem untersten Chakra zuzuordnen ist. Instinkte haben wir mit den Tieren gemeinsam. Da wir in unserer Zivilisation kaum noch lebensbedrohlichen Situationen ausgesetzt sind, kommt der Instinkt selten direkt zum Einsatz. Ich frage mich, was mit dieser nicht mehr gefragten Kraft geschieht, die sich wohl nicht einfach auflösen kann.

Es fällt mir schwer, Situationen zu finden, wo ich instinktiv gehandelt habe oder besser gesagt, wo mein Instinkt aktiv war. Mir kommt die Geburt in den Sinn, da arbeiten Mutter- und Kinderinstinkt zusammen. *Nur:* Ich kam per Kaiserschnitt zur Welt. Da führten das Fachwissen und die Intuition des Gynäkologen das Szepter. Es war der Instinkt, der mich bei einem Autounfall blitzschnell auf die Bremse treten und das Steuer herumreissen liess. Ebenso, wenn ich die Hand von der heissen Herdplatte wegziehe. Ich glaube, dass Instinkt schwer korrumpierbar oder zu verbiegen ist.

Triebe entspringen auch der unteren Körperregion, diese Kräfte haben verschiedene Erscheinungsformen, normalere und weniger normale.

Gefühle würde ich der mittleren Körperregion zuordnen. Liebe, Zärtlichkeit, Fürsorge sind im Herzen beheimatet, Ärger, Aggression, Neid, Wut, Eifersucht in den Verdauungsorganen. In unserer Zivilisation stehen uns verschiedene Techniken zur Verfügung, um uns unserer Gefühle bewusst zu werden und einen konstruktiven Umgang mit unangenehmen Gefühlen zu bekommen.

Bei der Intuition lassen wir meiner Meinung nach auch die Verbindung zu etwas Grösserem fliessen. Sie lebt im oberen Teil des Menschen.

Ich vermute, dass die Handlungen der Menschen der Frühzeit (Steinzeit, Eisenzeit) stark vom Instinkt bestimmt waren. In der Folge wuchs über Jahrhunderte das instinkthafte Wissen und gelangte ab einer bestimmten Grösse ins morphogenetische Feld. Zudem verlor der Instinkt wegen der zunehmenden Zivilisation an Bedeutung. Wird das im morphogenetischen Feld vorhandene Wissen heute über die Intuition runtergeladen?

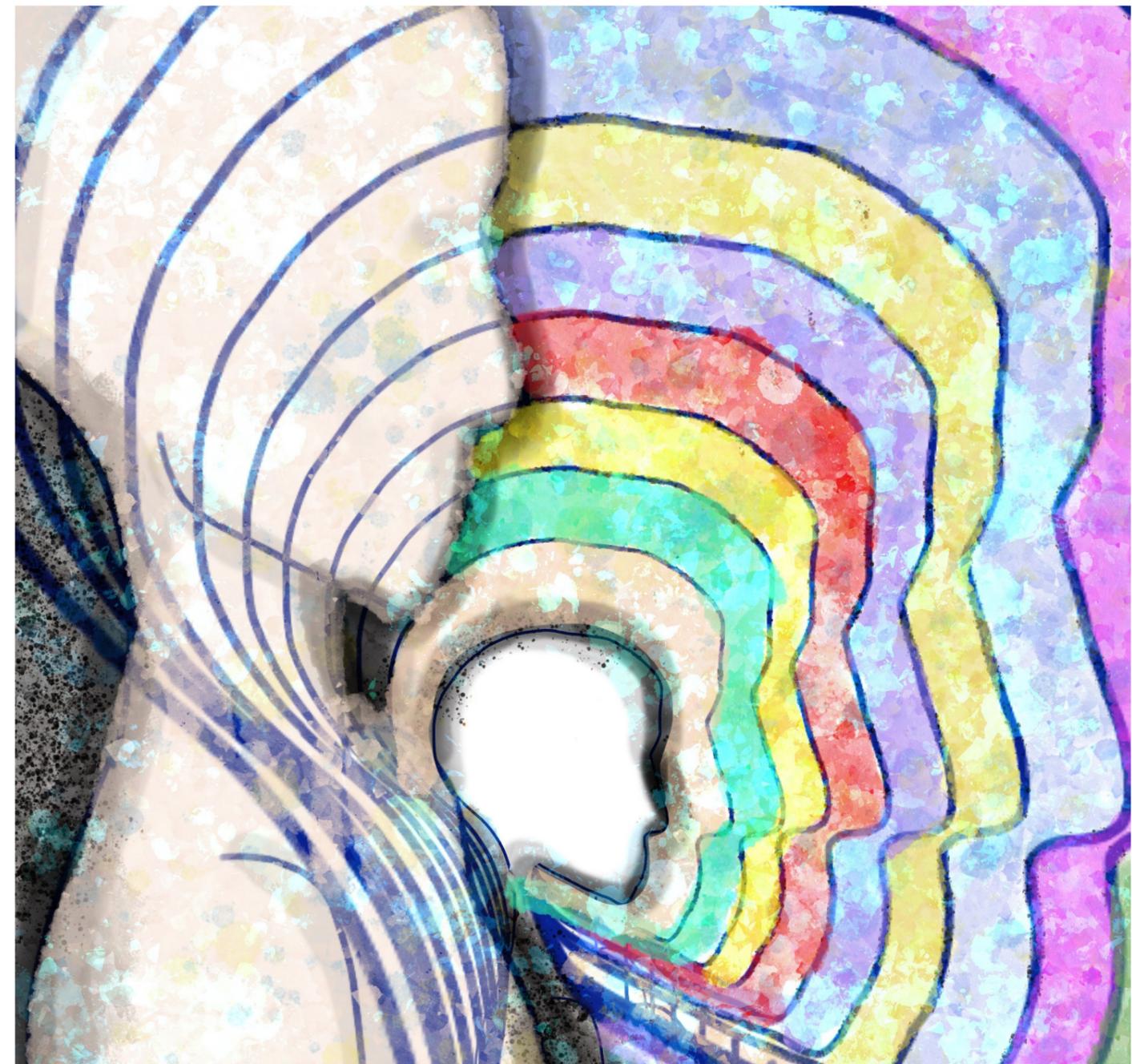
Könnte es sein, dass sich die Kraft des Instinkts heute im Kleid der Intuition zeigt? Wenn ich meinen Autounfall nehme und ihn auf die *Intuition-Variante* umschreibe, hiesse das, dass ich beim Fahren im Voraus die Gefahr gespürt hätte und z.B. eine kleine Pause eingelegt hätte?

Ich frage mich, welche Regungen Ton angehend sind, wenn ich in meinem Gemüsegarten tätig bin. Beim Aussäen und Pflanzen halte ich mich oft nicht an den zu Hause erstellten Gartenplan. Ich beginne in einer Ecke mit Schauen und Jäten, mache an einem anderen Ort weiter und folge den verschiedenen von den Sinnen angeregten Impulsen. Meistens komme ich dann ganz ins Hier und Jetzt, es steigen Ideen auf, was ich wo pflanzen oder säen könnte.

Ich frage mich, ob das ein Zusammengehen von (erdigem) Instinkt und (geistiger) Intuition ist, wenn solche Ideen aufsteigen.

Am stärksten wirken die Instinkte zu Beginn und gegen Ende des Lebens, bevor wir also wieder zu Erde werden und – wer weiss – ein Teil von uns zum Himmel aufsteigt.

Bild: Joanna Selinger



# Die Wahl vom Trieb über den Instinkt zur Intuition

Giulia Pampoukas, Irenologin

*Instinkt* und *Intuition* haben für mich beides sehr wichtige, alltägliche Bedeutungen in meinem Leben. Wobei sich der Instinkt für mich mehr mit den Erdkräften verbindet und dabei ein innerer Trieb des Überlebens mitschwingt, der tatsächlich überlebenssichernd wirkt – nämlich vor Gefahren schützt. Mir kommt da gleich das Bild von Zugvögeln oder Wildtieren, die frühzeitig fliehen, längst bevor ein Gewitter naht, um auch während des Ungestüms geschützt zu bleiben.

Ein *Trieb* hingegen hat für mich nicht direkt überlebenssichernden Charakter, sondern wirkt eher wie eine Eigendynamik im Körper, die allerdings nicht zwingend nötig ist für das Überleben. Beispielsweise kann ich einen solchen Mechanismus beim Hungertrieb meines Hundes sehr gut beobachten: Obwohl er von mir täglich genügend Essen bekommt, drängt ihn ein innerer Trieb, Essen am Boden unterwegs zu suchen und schnellst möglichst einzunehmen. Manchmal, wenn er einen für ihn guten Geruch wahrnimmt, ist sogleich ein Sog in ihm aktiv, der ihn sofort in Bewegung in die Richtung des Essens versetzt – unabhängig, wie er dorthin kommt, oder welche Gefahren ihn auf dem Weg begegnen könnten (zum Beispiel Autos auf der Strasse) lässt er seinen Körper dorthin ziehen. Er scheint einen Tunnelblick für diese eine Sache zu haben. So ist dieser Drang weder überlebenswichtig noch sichernd. Wenn ich ihn daran hindere, scheint er nach einigen Sekunden wieder innerlich ruhiger zu sein und seine Umgebung wieder besser wahrzunehmen.

Nebst dem Instinkt hat auch die *Intuition* ein grosses Wirkungspotential, um eine Situation zu beeinflussen fern der Gedankengänge des Verstandes.

Intuition erlebe ich feiner als der Instinkt oder der Trieb und weniger von innen als von aussen kommende Informationen, die mir helfen Entscheidungen zum Wohle von mir und der Umgebung zu treffen. Intuition ist ein Feld, das mir persönlich sehr nahe liegt. Wenn ich nach ihr handle, spüre ich immer sehr viel Wärme, Leichtigkeit und Liebe in mir. In jenen Momenten bin ich einfach da und höre meinem Umfeld zu. Bei meiner Coachingarbeit erhalte ich so Informationen durch die Intuition, die klärend auf die Situation der Fragestellenden wirkt.

Damit verwandt ist die *Inspiration*, die mich anleitet, kreative, schöpferische Prozesse zu empfangen, wie beispielsweise Ideen für ein Projekt.

Bei der Inspiration habe ich plötzlich Einfälle, die oft mit Freude verbunden sind und zeitgleich ein wenig Mut abverlangen, da sie meinem natürlichen Reaktionsmuster nicht direkt entsprechen und ungewohnt für mich sind. So war ich einst vor einer Reise in ein anderes Land, von dem ich nur jemanden am Rande kannte. Ich hatte kein Hotel und kein Retourticket geplant, sondern bin einfach gegangen aufgrund eines Einfalls. Ich kam erst spät abends an und hatte nur die Adresse vom Arbeitsort, der Person, die ich kannte. Sie fragte mich, wo ich wohnen werde.

Ich entgegnete, dass ich es noch nicht wisse und es war bereits spät abends. Ich hatte allerdings etwas Geld für ein Hostel dabei. Die Person streckte mir den Schlüssel entgegen und bot mir an, in dem freien, ungenutzten Zimmer der Wohnung zu bleiben. So durfte ich letzten Endes während meines ganzen Aufenthaltes dort wohnen, zwei Monate waren das. Ich erlebte meinen Einfall als Inspiration, die mir anbot, einfach mal aufs Geratewohl ins Unbekannte zu gehen. Das Angebot anzunehmen erforderte Mut von mir und über meine gewohnten Reaktionen hinauszugehen. Ebenso inspirativ waren meine dürrtigen Vorbereitungen für Tests während meiner Gymnasiumzeit: Am Abend zuvor öffnete ich zufällig eine Seite im Ordner und immer kam eine zentrale Aufgabe am Test daraus, die ich noch aus meinem Kurzzeitgedächtnis reproduzieren konnte. Meistens hatte ich exakt die Note, die mir half weiterzukommen. Ohne jene Inspiration hätte ich bestimmt die Schulzeit nicht überstanden.

Aus dem Affekt handelnd finde ich dahingehend nicht sehr zielführend, da es für mich aus Ängsten entspringt, die nichts mit der aktuellen Situation zu tun haben, sondern mit einer vergangenen.

Affekthandlungen sind somit der Situation nicht dienlich, da wir mehr beschäftigt sind mit einer Situation aus der emotionalen Erinnerung als wirklich die aktuelle Situation ganz zu verstehen und erst dann zu handeln.

Trotzdem enthalten alle oben beschriebenen Bereiche dienliche Basisinformationen für die eigene Entwicklung und haben gemeinsam, dass sie ein langes Abwägen von *pro* und *contra* bis ein Entscheid getroffen wird nicht zwingend benötigen.

Ob nun vergangene Erlebnisse wie beim Affekt oder neue wundersam hilfreiche Informationen wie bei der Inspiration mitwirken, können wir stets eine Wahl treffen, welche Informationen wir nutzen um in eine Handlung umzuwandeln. Es kann immer heilend wirken, wenn wir die Ängste zulassen und transformieren (siehe DAS BLATT No° 15, April 2022).

Dies kann helfen, stets eine freie Wahl in jeder Situation zu treffen, egal ob Informationen aus dem Instinkt, dem Trieb, der Intuition, Inspiration oder aus dem Affekt entspringen. Wie wir es nützen ist letztendlich entscheidend.

Bild: Joanna Selinger



# Mit Kampfjets gegen eine Welt, die brennt – oder mit alten Freiheiten neu beginnen?

Ueli Keller, Bildungs- und Lebensraumkünstler

Alltäglich ist aus der alten Welt zu hören und zu lesen, dass, wie und wo es an vielen Ecken und Enden fehlt. Trügt mich mein Gefühl, wenn es mich fragen lässt, wie nahe die alte Welt wohl in Tat und Wahrheit schon am Abgrund vom Schlaraffenland steht?

In Schlaraffenländern wie der Schweiz leben viele Menschen im Luxus und nennen es einen Wohlstand, den es unbedingt und um jeden Preis zu halten gilt. Dabei ist es vor allem Überfluss und er geht grossteils auf Kosten von andern auf dieser Erde.

Wer beispielsweise zum Vergnügen in der Welt herum fliegt und dabei mit dem Lärm rücksichtslos die Gesundheit von andern gefährdet sowie mit den Abgasen verantwortungslos unserer aller Umwelt schadet, scheint mir damit ein wohlstandsverwahrlustes Verhalten zu zeigen.

Angesichts solcherart geiler Wohlstandsverwahrlösung, wie sie mir alltäglich auch in andern Lebensbereichen ganz konkret und mit fatalen Folgen begegnet, habe ich mich in den letzten Wochen oft gefragt: *"Soll ich dazu nur noch lachen und nichts mehr machen ausser warten, bis das alles von selber tut zusammenkrachen?"* /

In der Schweizer Politik zeichnet sich Wohlstandsverwahrlösung extrem fragwürdig und teuer beispielsweise im Zu-

sammenhang mit der Beschaffung von Kampfjets ab. Und dies nicht nur deshalb, weil sich mit Waffen kein Frieden schaffen lässt. Sondern insbesondere auch deshalb, weil die Schweiz drauf und dran ist, auf ihre Demokratie zu pfeifen, indem der Bundesrat den Vertrag für die Kampfjets mit den USA unterzeichnen will, bevor gegebenenfalls über das anstehende *F-35-Referendum* abgestimmt sein wird. In einer tatkräftig und wahrhaftig gelebten Demokratie müsste solch ein Bundesrat abgesetzt, wenn nicht sogar als gemeingefährlich festgesetzt werden. Als an sich überzeugter Demokrat ist mir angesichts solcherart Machenschaften ganz und gar nicht mehr wohl. Was sich in der parlamentarischen Parteiendemokratie mitunter rücksichts- und verantwortungslos zu manifestieren droht, weckt bei mir das Gefühl, meine Heimat zu verlieren.

Bis auf weiteres tanze ich mit der alten und in meiner neuen Welt auf sozusagen zwei Hochzeiten. So beispielsweise auch bei der Politik, wo ich einerseits nach wie vor gemäss gewohnter Manier ein Mandat als Allschwiler Einwohnerrat wahrnehme und wo ich andererseits als Botschafter für eine neue Politik unterwegs bin. Beides möglichst ohne bei meinem Handeln und Wandeln zwischen alte Bänke und neue Stühle zu fallen! Was in Anbetracht der vielen Affekte, Gedanken, Gefühle, Ideen, Impulse, Interessen, Inspirationen, Instinkte, Intuitionen und Triebe, die mich sowohl

von aussen als auch von innen zu beheligen oder gar zu beherrschen versuchen, selten ganz einfach ist. Am Tag und in der Nacht helfen mir dabei folgende vier Leitsätze bestmöglich souverän auf meinem Kurs zu bleiben:

*Möge ich in meinem Herzen wohnen!  
Möge ich glücklich sein! Möge ich mich gesund und geborgen fühlen! Möge ich unbeschwert und friedvoll unterwegs sein!*

Dazu hat eine Kollegin letzte Woche gemeint: *„Dass Du das so für Dich auf die Reihe bekommen kannst, halte ich für möglich. Meine Frage ist aber, wie die Menschheit als Ganzes auf Kurs bleiben und den Wandel schaffen kann, den es braucht, damit es weltweit mit der Zerstörung aufhört und für alle gut weiter gehen kann?“*

Ich habe ihr dazu Folgendes geantwortet:

*„In der 200'000jährigen Geschichte der Menschheit scheint es immer wieder Um- und Zusammenbrüche gegeben zu haben. Zu allen Zeiten und sozusagen überall auf der Welt wurde von Menschen etwas aufgebaut, das dann fahrlässig oder mutwillig zerstört worden ist. Immer wieder auch mit von Machtgierigen inszenierten Kriegen, verbunden mit dem brutal gewaltsamen Töten von Menschen und mit dem Zerstören von Lebensgrundlagen. Letzteres wurde ab 1945 aber auch ohne Krieg fortgesetzt, auch wenn es viele Menschen in ihrem Wachstumswahn nicht wahrhaben woll(t)en. In der Geschichte der Menschheit gab es immer wieder katastrophale Kollapse, so gigantisch wahnsinnig und global umfassend angelegt wie heute waren sie wahrscheinlich aber noch nie!*

*So nötig und wichtig ich einen Wandel finde, so gross sind meine Bedenken, was er für die Menschheit bedeuten wird. Was wird beispielsweise sein mit den vielen Wohlstandsverwahrlosten, die in Schlaraf-*

*fenländern wie der Schweiz in den letzten 50 Jahren gelernt haben, dass es immer alles und noch viel mehr gibt?*

*Und wie wird es den Milliarden von Menschen auf der Erde gehen, denen es schon jetzt existenziell an allen Ecken und Enden fehlt, wenn es für sie noch enger wird? Wie Du erlebe ich die Situation, wie sie in der Welt besteht, als schwierig. Dies zum einen an sich. Und zum andern vor allem auch deshalb, weil viele Menschen angstvoll und instinktiv so weiter fahren wollen wie bisher. Sie können und/oder wollen sich nichts anderes vorstellen, geschweige denn es gar tun.“*

Vor allem in Situationen, wo ohne viel Überlegen ein rasches Handeln gefragt ist, scheinen sich Lebewesen instinktiv so zu verhalten, wie sie genetisch dafür prädestiniert sind. Eine entscheidend wichtige Rolle spielen dabei zudem Erfahrungen. *Instinkte* sehe ich als ein intuitiv und spontan mögliches *Reaktionsmuster*, das auf Dispositionen und Erfahrungen beruht, die schnell wirksam aktivierbar in Genen und im Gehirn gespeichert sind. Instinkte halte ich als eine für Tiere charakteristische Prägung des Verhaltens, und daher mit der Freiheit des Menschen eigentlich unvereinbar.

Ein persönliches Beispiel dafür ist mein Verhalten gegenüber Hunden. Viel zu Fuss unterwegs, bin ich in meinem Leben drei Mal krass von Hunden gebissen worden und musste mich jeweils mehr oder weniger aufwendig ärztlich behandeln lassen. Derart traumatisiert, hat sich mein Instinkt entschieden, frei laufende Hunde generell als Bedrohung zu sehen und sie zu meinem Schutz möglichst wirksam zu meiden. Meine Furcht vor Hunden – so habe ich es in einem Fachbuch gelesen – könnte zudem auch noch genetisch begründet sein, indem einer meiner Urahnen von einem Wolf angefallen und schwer verletzt worden ist.

Weitaus weniger spektakulär oder spekulativ, aber nicht minder nachhaltig wirksam traumatisierend, kann die normale Schule für Menschen sein. Beispielsweise weil sie anders sein sollten und sich nicht als gut erleben, so wie sie sind. Oder weil sie besser sein sollten als andere und dies nicht schaffen können, unter anderem auch, weil es dabei um Dinge geht, die sie gar nicht wirklich interessieren. Viele Menschen erleben sich deshalb und weil sie nicht ihre wahren und wirklichen Talente entfalten können, in der Schule als unfähig und wertlos. Es ist dies ein Trauma, das Menschen – insbesondere wenn es ein Teil einer komplexen Belastungserfahrung ist – lebenslang in ihrer körperlichen und seelischen Gesundheit beeinträchtigen kann.

Aber auch bei sogenannten erfolgreichen Menschen zeigt sich eine höchste Ausbildung oft nicht gleichbedeutend mit Eigenständigkeit und Souveränität, sondern – instinktbehaftet und möglicherweise unbewusst traumabelastet – lediglich als eine karriere- und konkurrenztaugliche Anpassungs-, Herrschafts-, Hierarchie- und Mehrheitsfähigkeit.

„In staatlichen Schulen bereitet man Kinder schon lange nicht mehr darauf vor, ein selbstbestimmtes Leben zu führen, das aus eigenen Kräften zu (...) einem finanziellen Erfolg führen könnte. Ein Leben, das ihren persönlichen Fähigkeiten und Präferenzen Rechnung trägt. Ein Dasein, das sie dazu ermutigt, Verantwortung für sich selbst, ihre Ideen und Handeln zu übernehmen. Als Ideal werden die Festanstellung bei einem Grosskonzern, wirtschaftliche Sicherheit und soziale Akzeptanz gepredigt. Sprich: Konformismus und Abhängigkeit. So werden aus Kindern keine kreativen, motivierten, charakterstarken und mutigen Entrepreneure, sondern eingeschüchterte, unselbstständige und horizontlose Mitläufer.“

Tom Oliver Regenauer,  
Spätromische Dekadenz 2.0, 2022

Traumatisierte Menschen – dies zeigen auch aktuelle Studien zum Zusammenhang zwischen komplexen Belastungserfahrungen in der Kindheit und/oder Jugend und seelischen Problemen im Alter (*Journal of Child & Adolescent Trauma, 2021*) – können bis ins Alter in ihrer Lebensfreude und in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt sein und/oder sich nicht wirklich gut in ihrem Leben und mit andern zurecht finden, weil und wenn sie beispielsweise instinkt-geleitet und unreflektiert dazu tendieren, sich fragwürdig oder problematisch zu verhalten. Oft sind es unbewusst traumatisierte Menschen, die sich unfrei ins Bockshorn von Ängsten jagen lassen, wie sie von Machthabenden bewirtschaftet werden, die alle und alles beherrschen wollen.

Schulen mit Unterricht und Rennbahnpädagogik, wo beispielsweise entsprechend dem *Wettbewerbsmodell PISA* gelernt wird, um gegen andere zu gewinnen und nicht eigentlich für die Bildung, taugen nicht für Freiheit, Frieden und Menschlichkeit. Es ist mir einerseits klar, dass diese Meinung nicht dem Mainstream von Medien, Politik, Wirtschaft und Wissenschaft entspricht. Andererseits erfahre ich aber auch, dass ich mit der Idee, dass es auch für den Bereich Bildung einen grundsätzlichen Wandel braucht, mit immer mehr andern zusammen unterwegs bin. Es freut mich, wenn ich die Vision frei sich bilden umgesetzt und wirksam erlebe!

Bildung als Zwang steht im fundamentalen Widerspruch zu ursprünglich grundlegenden menschlichen Freiheiten. "Es sind drei Freiheiten, die für den grössten Teil der Menschheitsgeschichte als selbstverständlich galten, nämlich die Freiheit, sich an einen andern Ort zu begeben, die Freiheit, die Befehle anderer zu ignorieren, und die Freiheit, soziale Realitäten zu verändern oder neu zu erschaffen."

David Graeber und David Wengrow, Anfänge.  
Eine neue Geschichte der Menschheit, 2021

Freiheit ist unvereinbar mit Herrschaft. Herrschaft kann mit Macht und Gewalt, mit Wissen und Kommunikation sowie mit Engagement und Charisma begründet werden. Für Freiheit braucht es die Kraft und die Kreativität des Herzens.

Die Situation, wie sie in der Welt besteht, erlebe ich zum einen als an und für sich sehr schwierig, und dies zum andern vor allem auch deshalb, weil viele Menschen nicht wirklich wissen zu wollen scheinen, was in ihrer Welt abgeht und ansteht. Es dürfte somit für sie nur schlecht möglich sein, in Tat und Wahrheit bestehende Herausforderungen zu meistern oder Chancen kreativ und proaktiv zu nutzen, die es dabei gibt, weil und wenn sie angstvoll und sozusagen wie Tiere instinkt-geleitet in ihrer Wahrnehmung behindert sind. Solche Ängste mögen angesichts der global kritischen Situation logisch sein. Mühselig finde ich es aber mit machthabenden Verantwortungsträger\*innen, die solche Verunsicherungen nutzen wollen, um damit ihre Geschäfte machen zu können. Ausserdem scheint es auf allen möglichen Ebenen politische und wirtschaftliche Entscheidungen zu geben, die perspektiven- und mutlos von Unfähigkeit und/oder Verwehrlosung gekennzeichnet sind.

Manchmal habe ich das Gefühl, von Menschen instinktiv ignoriert zu werden, die eine derart fragwürdige Politik okay finden. In solchen Situationen kann mir unter anderem Humor helfen, geduldig und gelassen zu bleiben und nicht zynisch zu werden.

Auch in Krisen war, ist und bleibt eine souveräne Gemeinschaft ein Garant für Frieden, Freiheit und Menschlichkeit. Sowohl mit der alten als auch in meiner neuen Welt bin ich deshalb nach wie vor mit Herz, Kopf, Hand und Fuss mit möglichst vielen andern Menschen für bestmögliche Lebensbedingungen für alle unterwegs. Unter anderem dafür schreibe ich auch Texte für *DAS BLATT*.

Es freut mich, wenn sich der eine oder die andere Leser\*in dafür gewinnen lässt, alte Freiheiten handlungsorientiert neu zu denken. Wenn uns das, was es damit zu tun gibt, im Rahmen von radikalen Kompromissen gemeinsam und im Sinne von *100-Prozent-Entscheidungen* bestmöglich wirkungsvoll gelingt, bin ich froh und glücklich. Mehr betreffend *100% - Neue Politik* mit folgendem Link:

Link: [EineStimme](#)

Bild: Joanna Selinger



# Was sagt uns der Instinkt über die menschliche Seele?

Jiri Rose, Lehrer

Instinkt ist für mich etwas, dass ich weiss, noch bevor irgendein anderer Sinn mich darauf hinweist. So können Mensch instinktiv Gefahren vorausahnen und warnen nicht selten vergeblich ihr Umfeld. Der Mensch hat im Vergleich zu den Tieren ein anderes Verhältnis mit seinem Instinkt. Er ist Zugunsten unserer physischen Sinne zunächst in den Hintergrund getreten und spielt längst nicht mehr solch eine Bedeutung wie noch beim Tier. Tiere wissen instinktiv, wenn Naturkatastrophen wie Erdbeben oder Tsunamis kommen. Meist Minuten bevor wir diese mit unseren modernsten Messinstrumenten feststellen können. Menschen können dies im Prinzip auch, doch die meisten sind so sehr von ihrem Körper entfremdet, dass sie seine feinen instinktiven Signale schlichtweg nicht bewusst wahrnehmen. Oft vertrauen wir auf diese Instinkte unserer tierischen Begleiter und Haustiere. Beispielsweise meiden Hunde bestimmte Menschen instinktiv und fühlen sich zu anderen hingezogen, oder wissen exakt, wann ihr Herrchen nach Hause kommt, lange bevor sie dies mit anderen Sinnen wahrnehmen können.

Der *Instinkt* schlummert unbewusst als Anlage im Menschen und aktiviert sich zumeist in Gefahrensituationen ohne sein bewusstes Zutun. Sozusagen als angeborene Anlage wie beim Tier. Jedoch kann sich der *Instinkt* beim Menschen zur Intuition weiterentwickelt. Hat ein Mensch dies erreicht, dann ist er sich seines eigenen Wesens und Seins voll bewusst und kann als Souverän auf diese Dimension des

*Wissens* in sich willentlich zugreifen. Die Intuition wird ihm immer mehr ein verlässlicher Sinn, den er alltäglich nutzt.

*Intuition* ermöglicht es dem Menschen in den Zustand der Allwissenheit zu gelangen. Dann *weiss* er immer alles was er im jeweiligen Moment wissen braucht, um seinen Dienst an und in der Schöpfung bewusst wahrzunehmen. Nicht mehr und nicht weniger. Er kann dann seine Aufmerksamkeit auf etwas richten und weiss augenblicklich alles darüber, dass er wissen braucht, um dem Leben aus sich heraus dienen zu können. Aus diesem Wissen heraus entstehen dann seine Impulse des Dienens, denen er folgen kann oder auch nicht. Folgt er ihnen nicht entstehen *Emotionen* in ihm.

Da ich glaube, dass dies dem interessierten Leser von Wert sein kann, habe ich noch die angrenzenden Aspekte des menschlichen Seelenlebens im Folgenden kurz voneinander unterschieden und sie jeweils beschrieben.

## Begriffsklärungen

### *Triebe*

sind Neigungen des Körpers und bedürfnisorientiert. Triebe sind unschuldig. Ein Beispiel wäre der Essenstrieb oder der Sexualtrieb. Wenn sie zur Ablenkung von emotionalen Widerständen missbraucht werden, dann steigern sich die Triebe zur Sucht und Perversion.

### *Affekte*

sind Reflexe die im Körpergedächtnis beheimatet sind, manche sind angeboren, andere sind konditioniert.

### *Gedanken*

sind je nach philosophischem Sprachgebrauch entweder Vorstellungen (z.B. Erinnerungsvorstellungen, Fantasievorstellungen, Wahrnehmungsvorstellung), oder sie sind das Wissen einer Erscheinung zugrundeliegenden Gesetzmässigkeit.

### *Wissen*

ist zeitlos, raumlos und formlos und kann nicht erinnert werden. Es ist immer jetzt. Man kann Vorstellungen vom Wissen haben, jedoch sind diese nicht gleich dem Wissen, weil man diese erinnern kann und Vorstellungen immer zeitlich und räumlich sind.

### *Gefühle*

sind seelische Empfindungen, die durch Wissen entstehen. Sie beginnen jenseits von Sympathie und Antipathie. Beispiele sind Dankbarkeit, Freude und Glück. Sie sind im Grunde Bewusstseinszustände, die wir erfahren, indem wir Wissen wer wir sind und seelische erlebbare Auswirkung des Seins dessen was wir sind.

### *Emotionen*

sind Erinnerungsvorstellungen vergangener Erfahrungen, die auch durch aktuelle Erfahrungen aufgerufen werden können. Sie stellen sich vor den jetzigen Moment und sind immer in der Spannweite von Sympathie und Antipathie verortet.

### *Sympathie und Antipathie*

sind die beiden Pole des emotionalen Spektrums. Sie sind beides Formen des Widerstandes oder der Zurückhaltung gegenüber einem Impuls. Sympathie hält fest, Antipathie weisst zurück. Dieses Aufstauen der Energie des Impulses erschafft Vergangenheit, also Erinnerung (Vorstellung).

### *Impulse*

entstammen dem Wissen, und weisen uns die stimmigste Handlungsweise auf.

### *Intuition*

wird als Wort heute oft synonym zu Instinkt gebraucht, sprachlich aber oft nur dem Menschen zugeschrieben.

### *Die innere Stimme*

ist ebenfalls oft synonym mit Intuition und Instinkt verwendet.

# Was ist ein Instinkt?

Michael Seefried, Arzt

*Die Liebe hat ihren Instinkt; sie weiss den Weg zum Herzen zu finden.*

Honoré de Balzac (1799, Tours – 1850, Paris)

Ein *Instinkt* ist für mein Verständnis sowohl eine tiefe ererbte Fähigkeit wie auch ein *innerer Impuls*. Im deutschen Sprachgebrauch wird Instinkt eher als *ererbte Fähigkeit* benutzt.

*Eerbte Fähigkeit*: Dieser Instinkt sitzt sehr tief in uns und hat eine archaische Bedeutung, der das Überleben sichern soll. Er ist bei Tier und Mensch vorhanden. Denken wir nur an Brutpflege, Fortpflanzung oder das Überleben selbst.

*Innerer Impuls*: dies überkommt uns in bestimmten Situationen, dass wir ohne zu überlegen, das sichere Gefühl haben, was wir zu tun haben. Rational können wir das meist nicht fassen.

De Balzac meinte in seinem Zitat wohl beide Bedeutungen?!

Ähnliche Fähigkeiten können sein:

*Intuition* ist eine Fähigkeit oder Qualität, die dem Instinkt als innerem Impuls sehr nahe kommt, oder ist es gar dasselbe? Die Intuition leitet uns zu einem bestimmten Thema ohne, dass wir den Verstand einschalten. Es ist oft ein Gefühl, was sich zeigt, oder eine Stimmung, ein Bild, ein Gedanke. Es ist *wie nach Gefühl zu handeln aber nicht kopflos*, bzw. dem Gefühl, der Stimmung, die in uns entstehen, Raum und Beachtung zu geben. Wir könnten es auch *Bauchgefühl* nennen, 7. Sinn, Ein-

gebung, richtiger Riecher, innerer Kompass oder einfach nur Gespür.

Die *Inspiration* ist ein schöpferischer Einfall, eine plötzliche Erkenntnis, eine erhellende Idee.

Der *Impuls* ist ein Anstoss, eine Anregung oder innere Regung und kann zum Affekt führen.

*Affekt* ist etwas anderes. Es ist eine heftige Erregung, eine aussergewöhnliche psychische Angespanntheit. Im Affekt handeln heisst impulsiv aus einem starken Gefühl heraus, ohne die Gefühle reflektiert zu haben. Im Affekt blenden wir Intuition eher aus. Allerdings kann ein Handeln aus einem Affekt heraus durchaus als Instinkthandlung im Sinne der ererbten Fähigkeit geschehen (Brutpflege, Überleben).

*Instinkt* <—————> *Intuition*

Der Titel dieses Beitrages ist *Instinkt*. Aufgrund der aktuellen Zeitgeschehnisse gehe ich davon aus, dass wir uns eher der 2. Definition von *Instinkt* widmen sollten, dem inneren Impuls. Diese Fähigkeit können wir auch Intuition nennen oder *Bauchgefühl*.

Wir leben in einer überwiegend intellektuell gesteuerten Welt – leider immer noch. Mittlerweile ist es vielen Menschen deutlich geworden, dass unser Verstand nur einen kleinen Teil unserer Qualitäten ausmacht. Das ist insbesondere für die Menschen in den Industrienationen eine sehr wichtige, wenn nicht die Erkenntnis.

Bisher war es bei den meisten Menschen üblich, wichtige Entscheidungen primär intellektuell zu treffen, das pro und contra abzuwägen, zu kalkulieren. Dies ist für mein Empfinden eine eher lebensferne (oder lebensfeindliche?) Haltung.

Alles was wir tun und denken, wird von einem Gefühl begleitet – immer, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Das Leben zeigt es uns. Die Wahl unseres Berufes, unserer Arbeitsstelle, unserer Lebenspartnerin oder Lebenspartner haben wir in der Regel mit unserem Herzen getroffen, nicht mit dem Verstand, auch wenn gedachte Kriterien durchaus mit hineinspielen. Aber entscheidend ist das *Bauchgefühl*, das, was unsere innere Stimme, unsere Stimmung uns sagt.

Ich wäre nie in die Schweiz gekommen mit 50 Jahren, um hier ein Ärztezentrum aufzubauen, wenn ich das nur mit dem Verstand beurteilt und entschieden hätte. Die Leitung des Paracelsus Spitals Richterswil hatte mich darum gebeten. Alle intellektuellen Kriterien hätten mich davon abbringen müssen, ein Mitarbeiter einer Bank hat mich für verrückt erklärt. Ich hatte mir für die Entscheidung mehr als ein Jahr Zeit genommen. Doch das Bauchgefühl, die innere Stimme, die ich im ersten Moment wahrgenommen hatte, hatte ich auch nach mehr als einem Jahr noch. Das hat mich veranlasst, nach Zürich umzusiedeln, um im Sommer 2009 mit einer Kollegin das Paracelsus Zentrum Sonnenberg zu gründen.

Unser Gefühl – unsere mächtigste Kraft

Das Gefühl scheint in uns die stärkste Qualität, die stärkste Kraft zu sein, erst dann kommen Wille, Handeln und Denken. Das wird noch nicht bei allen Menschen so gelebt – und das ist dann schade. Denken ist eine wichtige Qualität, allerdings sollte diese uns dienen und nicht

unser Handeln lenken. Seit der Coronapandemie ist eine neue Ära über die Welt hereingestürmt. Rasch wurde evident, wo unser Lebensalltag menschenfeindlich und unwürdig geworden ist, was lange bekannt war. Jedoch hatten die Menschen noch keine oder nur sehr wenige Konsequenzen gezogen.

Haben wir dies verstanden? Können wir das ändern? Wollen wir das mit allen Konsequenzen angehen? Nun ich fürchte, es bleibt uns nichts anderes übrig. Die Signale, die wir seit ein paar Jahren erhalten, zeigen uns, dass die Situation der Menschheit sehr ernst geworden ist.

Sensibilisieren wir uns und achten auf unsere Gefühle!

*Denn – bei jeder Begegnung, bei jedem Ereignis ist primär ein Gefühl anwesend, was sich mir zeigen mag und nicht die Gedanken, die sich einstellen.* Die Gedanken werden von den Gefühlen geprägt. Daher ist es wichtig, dass ich die Gefühle als Botschaft wahrnehmen lerne, als Geste, die mir etwas sagen will. Und das ich mir Zeit nehme, diese Botschaft oder Geste zu verstehen.

Diese Änderung impliziert in erster Linie die Neugestaltung der zwischenmenschlichen Beziehung, der *Ich-Du Verbindung*. In der Tat sind durch Corona Homeoffice, Zoomkonferenzen und Homeschooling sehr rasch *salonfähig* geworden; eine immense Zäsur für die *Ich-Du Beziehungen* und persönlichen Kontakte. In welche Richtung sollen sie sich entwickeln? Was ist da sinnvoll?

Das ist für mich eine zentrale Frage, die ich abschliessend nicht beantworten kann. Jedoch hat die neue Ära, wie wir sie seit März 20 mit dem Beginn der Coronapandemie leben, zentral mit der Neugestaltung der zwischenmenschlichen Beziehung zu tun.

Jeder Konflikt, jeder Krieg aber auch jedes friedliche Miteinander hängen zentral an der individuellen sozialen Verbindung zwischen zwei Menschen. Wenn wir unter diesen Aspekten Themen wie Klima, Ausbeutung der Natur oder armer Länder, Tierhaltung anschauen, spüren wir rasch, wo es Handlungsbedarf und grundsätzliche Änderungen zu geben hat.

In der weiteren Konsequenz bedeutet dies eine neue Ausrichtung vieler Qualitäten wie Freiheit, Moral, Recht, Unrecht, Transparenz, Authentizität, Ehrlichkeit. Ausbeutung und Recht als Grundsätze wirtschaftlichen Interesses zu formulieren, dürfen keine Grundmaxime einer Industrienation mehr sein.

*Packen wir es an!* Corona und der Ukrainekrieg zeigen es uns als jüngste Beispiele.

Unsere Gefühle, unsere Intuition, die uns beim Umgang mit diesen Themen begleiten werden, werden uns helfen können, den richtigen Weg einzuschlagen. Beziehen wir sie vermehrt mit ein und geben ihr einen grösseren Raum als unsere Gedanken! So können wir innere Impulse und Intuition vermehrt integrieren und weiter entwickeln.

Auch sind *Lernprozesse* und *Heilungsprozesse* von dieser grundlegenden Änderung betroffen, denn auch diese funktionieren nicht über den Kopf.

*Lernprozess:* Wenn es mir gelingt, ein Kind zu begeistern und es in seinem Herzen zu berühren, wird es lernen wollen und jede Lernaufgabe bewältigen. Allerdings sollten wir offen sein für die Veränderungen, die bei der Entwicklung der Kinder zu beobachten ist, diese aufmerksam wahrnehmen – denn sie sind es, die uns Erwachsene veranlassen, Schule und Pädagogik neu zu gestalten.

## Wo bin ich noch verletzbar?

Es ist ein grosser Auftrag und eine grosse Verantwortung für jede Lehrperson Kinder und Jugendliche auf ihrem Weg zu begleiten.

Aus meiner Sicht sollten alle Lehrpersonen und auch therapeutisch Tätigen schauen, wo sie noch verletzbar sind, wo es also noch Hürden gibt, die sie aufarbeiten könnten, um ganz bei sich selbst anzukommen und ganz ihr Potential leben zu können – denn nur dann können sie wirklich im Herzen berühren und ihr Gegenüber begeistern.

Wer aus diesen Berufsgruppen die Verantwortung für seine wunderbare Tätigkeit ernst nimmt, sollte sich bei diesen Fragen nicht verschliessen. Es ist so wichtig, dass immer mehr Lehrpersonen ihr ganzes Potential zu Verfügung haben anstatt in bestimmten Bereichen – meist unbewusst – verletzt zu reagieren. Dadurch wird die Interaktion, in diesem Falle zu einem Kind gestört.

Gelingt uns, die Kinder in ihrem Herzen zu berühren, wird uns eine zukunftsweisende Schulform gelingen, und es wird wieder ein Selbstverständnis sein, dass Kinder gerne in die Schule gehen anstatt das psychiatrische Angebot für Kinder immer weiter ausbauen zu müssen. Dann wird es keinen Bedarf mehr geben die «x-te» Schulreform zu formulieren oder ob Leistung, Druck oder Hausaufgaben noch adäquate pädagogische *Lehrmittel* sein sollen oder nicht – diese sind dann obsolet!

*Heilung:* Warum wird der eine Mensch gesund, der andere nicht? Warum übersteht der eine Mensch auch eine schwere, gefährliche Krankheit, ein anderer überlebt eine Erkrankung nicht, auch wenn sie augenscheinlich nicht so schwer war.

Aaron Antonovsky hat in den 70er Jahren des letzten Jahrhunderts den Begriff der *Salutogenese* geprägt, *die Lehre der Gesundheit oder Gesundung*. Die wichtigsten Qualitäten bei seiner Lehre sind Handhabbarkeit, Verstehbarkeit und Sinnhaftigkeit. Diese können wir nur mit dem Intellekt nicht erreichen können. Aber wenn sich das Gefühl einstellt, dass diese Erkrankung, die ich gerade habe, einen Sinn hat und ich versuche, die Botschaft dazu zu verstehen, begehe ich einen entscheidenden Schritt, um Heilung zu ermöglichen. Es ist *meine* Krankheit, die *zu mir* und *meiner* Biographie gehört. Wenn sie entstehen konnte, werde ich, wenn ich ihre Botschaft wahrnehmen und verstehen kann, Antworten finden, die mich zur Heilung führen. Da sind die o.g. drei Begriffe von *Antonovsky* genauso gefragt wie meine Intuition oder mein Bauchgefühl.

Die ärztliche Kunst liegt demnach darin, den Patienten auch zu seinen Gefühlen zu führen, zu seinem Herzen, zur Beziehung zu sich selbst.

Nehmen wir diese Betrachtungen ernst und erkennen wir deren Richtigkeit und Aktualität, so werden in der Konsequenz Schulen, Spitäler bzw. Krankenhäuser, therapeutische Einrichtungen neu gegriffen, da sich das Verständnis von Heilung grundlegend wandelt. Zumal es dann sofort auffällt, dass Begriffe wie Krankenhaus, Spital oder Klinik kein angemessener Ausdruck in der neuen Zeit mehr sein können.

*Instinkt* ist, wie es scheint, ein bedeutsames und existentielles Thema. Ich verstehe daraus, dass wir Instinkt, innere Impulse und Intuition immer mehr in unser Alltagsleben integrieren und weiter entwickeln sollten. Diese Qualitäten sind unglaublich kraftvoll und können uns helfen, wichtige Meilensteine in der Entwicklung der Menschen wahrzunehmen und zu verstehen. Lern- und Heilungsprozesse werden dabei eine zentrale Rolle spielen.

# Impressum

## Herausgeberin und Redaktionsleitung

Eine Stimme – Büro für Neue Politik  
Teichweg 6  
4142 Münchenstein

Telefon: +41 079 824 00 94  
info@einestimme.ch  
www.einestimme.ch

## Mitwirkende Autor/innen dieser Ausgabe

Denis Bitterli, Doris Marti, Barbara Wili, Giulia Pampoukas, Ueli Keller, Jiri Rose und Michael Seefried.

## Gestaltung / Layout & Bilder / Zeichnungen

joanna.r.s  
joanna.selinger@hotmail.com  
joannaselinger.wixsite.com/joannars