



Anmeldung
Live oder
Live Stream
erforderlich!

www.aktionsradius.at

04: ANGST ... UND WEGE AUS DER ANGST

KRAFTQUELLEN IN KRISENZEITEN



- **Werden Sie Aktionsradius-FAN!** Damit unterstützen Sie unsere Arbeit und der Flyer kommt weiterhin per Post!
- Andernfalls bitte unseren E-Mail-Newsletter bestellen oder das Aktionsradius-Programm im Internet abrufen!
- Infos zum Programm: www.aktionsradius.at, www.facebook.com/aktionsradius
- Kontakt & Newsletterbestellung: office@aktionsradius.at, Tel. 332 26 94



ANGST ... UND WEGE AUS DER ANGST

KRAFTQUELLEN IN KRISENZEITEN



Der „Ausnahmestand“ des vergangenen Jahres hat vielen Menschen psychisch zugesetzt und große Ängste ausgelöst – bei Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und alten Menschen: Angst vor dem Virus, Angst vor Krankheit, Angst um Angehörige, Angst vor Arbeitslosigkeit und Existenzverlust, Angst vor der Zukunft, Angst vor Menschen und sozialen Kontakten, Angst vor Freiheitsbeschränkungen, Angst vor Verlust der Demokratie, Angst vor Einschränkung persönlicher Grundrechte, Angst vor dem Ende der Reisefreiheit, Angst vor Isolation, Angst vor Kontrollen, Strafen, Polizei etcetera.

Innerhalb eines Jahres sind wir in einer globalen Angstgesellschaft gelandet, und müssen nun – als Individuen und als Gesellschaft – neue Wege aus der Angst heraus finden. „Was die gesamte Menschheit in Angst versetzt hat, war aber genau genommen nicht dieses kleine Virus, sondern die sich noch rascher als jeder Krankheitserreger über die Medien global ausbreitende Vorstellung von seiner Gefährlichkeit“, schreibt der renommierte Hirnforscher und Bestsellerautor Gerald Hüther in seinem Buch „Wege aus der Angst“.

Angst macht unfrei. Sie verändert unser Denken, Fühlen und Handeln. Angst schwächt auch unser Immunsystem und macht uns anfälliger für Krankheit. „Was uns Angst macht“, sagt Hüther, „ist nicht das Erleben einer Bedrohung, sondern die Vorstellung, ihr hilflos ausgeliefert zu sein.“ Angst erzeugt drei Reaktionsweisen: Erstarrung, Flucht und Angriff. Am weitesten verbreitet ist die Vorstellung, wir könnten alles, was uns bedroht, durch geeignete Maßnahmen unter Kontrolle bringen. Aber was, wenn die Angst manipuliert und instrumentalisiert wird? Wenn die Kontrollversuche die Situation verschlimmern oder von „Profiteuren der Angst“ benutzt werden?

In vier Veranstaltungen setzen wir uns mit der Machtausübung und Angst unserer Tage auseinander – aber auch mit der Widerstandsfähigkeit gegenüber den Methoden der Angstmacher, mit den Möglichkeiten des Umgangs mit der Angst, mit der Stärkung von Vertrauen – in sich selbst, in andere und in „das Leben“. Wir werden nicht umhinkommen, die Endlichkeit und Unvorhersehbarkeit des Lebens anzunehmen. „Vielleicht ist die Angst gar nichts Bedrohliches. Vielleicht ist sie unser wichtigster Wegweiser auf dem schmalen und leicht zu verlierenden Pfad in die Freiheit.“ (Hüther)



Bis Donnerstag, 29. April 2021
MARYAM FARHANG
AUSSTELLUNG HOME

Bis 29. April läuft die Ausstellung „Me and the Persimmon Tree“ der iranischen Künstlerin und Poetin **Maryam Farhang**. Der Filmemacher und Poetin **Maryam Farhang**. Der Filmemacher Michael Pilz hat im Verlag Bibliothek der Provinz (www.bibliothekderprovinz.at) das gleichnamige Buch herausgegeben. „Für Home, eine Serie von Stilleben, wählte Maryam Farhang Gegenstände ihres häuslichen Umfelds als Vorlage. Zur Umsetzung dieser Dinge in malerische Qualitäten treten das jeweilige Drumherum, die freie Inszenierung teils rätselvoller Fabelwesen und Mythen sowie aus dem Unbewussten herrührende Narrative dazu in Beziehung. So werden häusliche Gegenstände – primäre Handlungsträger – ihres alltäglichen Gebrauchs entfremdet. Es eröffnen sich figürlich-abstrakte Bildwelten, die an die reiche Tradition persischer Miniaturmalerei erinnern. Kriegerische Handlungen, Mord und Totschlag, leidvolle Erfahrungen und tiefe Trauer erscheinen – paradoxerweise – in leuchtender Schönheit, in stillem Glanz, die Zuversicht nährend, dass Dinge und Verhältnisse, deren Wesen, Form und Erscheinungsbild weitgehend unserer Willkür unterliegen, sich auch verändern ließen, sofern wir dazu bereit wären.“ **Michael Pilz** in der Einleitung „Die große Stille oder wie kommt die persische Künstlerin Maryam Farhang nach Großwulfers zu Richard Pils und zu einem Buch im Verlag Bibliothek der Provinz“.

Verbindliche Anmeldung bei allen Veranstaltungen erforderlich: office@aktionsradius.at
Je nach Covid-Regeln gibt es begrenztes Besucherkontingent bzw. Livestream (www.aktionsradius.at).



Dienstag, 13. April 2021, 19.30 Uhr
KRAFTQUELLEN IN ZEITEN DER KRISE
VORTRAG URSULA BAATZ

Die noch immer andauernde Covid-Krise schlägt sich bei vielen Menschen auf die Psyche. Was machen Sie, wenn es Ihnen schlecht geht, wenn Sie sich ärgern oder sich einsam und verlassen fühlen? Die Religionswissenschaftlerin, Philosophin und Publizistin **Ursula Baatz** stellt in ihrem Vortrag „Handwerkszeug“ und „Kraftquellen“ vor, die in schwierigen Lebensphasen und Krisen zu lebensstiftenden Qualitäten werden können. Achtsames Selbstmitgefühl stärkt und hilft, mit schwierigen Situationen in Beruf und Privatleben leichter umzugehen. Achtsamkeit und (Selbst-)Mitgefühl sind grundlegende menschliche Fähigkeiten, die kultiviert werden können. Wohlbefinden wird dadurch gefördert und vermeidbares Leiden reduziert. Selbstmitgefühl ist die praktische Umsetzung von „Liebe Deinen Nächsten wie dich selbst“. Es bedeutet, sich selbst auch in Krisenzeiten und schwierigen Situationen genau so viel Zuwendung, Großzügigkeit und Respekt entgegenzubringen wie einem geliebten Menschen in derselben Situation. Das ermöglicht, Mitmenschen und Mitwelt wirklich Mitgefühl entgegenbringen zu können, sich persönlich zu stärken und Krisenzeiten zu meistern. Ursula Baatz beschäftigt sich als Vortragende und Trainerin mit Achtsamkeit, Somatic Experiencing, Inner Listening, Qi Gong sowie spirituellen Erfahrungen an der Schnittstelle von Christentum und Zen-Buddhismus. www.baatz.at

Anmeldung erforderlich! (office@aktionsradius.at)



Dienstag, 20. April 2021, 19.30 Uhr
LEBENSFREUDE ALS KINDERRECHT
FILM & PODIUMSGESPRÄCH



Der Lockdown schlägt sich bei vielen Kindern und Jugendlichen auf die Psyche. Ende Jänner schlug das Wiener AKH Alarm: Immer mehr Kinder leiden an Essstörungen und Depressionen; die Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie ist überfüllt und aufgrund der Überlastung und langen Wartezeiten müsse bereits „triiagiert“ werden. Oft sind es gesunde Kinder ohne Vorbelastungen aus liebevollen Familien, die jetzt unter schweren Störungen leiden. Die Ergebnisse einer Anfang März veröffentlichten Studie der Donau-Universität Krems in Kooperation mit der Medizinischen Universität Wien sind ähnlich besorgniserregend: 56 Prozent der Schülerinnen und Schüler leiden unter einer depressiven Symptomatik, die Hälfte unter Ängsten, ein Viertel unter Schlafstörung, und 16 Prozent haben – täglich oder an mehr als der Hälfte der Tage – suizidale Gedanken. Das ist ganz besonders alarmierend! Ein weiteres Ergebnis, das mit den psychischen Beschwerden korreliert, ist der deutliche Anstieg der Handynutzung: Mittlerweile verbringen rund die Hälfte der Schülerinnen und Schüler täglich fünf oder mehr Stunden am Smartphone. Im Vergleich zu 2018 hat sich das verdoppelt. Gleichzeitig zeigt sich eine deutliche Abnahme der körperlichen Bewegung. Die Studienautoren sehen „dringenden Handlungsbedarf“.

Unter der Moderation der Journalistin **Eva Pfisterer** lädt der Aktionsradius Wien **Judith Raunig** (klinische Psychologin) und **Christine Saahs** (Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde, anthroposophisch

erweiterte Medizin und Expertin für europäische Gesundheitspolitik) zu einem Gespräch. Beide fordern seit langem einen anderen Umgang mit den schützenswertesten Mitgliedern unserer Gesellschaft – den Kindern! **Christine Saahs:** „Unsere Kinder brauchen SCHUTZ. Und wir machen gerade das Gegenteil! Sätze wie „Ich bringe meine Oma um oder wenn ich die Oma besuche, dann stirbt sie“ machen Kindern große Angst. Viele Kinder denken jetzt ans Sterben. „Wer ist schuld? Wer hat wen angesteckt?“

Judith Raunig hat als Filmemacherin – gemeinsam mit **Patricia Marchart** – den Film „Lockdown Kinderrechte“ produziert (90min, 2021), der zum Einstieg gezeigt wird. Der Film gibt Kindern und Jugendlichen eine Stimme, aber auch Expert*innen, die sich mit Kinder- und Jugendgesundheit beschäftigen und Einblick darüber geben können, welche Spuren der Umgang mit der Corona Krise bis jetzt bereits hinterlassen hat und noch weiter hinterlassen wird. Der Film will wachrütteln und Mut machen: Jedem einzelnen Menschen, sich für die Rechte und die Gesundheit dieser vulnerablen Gruppe einzusetzen. Denn Kinderrechte sind Menschenrechte und körperlich sowie psychisch gesunde Kinder sind unser aller Zukunft!

Anmeldung erforderlich! (office@aktionsradius.at)



Lockdown Kinderrechte
Ein Dokumentarfilm von Patricia Marchart und Judith Raunig (2021)
mit: **Nina Proll, Maria Rösslhuber, Katrin Skala, Christine Saahs, Silvia Dovits, Alexandra Vöhringer, Bettina Kohl, Laura Rösner, Andreas Sönnichsen, Christian Schubert, Martin Sprenger, Christian Fiala, Reinhard Raunig-Peneder, Werner Winterstein.**

Ort: Aktionsradius Wien | Gaußplatz 11 | 1200 Wien | Anmeldung erforderlich! (office@aktionsradius.at)



Dienstag, 27. April 2021, 19.30 Uhr
WEGE AUS DER ANGST – LIEBEVOLL.JETZT
GERALD HÜTHER
IM GESPRÄCH MIT
RENATA SCHMIDTKUNZ



„Die Zeit ist reif für ein riesiges Erwachen. Es ist Zeit für eine Welt, in der man leben kann.“ ... liest man auf der Website der neuen Initiative **www.liebevoll.jetzt**, die der Neurobiologe, Hirnforscher und Bestsellerautor Prof. Dr. Gerald Hüther im Dezember 2020 mitbegründet hat. Die Initiative, in Gang gebracht durch die „Akademie für Potentialentfaltung“, will Menschen zu einem liebevolleren Umgang mit sich selbst einladen – gerade in Zeiten der Krise. Im Gespräch mit der Journalistin **Renata Schmidtkunz** erläutert **Gerald Hüther** die Intentionen dieser Initiativen und spricht zu seinen aktuellen Büchern „Lieblosigkeit macht krank“ sowie „Wege aus der Angst“. Gerade in Zeiten der Covid-Krise sowie der ins Leben massiv eingreifenden Covid-Maßnahmen sind viele Menschen mit der „Unvorhersehbarkeit des Lebens“ und mit (Existenz)Ängsten konfrontiert – sowie mit der Frage, wie die Selbstheilungskräfte gestärkt werden und trotz Krise ein glückliches, sinnerfülltes Leben möglich ist. Die Instrumentalisierung der Angst (das Schüren oder Beschwichtigen), die man im letzten Jahr intensiver denn je erlebt hat, macht Menschen abhängig und manipulierbar, beraubt sie ihrer Freiheit. Im Gespräch mit Renata Schmidtkunz thematisiert Gerald Hüther (per Video zugeschaltet), was wir als Einzelne tun können, um nicht zu Getriebenen der von anderen oder Interessengruppen geschürten Ängste zu werden.

Je nach Covid-Regeln gibt es begrenztes Besucherkontingent bzw. Livestream (www.aktionsradius.at).



Donnerstag, 29. April 2021, 19.30 Uhr
HERRSCHAFT DER ANGST
VON DER BEDROHUNG ZUM
AUSNAHMEZUSTAND

Die Machtausübung unserer Tage basiert auf mehreren Säulen. Noch immer scheint jene Definition zu gelten, mit der Antonio Gramsci vor bald 100 Jahren den (bürgerlichen) Staat beschrieb: „Hegemonie, gepanzert mit Zwang“. Die jeweiligen Regierenden erkaufen die Akzeptanz zu ihrer Politik mit materiellen Zugeständnissen – so dies ökonomisch möglich ist. Parallel dazu betreiben sie eine Herrschaftstechnik, die immer offener zutage tritt: die Erzeugung von Angst. Dies ermöglicht dem Staat stärkere Befugnisse und lenkt die Aufmerksamkeit der Menschen auf das jeweilige Drohszenario. Der Sammelband „Herrschaft der Angst“ (**www.medishop.at**) setzt sich mit historischen Beispielen und Auswirkungen dieser – im Zuge der sogenannten Corona-Krise verstärkten – Strategie auseinander. Von den Notstandsverordnungen in der BRD der 1970er-Jahre über das Beispiel der israelischen Politik der Furcht bis zur Islamophobie und den Pandemie-Verordnungen reicht der Bogen der Beiträge. Dazu werden auch kulturelle und psychologische Folgen der Herrschaft durch Angst in den Blick genommen, die wiederum in negativer Weise auf die Gesellschaft zurückwirken. Ein emanzipatorischer Aufbruch ist dringend notwendig. Dafür ist eine Kritik an der verordneten Angst unerlässlich.

Im Aktionsradius präsentiert Co-Herausgeber **Stefan Kraft** (Promedia Verlag) gemeinsam mit den Mitwirkenden **Marlene Streeruwitz** (Schriftstellerin), **Birgit Sauer** (Politikwissenschaftlerin) und **Wolf Wetzel** (Publizist) das aktuelle Buch.



StadtFlanerien Wien – completed!

18 Jahre lang hat's gedauert – von 2002 bis 2020 – und nun ist die Reihe der Wiener Bezirkshörbücher komplett. 23 Hörbücher laden zu akustischen StadtFlanerien durch die Wiener Bezirke. Die Initiative ging von der Donaustadt aus, dem 22. Bezirk, der 2002 ein erstes Bezirkshörbuch „in Auftrag“ gab, damals noch beim „Kulturnetz Transdanubien“, eines unserer früheren Kulturprojekte. Später übernahm der Aktionsradius Wien die Hörbuchreihe, und dank der Unterstützung von Basis.Kultur.Wien konnten ab 2012 jährlich zwei Bezirke produziert werden. Die Gestaltung übernahmen Carola Timmel und Karl Weidinger, in früheren Jahren waren Barbara Wolflingseder und Aurelia Wusch die Redakteurinnen der akustischen Bezirksgeschichten. Für Fotos und Grafik zeichnet von Anfang an Mediengestalter Wolfgang Bledl verantwortlich. Vielen Dank an alle Mitwirkenden und Unterstützer!

Wir laden Sie ein, mit Hilfe der Hörbücher oder auf www.stadtflanerien.at in die Welt der Wiener Stadtteile und Bezirke einzutauchen!
 Sollten Sie am Kauf eines Hörbuchs interessiert sein, bitte unter office@aktionsradius.at melden.
 Aktuell ist auch ein „Sammel-Schuber“ für alle 23 Bezirkshörbücher in Produktion, bei Interesse bitte ebenfalls Bescheid geben.



Ein Projekt des 

in Kooperation mit 

initiiert durch das 

**in Kooperation
 mit den Bezirken**

Der Aktionsradius Wien präsentiert:

Stadt **FLANERIEN**
 Wien



Wien entdecken...

BezirksHörbücher & StadtFLANERIEN Wien



Erhältlich im Aktionsradius Wien, 1200 Wien, Gaußplatz 11
office@aktionsradius.at, Tel. 01-332 26 94
 sowie in ausgewählten Buchhandlungen der Stadt.

Preis pro CD: **20,-**

Alle Informationen, Essays, fotografische Flanerien
 und konkrete Stadtspaziergänge finden Sie auf



04 ANGST – WEGE AUS DER ANGST

KRAFTQUELLEN IN KRISENZEITEN

- DI 13.04.2021 **KRAFTQUELLEN IN ZEITEN DER KRISE** | VORTRAG URSULA BAATZ
- DI 20.04.2021 **LEBENSFREUDE ALS KINDERRECHT** | GESPRÄCH UND FILM „LOCKDOWN KINDERRECHTE“
- DI 27.04.2021 **WEGE AUS DER ANGST – LIEBEVOLL.JETZT** | GESPRÄCH R. SCHMIDTKUNZ MIT GERALD HÜTHER
- DO 29.04.2021 **HERRSCHAFT DER ANGST** | BUCH PROMEDIA | GESPRÄCH M. STREERUWITZ, B. SAUER, W. WETZEL
- BIS 29.04.2021 **AUSSTELLUNG MARYAM FARHANG „ME AND THE PERSIMMON TREE“**

Für alle Veranstaltungen gilt: **Anmeldung erforderlich!** (office@aktionsradius.at)

Programmänderungen und Irrtümer vorbehalten!

WERDEN SIE AKTIONSRADIUS-FAN!

Falls Sie unsere Kulturarbeit unterstützen und alle Programmflyer postalisch erhalten möchten, werden Sie Aktionsradius-Fan! Wir freuen uns sehr über Ihre Spende und sagen DANKE!

- Spende 50 €/Jahr (Aktionsradius Fan)
- Spende 100 €/Jahr (begeisterter Aktionsradius-Fan)
- Spende 200 €/Jahr (glühender Aktionsradius-Fan)

Erste Bank, IBAN AT95 20111 287 349 40700 (Aktionsradius Wien, Jahrestätigkeit)

Video-Archiv & Radio AugartenStadt



Der **Aktionsradius Wien**, Freiraum des Denkens, lädt zum Diskurs: Alle Aufzeichnungen der Livestream-Veranstaltungen sind in unserem **Video-Archiv** abrufbar: www.aktionsradius.at
Die eigene Sendereihe **Radio AugartenStadt** wird jeden 3. und 4. Montag im Monat um 18 Uhr auf 94.0 (Radio Orange) ausgestrahlt.

Live-Stream <https://o94.at> sowie Archiv <https://cba.fro.at/series/radio-augartenstadt>
Redaktion: Mischa G. Hendel und Andrea Hiller.

<https://o94.at/programm/sendereien/radio-augartenstadt-die-sendung-des-aktionsradius-wien>

INFOS: www.aktionsradius.at, Tel. 01-332 26 94
www.facebook.com/aktionsradius



IMPRESSUM/MHV: Aktionsradius Wien, 1200 Wien, Gaußplatz 11
• **E-Mail** office@aktionsradius.at • fon 01-332 26 94, fax DW 8
• www.aktionsradius.at • ZVR 740737083 • Gesamtleitung: Uschi Schreiber • Team: Irmi Egger, Alois Kinast, Ania Gleich, Dieter Schreiber
• Grafik: Tom Sebesta • Coversujet: www.lockdown-kinderrechte.at

• Fotos: Von KünstlerInnen, Mitwirkenden und Kooperationspartnern zur Verfügung gestellt: Privatarchive, Film www.lockdown-kinderrechte.at / Patricia Marchart, Verlag Bibliothek der Provinz, Lukas Beck, Michael Liebert, Vandenhoeck & Ruprecht Verlage, Promedia Verlag, Otto Penz, S. Fischer Verlag, Russia Today.

Aktionsradius Zeitung Nr. 4 / April 2021

Österreichische Post AG / P.b.b., Zulassungs-Nr. GZ 11Z038812M,
Erscheinungsort & Verlagsort 1200 Wien; Aufgabepostämter:
1090 Wien, 1200 Wien

 Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport

 **Stadt
Wien**

