

**WERKZEUGTAG *EINSAMKEIT***

***UTOPIA TOOLBOX***

*mit*  
**MARCEL GEISSER, Zenmeister, CH**  
**DAGMAR JAUERNIG, Zenlehrerin, CH**

*und dem*  
**UTOPIA TOOLBOX – Team**

**8. September 2017**

*Veranstaltung gefördert durch Juliane Stiegele und Erwin Heller*

**UTOPIA TOOLBOX**  
**Generatorenhalle**  
**Wertachstr. 29a**  
**D – 86153 Augsburg**

WELCOME!

TODAY

Ⓒ THE

TOOLBOX

# UTOPIA TOOLBOX

WERKZEUGTAG

## EINSAMKEIT

8 | 9 | 2017

MIT MARCEL GEISSER, CH  
UND DAGMAR JAUERNIG, CH

### ABLAUF

WELCOME

EINSAMKEITEN UND ALLEINHEITEN

VORTRAG MARCEL GEISSER

MEDITATION

KAFFEE | KUCHEN

ADVENTUR EINSAMKEIT

BODS AND LONELINESS -  
DAGMAR JAUERNIG

AKTION: SHARING LONELINESS

ABENDESSEN

BESPRECHUNG DER AKTION

AKTION ÜBER DEN TAG HINAUS

AUSRUHEN | GESCHENK

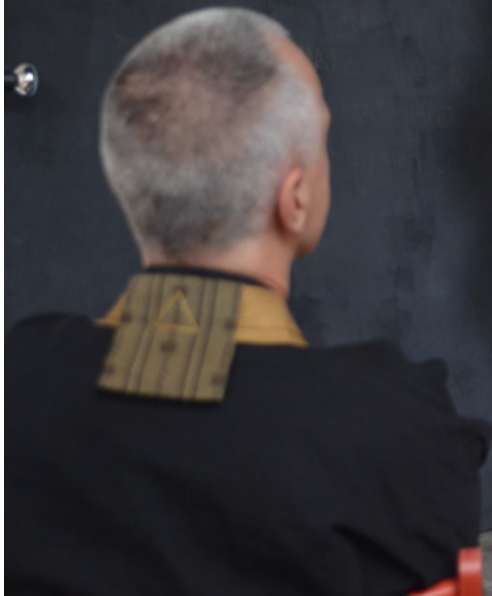
***Intro***

**mach diesen schritt bewusst**

## ***Einsamkeiten und Alleinheiten***

WILLKOMMEN MARCEL UND DAGMAR ☺

Kaspar.



Juliane Stiegele





Sergej Krikaljov



Der Kosmonaut Sergej Krikaljov flog im Mai 1991 auf die Raumstation MIR, fünf Monate später sollte er zurückkehren. Doch daraus wurde nichts. Krikaljov konnte nicht zurückgeholt werden, weil auf der Erde nach dem Ende der Regierung Gorbatschow und dem Zerfall der UdSSR in Einzelstaaten mit einem Mal kein Mensch mehr für ihn zuständig war. Es gab ein bürokratisches Gerangel um Zuständigkeiten, keinen Etat mehr, keine Rakete, und zunächst auch keine verfügbare Startrampe mehr. Dieser Zustand dauerte mehr als ein halbes Jahr an, in dem er mutterseelenallein da oben um die Erde kreiste. Aus den geplanten fünf Monaten wurde fast ein Jahr. Erst im März 1992 konnte Krikaljov auf die Erde zurück.

Das Land aus dem er aufgebrochen war, gab es nicht mehr.



Raumstation MIR

***Vortrag***

WILLKOMMEN MARCEL UND DAGMAR ☺

WERK Kaspar.

LEBEN HÖRTE ALS  
ATOME VON KIRCHE  
HINWALDITAT HILF  
SO VIEL PLATZ KÖNNE ALS RAU  
VORANGEHEN STATT HINTERHER  
LEBEN IM QUARTIER HINK

Handwritten note on a small white card pinned to the wall.

WILKOMMEN MARCEL UND DAGMAR @ Kaspar.







WILLKOMMEN MARCEL UND DAGMAR ☺

Kaspar.





Hetty Schubert-Schwall Michael Schwall



Marion Amling Stefanie Kraut



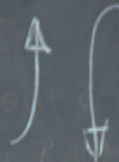


MITTEN MARCEL UND DAGMAR ©

Kaspar.



99. . . . .



## ***Geführte Meditation***





***Abenteuer Einsamkeit***











WILLKOMMEN MARCEL UND DAGMAR ☺

Kaspar.



99.



## ***Body and Loneliness***





Dagmar Jauernig





Warnung  
vor dem  
Hunde



***Aktion im öffentlichen Raum***

## **Sharing loneliness –**

Die Einsamkeit in der Öffentlichkeit zum Thema machen

Aktion im urbanen Raum

Dauer: 1,5 Stunden

Das Thema ‚am eigenen Leib‘ in den öffentlichen Raum der Stadt Augsburg tragen.

Die eigene Einsamkeit sichtbar machen, die Anderer wahrnehmen. Eigene Erfahrungen machen. Reaktionen hervorrufen.

### **Welchen Ort wähle ich?**

stark frequentierter Platz – Menschenmenge

eher ruhiger Ort – wenige Menschen

Haus, Behörde, Strassenbahn etc.

### **Wie mache ich die eigene Einsamkeit sichtbar?**

Einfach jemanden ansprechen, ein Schild schreiben, sich auf eine Bank setzen, etc.

### **Was wäre das schönste, was ich mit dieser Begegnung erreichen könnte?**

Mit jemandem eine Tasse Kaffee trinken

Von jemandem aus einem Buch vorgelesen kriegen

Ein Stück gemeinsam gehen, etc.

### **Aktion – Reaktion?**



Margarethe Köhler





### Walter Oppelt.

Unsere Aktion - anderthalb Stunden in der Stadt unterwegs zu sein, um die Reaktion der Menschen auf der Straße zu erfahren, nahm ich mit Begeisterung auf.

Ich schrieb auf ein großes Stück Karton **Können Sie meine Einsamkeit spüren?** und setzte mich in die Straßenbahn Richtung Königsplatz.

Meine Aufforderung war nicht zu übersehen, ich erlebte zwei Stunden ungeahnter Emotionen.

Auf der Rückseite des Kartons notierte ich stichwortartig die Reaktionen, m/ w = männlich/weiblich, und das Alter der Personen.

Im ersten Moment zeigten die Menschen zumeist Unsicherheit, wendeten sich ab, oder blickten mich verwundert an. Ich musste die Initiative ergreifen und sprachlichen Kontakt herstellen.

Ich zielte anfangs speziell auf junge Leute, die mit ihrem iPhone beschäftigt waren und fragte sie, ob sie zu dem Thema etwas sagen möchten :

m/w 16 J. Keine Probleme, Einsamkeit ist im Alter ein Thema.

m 16 J. Einsamkeit noch nicht erlebt.

m (2 Pers.) 19 J. Gute Freunde, Job ist wichtig, das Thema positiv angehen; wir helfen alten Menschen gern, in türkischer Kultur selbstverständlich.

m 50 J. Kein Thema, bin es manchmal ganz gern.

m , junge Gruppe; kein Thema, haben gute Freunde.

w 69 J. Schmerzliche Erfahrung nach Tod des Ehemannes; zeigt Mitgefühl mit mir, wünscht mir alles Gute.

w 16 J. Kennt das Gefühl, wünscht sich gute Kommunikation, wirkt einfühlsam; fragt mich, ob sie mit dem Iphone ein Foto machen darf.

w 80 J. Unterhaltung suchen, aktiv sein, nicht grübeln da kommt nur Scheisse raus.

w ohne Altersangabe; in Deutschland geborene junge Chinesin: keine Probleme.

w 30 J. Erlebt durch Umzug seit 6 Monaten Einsamkeit; beschäftigt sich damit oft in

Gedanken; arbeitet in Mitarbeiter-Fortbildung, will das Thema dort einbringen. Benutzt das Iphone auch, um nicht von Fremden angemacht zu werden.

m/w 92/83 J. Russlanddeutsches Ehepaar; solange wir zusammen sind, haben wir keine Probleme.

Wichtig ist Rückhalt in der Familie (Kinder, Enkel), es sollte nicht schlimmer werden. Wünschen mir Glück.

Gruppe junger Ausländer (Schwarzafrika) in Deutschland geboren, fröhlich, scherzend, keine Einsamkeit;

fragen mich nach meiner Einsamkeit.

w/m 24 J. Studenten; Zustimmung zu dieser Aktion. Gute Beziehung zueinander

w Engl. keiner verdient Einsamkeit, die Gesellschaft sollte dafür sorgen, dass es sie nicht gibt.

m 71 J. Obdachlos, keine Familie, hält nichts von Pärchengemeinschaft; wohnt in Obdachlosenunterkunft,

10 Mann in Stockbetten; wünscht sich eine kleine Single-Wohnung, Mietpreise sind aber durch Sozialamt nicht abgedeckt, Beihilfe weit unter Marktpreis. Als Alkohol-Abstinenzler ist er Aussenseiter in der Obdachlosen-Gemeinschaft, fühlt sich dadurch ausgegrenzt. Seine freundlich lächelnde Ausstrahlung zeigt keine sichtbare Einsamkeit; sein Mund ohne Zähne macht Armut sichtbar.

Ungefähr 10 -15 überwiegend ältere Menschen schauten weg, signalisierten Ablehnung,

Durch diese Begegnungen war ich emotional tief berührt, das Thema erhielt für mich eine neue Dimension.

## ***Spontanes Gedicht***

### Einsamkeit

Einsamkeit, in dem Augenblick wo ich dich teilen kann, da verschwindest du,  
aber bis dahin bist du da, und mein Leben, mein Atmen, meine Gedanken sind schwer,  
und vieles wiederholt sich im Gedankenkarusell.

Meine Gedankengefühle graue Wolken, Nebelschwaden.

Dann, vielleicht, betäube ich mich, mit Essen, Trinken, Konsum.

Ich renne, suche, suche, was ?

Ein Du.

### Alleinsein

Alleinsein, manchmal bist du eine Freude, nach dem VIELEN. Die Tür ist zu, das Vertraute ist da.

Allein sein, das Du ist draußen.

Die Gedanken kommen und gehen, bleiben, vielleicht auch länger.

Der Raum für mich, keine Fragen, keine Antworten einhandeln für mich.

Die Konsequenzen bleiben mir wie das gebrauchte Geschirr in der Spüle.

Alleinsein ist aber auch ein tiefes Atmen in die Welt, mit der Welt, eine Weite im Augenblick, eine Stille, vielleicht,

aber auch Musik, laut, leise, ein Augenblick jetzt, mehrer bis...

der Wunsch auftaucht nach dem Du, dem Teilen.

### Isolation

Isolation, das uralte Gespenst, die große Angst, nicht gebraucht zu werden, nicht zu lieben, nicht geliebt zu werden.

Unsichtbar für den, die Anderen. Der graue Wolf, der uralte, die alte Wölfin, vom Rudel verlassen, einsam die Wälder durchstreifend,  
der Beute müde jagend hinterher. Körper, Geist müde, legt sie sich hin, alleine für das All Eine und stirbt.

Das alte Gespenst, die große Angst vielleicht doch nicht so groß, die tiefe Erinnerung kommt hoch und lässt uns erstarren,  
doch das Leben ruft immer, wir ahnen und wissen es vielleicht, JA, lassen es geschehen, atmen weit und tief,  
welch ein Geschenk. Sind da, und die Erinnerung bleibt einfach Erinnerung, verblasst.

Am See der Wolf, sein Gesicht, im Spiegel, von wem?

Der Wald steht, schweigt und lebt, wie immer.

*odd gloves*

*Installation von 1600 einzelnen, aufgelesenen Handschuhen*

*1992 – 2017*



***Geschenk zum Mitnehmen***



Geschenk zum Mitnehmen





## ***Spiegelsprüche***

***wer lange genug in sich geht,  
kommt auf der anderen Seite  
wieder heraus***

**Juliane Stiegele**

**art by  
UTOPIA TOOLBOX**

# ***wer jammert, hat noch Reserven***

by Oma

art by  
**UTOPIA TOOLBOX**

***nur der Not keinen Schwung geben!***

by Oma

art by  
**UTOPIA TOOLBOX**

***Projekt über den Tag hinaus***

**Aktion über den Werkzeugtag hinaus  
9. 9. – 8. 10. 2017**

# ***loneliness and creativity***



---

art project by  
**UTOPIA TOOLBOX**

## **UTOPIA TOOLBOX**

**Werkzeugtag Einsamkeit 8. 9. 2017**

### ***Loneliness and creativity***

**Eine Kunst-Aktion über den Tag hinaus**

**Zeit: 9. 9. – 8. 10. 2017**

Beobachte deine Umgebung.

Gibt es in deiner Nachbarschaft, in einer Gruppe, die du flüchtig kennst, an der Busstation, die du täglich benutzt etc. einen Menschen, bei dem du ziemlich sicher bist, dass er|sie mit Einsamkeit zu tun hat, darunter leidet, dagegen ankämpft, sie überspielt?

Nimm auf kreative, ungewöhnliche, individuelle Weise Kontakt auf.

Verbringe gemeinsame Zeit mit diesem Menschen, deren Dauer er/sie bestimmt – fünf Minuten, eine halbe Stunde, zwei Stunden, einen Tag.

Der Sinn der Aktion ist, dass in dieser Zeit soviel wie möglich an Unerwartetem und Gehaltvollem passiert, dass die Zeit – in Gespräch oder Unternehmung – so viel wie möglich an Kreativität freisetzt – bei euch beiden.

Was teilt der andere Mensch von sich mit, was teilen wir von uns mit?

Bei der ganzen Aktion muss das Wort ‚Einsamkeit‘ kein einziges mal fallen.

#### **Was bleibt?**

Fasse deine Erfahrungen der Aktion in Aufzeichnungen, Fotos, Zeichnungen, Gegenständen etc. zusammen, und schicke sie bis zum 8. Oktober 2017 an [office@utopiatoolbox.org](mailto:office@utopiatoolbox.org)

Die Ergebnisse werden mit allen Beteiligten geteilt.

**Ein kleines ‚Handbuch der Überwindung von Einsamkeiten‘ entsteht.**

[Die Ergebnisse gehen nur mit Einverständnis aller Beteiligten an eine erweiterte Öffentlichkeit. Darauf müssen sich alle verlassen können.]

**Mach das Beste aus dieser Aktion – Geh an deine Grenzen.  
Noch besser, ein wenig darüber hinaus.**

Diese Kunst-Aktion grenzt sich von Feld der Sozialpädagogik klar ab, die naturgemäß andere Intensionen verfolgt. Dennoch sind Schnittmengen möglich in dem, was tatsächlich geschieht.





**WERKZEUGTAG | EINSAMKEIT**

**Idee, Konzeption, Begleitung**  
**UTOPIA TOOLBOX**

**Vortrag: Einsamkeit aus spiritueller Sicht**  
**Marcel Geisser**

**Body and Loneliness**  
**Dagmar Jauernig**

**Einsamkeiten und Alleinheiten**  
**Juliane Stiegele**

**Abenteuer Einsamkeit**  
**Erwin Heller**

**Installation 'mach diesen Schritt...'**  
**Erwin Heller**

**Aktion im Stadtraum**  
**Juliane Stiegele, Erwin Heller**

**Aktion 'Über den Tag hinaus'**  
**Juliane Stiegele**

**Installation 'Odd Gloves'**  
**Juliane Stiegele**

**Catering**  
**Tante Emma Cafe, Tom Hecht**

**Fotografie**  
**Tom Hecht**

**UTOPIA TOOLBOX**

***Juliane Stiegele***

***Stefanie Kraut***

***Erwin Heller***

***Nick Tobier***

***Doris Cordes-Vollert***

***Tom Hecht***

***Martina Vodermayer***

***Suvi Ermilä***

***Marcel Rother***

***Jia-Ming Dai***

**Dokumentation**  
**Juliane Stiegele**



© UTOPIA TOOLBOX

**Fotocredits**

- © Tom Hecht
- © Erwin Heller
- © Juliane Stiegele
- © der einzelnen Aktionen bei deren UrheberInnen

**UTOPIA TOOLBOX**

**Werkstatt Adresse**  
**Generatorenhalle**  
**Wertachstrasse 29a**  
**D - 86153 Augsburg**

**00 49 821 15 17 32**  
**00 49 162 5194 507**

**[office@utopiatoolbox.org](mailto:office@utopiatoolbox.org)**  
**[utopiatoolbox.org](http://utopiatoolbox.org)**

**Post Adresse**  
**Post Box 11 19 22**  
**D - 86044 Augsburg**





UTOPIA TOOLBOX WERKZEUGTAG

# EINSAMKEIT

mit **Marcel Geisser, Zenmeister, CH**  
und **Dagmar Jauernig, Zenlehrerin, CH**  
und dem **UTOPIA TOOLBOX Team**

**Freitag, 08. September 2017 ab 14:00 h, Ende offen**

Einsamkeit oder Allein sein – wieviel brauchen wir von beidem? Wie kommt es, dass wir trotz hochentwickelter technischer Kommunikationsmöglichkeiten uns immer wieder einsam fühlen oder davor fürchten? Ist Einsamkeit ein gesellschaftliches Phänomen oder individueller Mangel? Warum sind wir manchmal sogar in Menschengruppen einsam? Wie fühlt sich Fjodor Tremesow, der allerletzte Einwohner eines sibirischen Dorfes? Sind Leuchtturmwärter glücklich? Was ist eigentlich ‚mutterseelenallein‘? Warum boomen die Kontaktbörsen? Ist Einsamkeit überhaupt ein Makel? Wird man notwendigerweise einsamer, je näher man der Essenz kommt? Ist Alleinsein die unbedingte Grundlage dafür, mit uns selbst in Dialog zu gehen? Wie ist die spirituelle Sicht der Einsamkeit? Wie steht es mit der Einsamkeit der Kreativen, der Utopisten? Wie können wir der individuellen und gesellschaftlichen Einsamkeit mit den Mitteln der Kunst begegnen?

**MARCEL GEISSER** ist Zen-Meister in der Linji-[Rinzai]-Zen-Tradition. Er praktiziert seit 1968 Zen und lernte bei mehreren Meistern in Asien, Europa und den USA: Thich Nhât Hanh, der ihn 1994 zum Dharmacharya autorisiert hat, dem indischen Meditationslehrer S.N. Goenka, Zen-Meister Ku San in Südkorea, und Joseph Goldstein, USA. Ausgebildet in Gestalttherapie und Bioenergetischer Analyse, leitete er 17 Jahre lang Gruppen in humanistischer Psychologie. 1986 gründete er das Meditationszentrum Haus Tao südlich des Bodensees und ist seit 1990 vollamtlicher Dharmalehrer. 1999 gründete er die Sati-Zen-Sangha als klar ausgerichtet westlichen Weg. Marcel Geisser bemüht sich um innerbuddhistischen und interreligiösen Dialog. Er ist Vizepräsident des World Buddhist Summit, Japan und Autor des Buches „Die Buddhas der Zukunft“, ISBN: 9781301069319.



**DAGMAR JAUERNIG** ist Schülerin von Marcel Geisser Roshi und seit 2011 zur autorisierten Zenlehrerin. Sie begegnete der Zen-Meditation 1993 und praktiziert seit 1997 regelmässig im Haus Tao, dessen Co-Leiterin sie ist. Zugleich ist sie auch Yogalehrerin. Verschiedene 4-6-wöchige Retreats in der Schweiz und den USA bereicherten ihre Meditationspraxis. Derzeit bildet sie sich im Erforschen und Begleiten von Veränderungsprozessen durch Focussing weiter.

### Ablauf

Vortrag von Marcel Geisser und Dagmar Jauernig zum Thema aus spiritueller Sicht.  
Mit sich allein sein – eine Zen-Übung. Werkstattgespräche mit Fragen und Antworten.  
Physische Erfahrungen zum Thema Einsamkeit. Bilder und Versatzstücke zur Einsamkeit.  
Installation von 1500 von der Strasse aufgelesenen, einzelnen Handschuhen, von Juliane Stiegele.  
Aktion über den Tag hinaus. Etc.

Für einfache Verpflegung ist gesorgt.  
Bitte warme Kleidung anziehen.

### Teilnahmegebühr

60 Eur.  
Darin enthalten sind Kaffee/Kuchen und Abendessen.

In Ausnahmefällen kann **nach vorheriger Rücksprache** statt der Teilnahmegebühr auch mit 5 Std Arbeitszeit für UTOPIA TOOLBOX bezahlt werden.

### Anmeldung unter [office@utopiatoolbox.org](mailto:office@utopiatoolbox.org)

**Eine Anmeldung ist notwendig, da wir über eine begrenzte Zahl an Teilnehmerplätzen verfügen [max. 20]. Mit der Überweisung der Teilnahmegebühr vorab wird die Anmeldung verbindlich.**

Konto: UTOPIA TOOLBOX, Kennwort WERKZEUGTAG – EINSAMKEIT  
Hafnerbank Augsburg  
IBAN DE 8972 0302 2700 4058 1001  
BIC ANHODE77XXX

Die **WERKZEUGTAGE** wagen eine Annäherung von möglichst vielen Seiten und mit allen Sinnen an ein individuell, gesellschaftlich oder global brisantes Thema. Durch unverbrauchte Arbeitsformen tun sich Räume auf, die uns in Offenheit und Neugier versetzen. Es sind nicht nur Experten ihres Faches eingeladen, ihre Erkenntnisse und Fragen mit uns zu teilen, sondern auch Experten des Alltags, und selbstverständlich die Teilnehmenden, wie wir selbst. Das Ende der Werkzeughtage bleibt grundsätzlich offen, sodass sich freie Zeitformate entwickeln können.  
Der Werkzeughtag hat funktioniert, wenn mindestens **eine** konkrete Idee oder ein Gedanke sich später in der Realität manifestieren. Uns interessiert die tatsächliche Konsequenz auf das Morgen. Die einzelnen Werkzeughtage unterscheiden sich in Form, Ablauf und Dauer erheblich.

**UTOPIA TOOLBOX**, Generatorenhalle, Wertachstr. 29a, D – 86153 Augsburg  
[office@utopiatoolbox.org](mailto:office@utopiatoolbox.org)  
0162 5194 507

[www.utopiatoolbox.org](http://www.utopiatoolbox.org)

