

dreieck

Erwachsenenbildungs-Magazin des Salzburger Bildungswerkes 01/2019

**Wir sind
Klimabündnis-Betrieb!**

**Jahresschwerpunkt
„Alles Smart!?“**

**Jugendliche mischen
den Pongau auf**

Abgelenkt und unpolitisch Fokussiert und unpolitisch

Wir sind beschäftigt. Wir sind achtsam mit uns und blicken ins Innere. „Achte auf deine Atmung, lasse dich nicht ablenken von den vielen Dingen des Alltags, die noch zu erledigen sind. Nimm dir Zeit für dich. Höre auf deinen Körper. Lass los ...“

Wir machen Autogenes Training am Abend, damit wir schlafen können und den Sonnengruß am Morgen, um beruhigt in den Tag starten zu können. Nur leider: Gegen die steigende Zahl an Frauenmorden und die Armut der alleinerziehenden Nachbarin hilft weder ein grüner Smoothie noch eine achtsame Atmung.

Was macht es mit uns, wenn wir uns ständig achtsam mit uns selbst beschäftigen, jedes Härchen aus jeder Ecke unseres Körpers entfernen (schon 12-Jährige denken über Intimwaxing nach ... geht's noch?), die Atmung auch in desaströsen Situationen kontrollieren und Panikattacken einfach homöopathisch weglächeln? Genau – es macht uns unpolitisch. Für mehr ist auch gar keine Zeit.

Das suggeriert mir doch: Gegen deinen

Stress kannst du selbst was tun! Nimm doch mehr Veganes zu dir ... ist gesünder, regt weniger auf. Mach doch Yoga – beruhigt! Mach aus deinen negativen Gefühlen etwas, woran du durch Erkenntnis klüger wirst.

Die Atme-dich-frei-Fraktion hat Millionen Klicks auf YouTube, aber noch kein einziges Gesetz in Begutachtung gebracht, das Armut bekämpft hätte.

Selbstoptimierung ist der letzte Schrei: Frauen und Mädchen sind mit Verschönerungsversprechen sowieso leicht zu ködern und zu beschäftigen. Es kostet unglaublich viel Zeit, alle auf Insta zu liken, die gut aussehen, die die neuesten Schminktippis und Beauty Hacks haarklein zelebrieren. Mit einem Heilsversprechen, wie's früher vielleicht 100 Ave Maria oder 300 Mantras gebracht hätten. Selbstbewusstsein und sich wohlfühlen wird also mit Produktivität und Engagement buchstabiert.

Nur Produktivität wovon? Viele sehr gut ausgebildete Menschen atmen sich frei und kämpfen auf der Yogamatte mit der Schlange und dem Tiger. Die besten Köpfe

LIPPGLOSSE

DSA Mag. Brigitte Singer ist pädagogische Mitarbeiterin im Salzburger Bildungswerk. Ihre Schwerpunkte sind Eltern- und Frauenbildung.



bräuchten wir aber für die besten Konzepte und Ideen gegen die Klimakatastrophe und für soziale Ideen, die Gemeinschaft lebbarer machen.

Die ganze Industrie im Hintergrund, die all die Yogamatten, Haarshampoos und Beautyprodukte damit glänzend verkauft, hat es gemeinsam mit unserer Netzabhängigkeit geschafft, kein Fünkchen Zeit und Hirnkapazität für politisches Engagement übrig zu lassen. Yoga am Arbeitsplatz macht noch nichts gegen 8 Millionen Tonnen Plastikmüll, der jährlich ins Meer gekippt wird (1 Müllwagen pro Minute!), und der Afterwork-Smoothie mit Mango (Asien), Gotschibeeren (China) und Giasamen (Mexiko) hat auch noch kein Klima gerettet.

Wir müssen raus aus dem Karma-Burnout, das sich über alle ausbreitet. Der feministische Slogan „Stop telling woman to smile“ hat's immerhin auf hippe Shirts geschafft. Frauen müssen nicht immer nett sein, wenn die Welt auf dem Spiel steht.