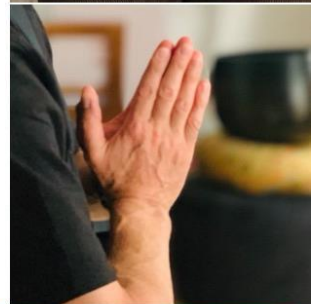


# 1000 Hände



# 1000 Hände – gelebte Verbundenheit

Unser Projekt *1000 Hände-gelebte Verbundenheit* ist ein Angebot für Menschen, die am Arbeitsmarkt wenige Chancen auf eine Beschäftigung haben, wie zum Beispiel ehemalige Gefängnisinsassen, Menschen mit Behinderungen, Obdachlose, psychisch Kranke, Drogen- und Alkoholabhängige nach einem Entzug.

Über einfache handwerkliche Arbeit wird ein Einstieg in eine alltägliche Struktur ermöglicht. Wir alle wissen, dass dieser Rahmen als Anker, als Halt in unserem Leben notwendig ist. Das Tun mit unseren eigenen Händen, die verkörperte Erfahrung dieses Tuns, spielt dabei eine entscheidende Rolle. In unserem Fall wird dies das Zubereiten von Backwaren und Lebensmitteln, in weiterer Folge von Brot und ähnlichem sein. Diese Tätigkeit benötigt anfangs wenige Vorkenntnisse und ist einfach zu erlernen. Es geht dabei im erweiterten Sinn auch um die Frage, was uns ernährt und was unseren Geist nährt!

Begleitet wird dieser Prozess der Eingliederung bzw. Wiedereingliederung in einen strukturierten Alltag durch die Beschäftigung von ehrenamtlich tätigen Mitmenschen, die das Teilen ihrer seelsorgerischen kontemplativen Praxis vertiefen wollen. Jeder ist willkommen und wertvoll.

Es geht darum, einen Raum für kontemplative, spirituelle Fürsorge zu schaffen, einen Raum, in dem jeder so gesehen werden kann wie er ist, ohne Bewertung und Vorverurteilung. Dieser Raum ist die Basis, Veränderung sichtbar zu machen.

Um die Realisierung des Projekts so einfach wie möglich zu gestalten, wird in der ersten Phase in einer angemieteten Gastküche gearbeitet. Wir werden als Großhändler Lebensmittel für Gastronomie und Handel herstellen, diese auch per Onlineshop direkt verkaufen. Anfangs werden verschiedene internationale Backwaren und andere Lebensmittel in hoher Bioqualität produziert und an Handelspartner, beispielsweise Reformhäuser, Gastronomiebetriebe, etwa kleine Cafés, sowie online direkt verkauft.

Das erste Jahr dieses Prozesses ist durch die Zusage einer großzügigen Spende bereits weitgehend gesichert. Bitte spenden auch Sie, um unser Projekt in allen Phasen verwirklichen zu können!

In weiteren Schritten ist eine Dialogplattform, ein eigenes Zentrum mit Wohnmöglichkeiten, einer Bäckerei und einem Café sowie einer integrierten Ausbildung für kontemplative Seelsorger geplant. Derzeit laufen alle Vorbereitungen für den obig beschriebenen Prozess des Backens als Großhändler.

Aufgrund der Corona-Krise und der daraus erwachsenden gesellschaftlichen Folgen ist dieses Projekt wichtiger denn je! Helfen Sie uns, es zu realisieren!

## Warum „1000 Hände“?

Im Buddhismus steht der Bodhisattva Avalokitheshvara symbolisch für das Mitgefühl. Übersetzt heißt Avalokitheshvara soviel wie: „der die Leiden der Welt hört“. Er wird oft mit vielen Händen dargestellt und als 1000-armig bezeichnet. Mithilfe dieser 1000 Arme und Hände ist es Avalokitheshvara möglich, allen Wesen gleichzeitig zu helfen, wo sie auch sein mögen. Für uns symbolisiert dieses Bild der 1000 Arme auch, dass wir nicht allein existieren und alle miteinander unumgänglich in Verbindung stehen.

In unserer so fragmentierten Welt braucht es diese 1000nde von Händen, die wir uns gegenseitig reichen. Aus diesem Grund haben wir diesen Verein gegründet. Es geht uns nicht um persönliche Bereicherung, sondern um den Nutzen für die Gemeinschaft, wir streben Gemeinnützigkeit an. 1000ende von Händen sollen dies unterstützen.

Wir wollen mit Menschen gemeinsam lohnende Arbeit schaffen, miteinander leben und gemeinsam praktizieren.

Unser Anliegen ergibt sich ganz von selbst aus unserer buddhistischen Praxiserfahrung der wechselseitigen Verbundenheit heraus und diese Erfahrung wollen wir teilen, mit so vielen Menschen wie möglich!

Wir teilen die Welt nicht ein in die Bedürftigen, die Hilfe brauchen und die Guten, die Anderen helfen, sondern wir teilen unsere Erfahrung aus unserer gemeinsamen Praxis im gemeinsamen Handeln.

Unsere Praxis besteht zum größten Teil aus Zazen, der Meditationspraxis des Zen-Buddhismus, und der Übung, unser Leben aus diesem Zazen-Geist heraus zu gestalten.

Unser Ziel ist es, einen Ort zu schaffen, an dem wir diese Praxis des gemeinsamen allumfassenden Lebens, sprich arbeiten, praktizieren, essen, trinken, kochen, putzen, feiern, einfach das ganze Leben umsetzen können.

Da dies eine sehr große Aufgabe ist und viel Energie, Zeit und vor allem Geld benötigt, sind mehrere Phasen vorgesehen, um dies alles zu verwirklichen:

### Phase 1

Im Großhandel werden Bio-Backwaren und Lebensmittel produziert für Cafés, Reformhäuser, Supermärkte und so fort. Parallel dazu können unsere Produkte im Online-Shop direkt bestellt werden. Es wird stundenweise eine Gastroküche angemietet und sowohl mit ehrenamtlichen als auch mit fest angestellten Arbeitern gemeinsam die Ware produziert und ausgeliefert. Die Festanstellungen werden an Menschen in schwierigen Lebenssituationen, beispielsweise ehemalige Häftlinge, vergeben. Solche Konzepte sind nicht neu und werden vor allem in den USA bereits erfolgreich umgesetzt. Beispiele dafür sind die Greyston Bäckerei in New York (der alleinige Zulieferer für Brownies an die Eiscreme-Marke „Ben & Jerry's“), die Laughing Bear Bäckerei in St. Louis, die ehemaligen Häftlingen einen Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt ermöglicht, und das Projekt „Homeboy Industries“ von Pater Gregory Boyle in Los Angeles, das Jugendlichen durch Ausbildung und Arbeitsprogramme hilft, aus kriminellen Gang-Milieus auszusteigen.

Wir werden gleich in der ersten Phase das Projekt mit einer Dialogplattform erweitern, um mit Wissenschaftlern und Praktikern in den Dialog zu kommen und um die Wichtigkeit von kontemplativer Praxis und Spiritualität mehr in den gesellschaftlichen Diskurs einzubringen. Der erste Austausch wird bereits im Herbst 2020 stattfinden, zum Thema „Verbundenheit und das Mikrobiom“ mit Univ. Prof. Dr. Gabriele Berg von der TU Graz. Beatrix Teichmann-Wirth wird als

Vertreterin der Psychologie teilnehmen.

Im Folgenden ist ein Symposium zum Thema „Alternativen zur Gefängnisstrafe“ geplant. Frau Prof. Karin Bruckmüller von der SFU Wien und der Verein SIM sind hier federführend eingebunden. Beide Veranstaltungen sollen mit wissenschaftlichen Studien, wie sich unsere kontemplative Praxis auf die jeweiligen Bereiche auswirkt, begleitet werden.

## **Phase 2**

Ankauf eines Gebäudes in der Stadt, mit autarken Wohneinheiten verschiedener Größen für die Betreuer und festangestellte Mitarbeiter ohne eigenen Wohnsitz,  
einer professionellen Gastküche für den Großhandel (eine ideale Erdgeschossnutzung)  
einem kontemplativen Praxisraum (Meditationshalle),  
einem Veranstaltungsraum für öffentliche Vorträge, Dialoge und so fort, der auch für regelmäßiges angeleitetes Yoga und Qigong dienen wird,  
Räumen für Therapiearbeit, sowie Gemeinschaftsräumen wie Küchen und Wohnräumen, die von allen Mitgliedern der Gemeinschaft genutzt werden können.

Kurz gesagt: einfach alles für ein ständiges miteinander Wohnen, Praktizieren und Arbeiten.

## **Phase 3**

Die Erweiterung der Produktion zu einer Bäckerei und Konditorei mit der Eröffnung eines eigenen Cafés und Ladens, in dem die selbstproduzierten Backwaren und auch Handelswaren verkauft werden und wodurch ein permanenter Kommunikationsraum entstehen kann.

Die Phasen können natürlich auch ineinander fließend entstehen oder vertauscht werden.

### Initiatoren:

**Andreas Hagn**, Soto-Zen-Priester, Seelsorger und Unternehmer, hat in verschiedenen unternehmerischen Projekten viel Erfahrung gesammelt, die letzten Jahre auch im sozialen Engagement seiner buddhistischen Praxis. Seine Leidenschaft zu Brot, Kuchen und Keksen ist der Grundstein für die Bäckerei-Idee.

**Susanne Halbeisen**, Soto-Zen-Praktizierende, Seelsorgerin und Qigong-Kursleiterin, hat ebenfalls viel Erfahrungen im sozialen Engagement ihrer Praxis gesammelt, speziell in der Flüchtlingshilfe.

### Ehrenamtliche Mitarbeiter

**Sabine Hagn**, Soto-Zen-Praktizierende und Unternehmerin, liebt handwerkliches Tun und daher auch das Backen.

**Dominik Winter**, Soto-Zen Praktizierender und angehender Seelsorger

**Beatrix Teichmann-Wirth**, Soto-Zen Praktizierende, Psychologin und körpertherapeutische Trauma- und Psychotherapeutin, unterstützt und begleitet das Projekt

**Lea Rosa Hagn**, Psychologie-Studierende, hat trotz ihrer jungen Jahre schon viel Erfahrung im sozialen Engagement gesammelt.

**Martin Lampert**, IT-Support und Recherche

## Warum 1000 Hände

In den vielen Jahren meiner Betreuungspraxis im Gefängnis, mit Obdachlosen und allen Menschen, die mich gebeten haben, sie zu unterstützen, konnte ich viele Menschen durch Ihre Geschichten bis in ihre tiefsten Tiefen hinein kennenlernen. Zwei dieser Lebensgeschichten haben mich besonders betroffen gemacht. Aus ihnen erwächst eine meiner ausschlaggebenden Motivationen, dieses Projekt zu starten.

Die eine handelt von einem jungen Mann, der schon sehr früh viele Jahre im Gefängnis verbracht hatte und der mich auch nach seiner Entlassung gebeten hatte, dass ich ihn weiter betreuen soll. Er hat mich oft gefragt, ob ich nicht einen Platz kenne, wo er gleichzeitig leben, arbeiten und praktizieren kann. Ich konnte ihm dabei nicht wirklich helfen. Er lebte in Oberösterreich, daher haben wir uns regelmäßig Nachrichten geschrieben, telefoniert und uns alle paar Monate gesehen. Er ist vor einigen Jahren im Drogenrausch tragisch im Bett erstickt.

Der zweite Fall ist eine noch nicht einmal 28-jährige Frau, die ich durch ihre Mutter kennengelernt habe. Wir hatten es damals gemeinsam geschafft, ihre schon achtjährige Drogengeschichte zu beenden und sie hatte angefangen, ein relativ normales Leben zu führen. Dann hat mich ihre Mutter wieder kontaktiert. Die junge Frau war inzwischen schwere Alkoholikerin und lebte in München. Ich besuchte sie und wir waren telefonisch und per Nachrichten immer verbunden. Wir haben teilweise dramatische Stunden gemeinsam überstanden. Einmal habe ich sie abgeholt und in der Nähe von Fulda in eine Betty Ford Klinik für einen Entzug gebracht und mich auch darum gekümmert, dass sie eine Nachbetreuung in München findet. In diese Betreuungsstelle ist sie nie gegangen, sie hat relativ rasch wieder zu trinken begonnen.

Danach sind ihre Anfälle schlimmer geworden, sie hat mich angefleht, mit ihr gemeinsam den Entzug zu machen, ihr einen Platz zu geben, wo ich auf sie aufpassen könnte. Mir war das in dieser Situation nicht möglich. Ein paar Wochen später hat sie einen abermaligen Entzug in der Betty Ford Klinik begonnen. Sie hat dabei einen jungen Mann kennengelernt, der wegen eines Heroinentzugs dort war. Beide haben nach kurzer Zeit die Klinik gemeinsam verlassen. Kurz darauf ist sie durch eine Überdosis Heroin ums Leben gekommen.

Ich weiß nicht, ob eine umfassendere Betreuung mit gemeinsamem Wohnen, inkludierter gemeinsamer Arbeit und buddhistischer Praxis beide Leben gerettet hätte. Wir werden das nie wissen, aber wir können versuchen, den Lauf solcher Schicksale zu ändern, indem wir einen solchen Raum schaffen und denjenigen anbieten, die ihn brauchen!

Dies wollen wir mit diesem Projekt erreichen.

Wir lernen sehr früh, uns abzugrenzen, um unser emotionales Überleben zu sichern. Aber dadurch verstärken wir unsere innere Trennung von der Welt und sehen alles nur außerhalb von uns. Wir sehen uns nicht mehr als Teil der Welt. Die buddhistische Praxis lehrt uns nicht nur, dass alles von allem wechselseitig bedingt ist, sondern auch, dass alles Leben erst in uns beginnt. Mit der Übung der Annäherung an das allumfassende, unbegrenzte Mitgefühl, heben wir dieses gefühlte Getrenntsein von der Welt da draußen auf und können lernen, im ständigen Gefühl der unmittelbaren, ständigen Verbundenheit mit allen Wesen zu leben.

So können wir unsere so unglaublich fragmentierte und entwurzelte Welt, in der wir alle von uns als Problem definierten Bereiche wie Straftaten, Sucht, psychische Krankheiten, Burnout und ähnliches ausgelagert haben, aus unserem Blickfeld entfernt haben, Stück für Stück zurückerobern und uns

wieder zu eigen machen.

Die buddhistische Praxis, genauso wie andere kontemplative Praktiken auch, lehrt uns, dass wir außerhalb unserer kognitiven Fähigkeiten noch Ebenen unseres Seins vorfinden, die wir so nicht erfassen können. Sie lehrt uns, dieses „Nichtfassbare“, für das jeder Begriff wie Religion, Mystik, Spiritualität zu kurz gegriffen ist, kennenzulernen, uns einzufühlen und zu akzeptieren, dass da mehr ist, als unser Geist verstehen kann. Wir haben damit die unglaubliche Chance, uns diesem großen Paradox des menschlichen Seins zu nähern und damit zu leben.

Wir müssen dieses Nichtgreifbare, Nichterklärbare wieder in die Welt bringen. Täglich bin ich mit vielen Menschen konfrontiert, die auf der Suche nach Möglichkeiten und Methoden sind, diesem Nichtgreifbaren näher zu kommen. Das empfinde ich als eine der wichtigsten Aufgaben unserer Zeit, denn die großen Wirrungen unserer Zeit haben dort ihre Wurzeln!

Wir glauben auch, dass in der professionellen sozialen Betreuung von Menschen, egal ob im Gefängnis, Krankenhaus, Pflegeheim, Hospiz und so fort, der Versuch der Abgrenzung nicht funktioniert, auf alle Fälle nicht auf Dauer. Die erfahrenen Schicksalsschläge und die damit verbundenen Emotionen diffundieren langsam, aber stetig, in die tiefen Schichten unseres Seins und enden oft im Berufswechsel, Burnout oder einfach nur in der totalen Abstumpfung gegenüber dem, was man tut.

Wie oben beschrieben ist diese Nähe zu der realen Tragik des Lebens nicht mit dem Verstand zu erfassen: Warum stirbt ein Mensch so früh oder überhaupt, warum haben Kinder Krebs, ...? Innere Abgrenzung mag unser erster Impuls sein, um uns von diesem Schmerz abzuschneiden, aber das führt auch bei den Betreuenden letztendlich in eine Sackgasse, in der sie von sich selbst und der Welt abgeschnitten sind.

Diesem Nichtgreifbaren man sich, aus meinem Verständnis heraus, nur mit einer kontemplativen Übung nähern, mit unserem Denken funktioniert das nicht. Auch der tiefe Zusammenhalt innerhalb einer Gemeinschaft ist dabei wichtig, um diese Übung gemeinsam mit anderen ständig weiterführen zu können, auch über „Durststrecken“ hinweg, und das Erlebte zu teilen. Diese Übungen helfen, die Welt so anzunehmen, wie sie ist (das heißt aber nicht, dass wir untätig sind), und gleichzeitig die Intention zu stärken, andere dabei zu unterstützen, dasselbe zu tun.

Wir haben aus unserer eigenen Erfahrung heraus und durch unsere langjährige Betreuungspraxis bemerkt, dass ein fixer Rahmen, gepaart mit dem stillen Sitzen in Zazen, sehr unterstützend und heilsam sein kann. Darum rufen wir dieses Projekt ins Leben und Hoffen auf Ihre Unterstützung, in welchem Rahmen auch immer sich diese entfalten wird



## 1000 Hände Finanzen

Natürlich möchten wir wie jedes Unternehmen von dem Leben was wir erarbeiten, sprich produzieren und verkaufen! Vielleicht gelingt uns das auch früher oder später. Aber wir sind gemeinnützig und nehmen das sehr ernst, außerdem haben wir Großes vor, wollen ganztägige Unterstützung leisten und Menschen einen sicheren Rahmen bieten. Darum sind wir auf dein Teilen angewiesen!

Du möchtest gerne deine Zeit mit uns teilen, dann schreib uns ein E-Mail unter

[andreas@hagn.or.at](mailto:andreas@hagn.or.at)

Du möchtest gerne deine Erfahrungen in dem was wir tun uns weitergeben, dann schreib uns ein E-Mail

[andreas@hagn.or.at](mailto:andreas@hagn.or.at)

Du möchtest gern Geld teilen, dann schreib uns bitte und wir teilen dir gerne unsere Kontonummer mit.

In weiterer Folge wird dies auch über unsere Homepage:

Per Paypal

Per Visa/Mastercard

Per SEPA auf unser Bankkonto

möglich sein.

**Durch eine zugesagte großzügige anonyme Spende ist ein Großteil der Phase 1 bereits finanziert!**

# Zeitplan für die erste Phase

## Frühjahr- Sommer 2020

Weitere Detailierung des Projektes

## Herbst 2020

Launch und Spendenakquise  
Beginn der Dialogplattform

## Anfang-Mitte 2021

Probephase, Start mit Mitarbeitern

Dies ist ein Projekt des gemeinnützigen Vereins

# 1000 Hände - Gelebte Verbundenheit

## **Kontakt**

Andreas Hagn  
Dr. Schoberstrasse 13  
1130 Wien

+43 676 7906230

[andreas@hagn.or.at](mailto:andreas@hagn.or.at)