

Unser Vorhaben für die Nachhaltigkeit

Eines direkt vorweg: Nachhaltigkeit bedeutet für uns Lebendigkeit. Lebendigkeit wiederum bedeutet, dass jedes Lebewesen heute und in der Zukunft die Möglichkeit hat, sein Potenzial zu entfalten.

Seit Jahrzehnten ist allgemein bekannt, dass wir etwas tun müssen, um diese Lebendigkeit zu erhalten und zu fördern. Kein Plastik. Bio und regional einkaufen. Fahrrad fahren. Nicht fliegen. Minimalistisch leben. Genügsam sein. Wir wissen, dass sich das Klima durch den Menschen verändert, die Meere übersäuern, wir Plastik einatmen, die Bienen sterben. Und wir wissen, wie es möglich ist, nachhaltig zu leben. Tun es aber nicht. Wir halten fest an einem Status quo, der uns gleichzeitig nicht zufrieden macht. Wir erleben die Welt mit Gefühlen der Angst, Orientierungslosigkeit und Handlungslosigkeit. Die Anzahl der an Burn-out und Depressionen Erkrankten nimmt stetig zu. Auf den ersten Blick scheinen die beiden Entwicklungen unabhängig voneinander zu sein, sie sind jedoch tief miteinander verbunden. Wir zerstören die Lebendigkeit des Planeten und damit auch unsere eigene. Wir sind unmittelbar mit dem Rest des Planeten verbunden.

Merksatz

Wir existieren nicht als abgetrennte Individuen, sondern wir existieren nur, weil wir in Beziehung sind.

Die Krise unserer Beziehungen

Die Krise unseres Planeten ist auch ein Spiegel für die Krise unserer Beziehungen. Etwas scheint fundamental schiefzulaufen in der Art, wie wir in Beziehung treten. Wir beuten kollektiv unsere Ökosysteme aus. Wir beuten andere Menschen aus - und letztlich auch uns selbst.

Wir alle verfügen über ein großes Netz an Beziehungen. Wir stehen in unmittelbarer Beziehung zu uns selbst. Zu unseren Eltern, Kollegen und dem Postboten. Aber unser Beziehungsnetz ist noch viel größer, als viele von uns denken: Über unsere Wohnung stehen wir in Beziehung zu den Treibhausgasemissionen unseres Stromanbieters. Über unseren Computer oder unsere Kleidung mit den Lebensbedingungen der Menschen, die diese gefertigt haben. Über unsere Nahrungsmittel mit dem Boden, auf dem sie

gewachsen sind. Dabei beschäftigt uns vor allem, dass wir bestimmte Muster beobachten können, die sich durch all diese verschiedenen Ebenen unserer Beziehungen ziehen. Unsere Beziehungen sind ein Ausdruck dessen, wie wir in unserem Inneren beschaffen sind, und es ist die Qualität all unserer Beziehungen, die uns und den Planeten lebendig werden lässt. Die Symptome, die aus einem unzureichenden Verständnis unseres Beziehungsgeflechts hervorgehen, unterscheiden sich. Sie zeigen sich zum Beispiel in Depressionen, in der Überfischung der Meere oder in der Missachtung von menschlichen Grundrechten.

Wir wollen verschiedenen Fragen nach bestem Wissen und Gewissen nachgehen:

- Was könnte die Ursache für die Diskrepanz zwischen Wissen und Verhalten sein?
- * Kann ich etwas daran ändern? Ergibt es überhaupt Sinn, wenn ich als einzelne Person etwas verändere?
- * Wie kann ich auch gesellschaftlich eine Änderung bewirken?
- * Wie sehen Beziehungen aus, die von Lebendigkeit geprägt sind?

Und auch wenn wir nicht immer konkrete Antworten darauf präsentieren können, werden wir Sie darin begleiten, Ihre eigenen Antworten zu finden. Unsere innerste Überzeugung ist nämlich, dass Lebendigkeit und Zukunftsfähigkeit gewissermaßen *in unserer Natur* liegen. Ein veränderter Blick auf uns selbst und auf unsere Beziehungen kann uns dabei helfen, eine Lebensweise zu entwickeln, die eben nicht darauf beruht, dass wir uns erst mühsam durch das konsumorientierte Hamsterrad quälen oder uns zwanghaft selbst optimieren, damit die Erde durch unsere Lebensweise nicht zerstört wird. Eine zukunftsfähige Lebensweise ist im besten Sinne mühelos. Als menschliche Lebewesen liegt uns eigentlich nichts näher, als in lebendigen Beziehungen zu sein, mit uns selbst, anderen und der Erde.

Merksatz

Nachhaltigkeit ist kein neues Konzept, sondern etwas zutiefst Menschliches, das jeder von uns in seinem Innern trägt und in modernes Handeln übersetzen muss.

Wichtig ist, dass wir uns dafür öffnen, was möglich ist. Es gibt für alles im Leben tausend Gründe, warum etwas nicht machbar sein sollte. Hier wollen wir uns bewusst darauf einlassen, was möglich

ist und sein könnte: Es ist möglich, dass wir uns der Welt, so wie sie ist, stellen und öffnen. Das beginnt damit, ein neues Verständnis für uns und unsere Beziehung zur Welt aufzubauen und diese Erkenntnis zu leben, statt uns in die Bequemlichkeit des Status quo zurückzuziehen. Und gerade weil dies eine Aufgabe für die Menschheit als Ganzes ist, hängt das Gelingen von jedem Einzelnen ab, der es wagt, sich aus seinem Korsett der Rollen, Gewohnheiten und Erwartungshaltungen zu entlassen und eine andere Freiheit zu leben. Nachhaltigkeit ist nämlich genau das. Sie ist keine Last, die wir auf unseren Schultern tragen müssen, sondern eine Chance für jeden Einzelnen und für den Rest der Welt. Sie ist eine Chance, uns angesichts einer globalisierten, digitalisierten und verbundenen Welt in Beziehung zueinander und zur Welt neu zu denken und zu begreifen. Wir sind jedoch in einer Kultur aufgewachsen, in der es diese Lebendigkeit durchaus schwer hat, sich zu entfalten. Das bedeutet, dass wir uns selbst und die Welt grundlegend neu begreifen und erfinden müssen.

Es geht nicht darum, das große Ruder für die ganze Welt heranzureißen. Wir alle aber haben die Möglichkeit, durch die Art, wie wir leben, zur Kultivierung einer zukunftsfähigen Lebensweise beizutragen. Nicht, weil wir es müssen, um die Welt zu retten. Nicht, weil es unsere moralische Pflicht ist, sondern einfach, weil es sich besser anfühlt, weil es zufriedener macht, weil es ein erfüllteres Leben bedeutet und weil es in unserer eigenen Natur liegt, so zu leben.

Was wir Ihnen mitgeben möchten, ist der Mut, sich der Unbequemlichkeit unserer Lage wirklich zu stellen. Wir möchten Sie darin stärken, sich auch emotional darauf einzulassen. Wir möchten Ihnen Inspiration dafür geben, wie wir uns sensibilisieren können für die Art, wie wir in Beziehung stehen. Wir möchten Ihnen Anregungen geben, wie uns Achtsamkeit im Alltag helfen kann, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden und nicht verloren zu gehen in den vielen Abhängigkeiten, die in unserer Gesellschaft so allgegenwärtig scheinen. Eine achtsame Haltung kann uns helfen, den Wert und die Schönheit zu erkennen in der Welt und uns selbst, anstatt die Dinge unseres täglichen Lebens nur auf ihre Nützlichkeit zu reduzieren. Denn wenn wir spüren, vor wie viel Freude und Erfüllung wir uns selbst (auch gegenseitig) sperren, dann erkennen wir, wie leicht es ist, die Dinge und Praktiken loszulassen, mit denen wir selbst an einer Lebensweise festhalten, die mehr Leid verursacht als Freude.

Wir werden sehen, dass die Welt nach anderen Prinzipien aufgebaut ist, als wir in der Schule gelernt haben. Die Welt mag uns beängstigend groß erscheinen. Aber wenn wir sie aus einer systemwissenschaftlichen Sicht begreifen, dann merken wir, dass

es letztlich ausreicht, in den eigenen unmittelbaren Beziehungen zu wirken, ohne den Anspruch zu haben, das große Ganze zu bewegen. Das, was wir dafür brauchen, ist ein innerer Kompass, ein Verständnis für unser Sein, für unsere Identität, unsere Weltanschauung, unsere Werte und für unser Umfeld. Diesen Kompass können nur Sie für sich selbst entwickeln. Wir werden eine Reihe von Anregungen mit Ihnen teilen, was Ihnen dabei helfen kann, diesen Kompass zu finden und Ihre Sensibilität dafür zu aktivieren, wie Sie in der Welt sind.

Zu guter Letzt brauchen wir ganz sicher nicht nur die Klarheit und den Mut, uns selbst auf diese Reise zu machen, sondern auch Verbündete. Auch diese werden wir Ihnen mit diesem Buch nicht geben können. Aber unserer Erfahrung nach kommen sie von ganz alleine, sobald man sich selbst auf den Weg gemacht hat.

In diesem Buch werden wir erörtern, warum und auf welche Weise die äußeren Probleme unserer Gesellschaft und Umwelt mit unserer inneren Balance, mit unseren Grundhaltungen und Denkweisen und letztlich mit unseren Vorstellungen vom Sinn des Lebens und unserer eigenen Existenz verknüpft sind. Vor allem aber möchten wir unsere persönlichen, methodischen und wissenschaftlichen Erfahrungen davon teilen, auf welche Weise wir uns auf einen Transformationsprozess einlassen können, der unsere Beziehung zu uns selbst, zueinander und zur Umwelt in Einklang bringen kann.

Es gibt keine Patentlösung, die für alle gleichermaßen funktioniert. Viele Ideen mögen für uns persönlich wunderbar funktioniert haben, aber für Ihren persönlichen Kontext denkbar ungeeignet sein. Wir haben beide keine Kinder und leben in einer Großstadt. Es ist für uns ein Leichtes, auch ohne Auto mobil zu sein. Für einen unserer engsten Freunde mit fünf Kindern ist es schon eine ganz andere Herausforderung, die Mobilität seiner ganzen Familie komplett per Fahrrad und öffentlichem Nahverkehr zu organisieren. Einige unserer Familienmitglieder leben etwas weiter auf dem Land, wo der nächste Supermarkt acht Kilometer entfernt ist. Mobilität ohne Auto ist unter diesen Bedingungen überhaupt nicht denkbar. Insofern ist das mit Patentrezepten so eine Sache.

Es mag zwar unbequem scheinen, aber aus unserer Sicht führt kein Weg daran vorbei, dass wir selbst nachhaltige Lösungen für unsere ganz persönliche Lebenswirklichkeit entwickeln. Wir müssen den Gestaltungsraum, der sich uns bietet, im Rahmen des Möglichen nutzen. Dieses Buch dient als Wegweiser für Ihren eigenen Transformationsprozess hin zu einer nachhaltigen Lebensweise.

In vielerlei Hinsicht zentral ist in diesem Prozess das Loslassen. Loslassen von der Vorstellung, dass wir durch unser Tun die Welt

retten können oder müssen. Loslassen von dem Glauben, dass wir als Menschheit nur den richtigen Hebel zu finden brauchen, um damit die ganze »Weltmaschine« auf einen neuen Kurs zu setzen. Und loslassen von der Ohnmacht, dass ja doch jeder Wandel sinnlos ist, da wir als Einzelne sowieso nichts ausrichten können.

Wir wollen ernst nehmen, was es bedeutet, wenn wir die Welt als komplexes System begreifen, als ein *selbstorganisiertes, emergierendes* Beziehungsgeflecht. Wir wollen verinnerlichen, auf welcher vielfältigen Weise wir mit der Welt in Beziehung treten und welche Muster wir in unseren eigenen Beziehungen wahrnehmen können. Und natürlich wollen wir vor allem entdecken, welche Möglichkeiten wir haben, unsere eigene Beziehungshaftigkeit innerhalb dieses Systems zu transformieren und eine andere Geschichte zu leben als die, aus der wir kommen. Es ist okay, dass wir als Einzelne *nur* unseren Beitrag zum Wandel leisten können. Diesen Beitrag zu identifizieren und klug zu gestalten, ist die eigentliche Herausforderung. Dafür brauchen wir ein tieferes Verständnis davon, was es für uns Menschen bedeutet, uns selbst als lebendige Systeme bewusst zu erkennen und aus diesem Bewusstsein heraus zu handeln.

In diesem Buch werden wir Erkenntnisse aus unterschiedlichsten Disziplinen und Kontexten zusammenbringen, von Geowissenschaft und Systemtheorie über Sozialpsychologie, Hirnforschung und Soziologie bis hin zu Ökonomik und transdisziplinärer Transformationsforschung. Es geht uns dabei stets darum, den Blick auf das »große Ganze« und die Zusammenhänge darin zu lenken, die jeden Einzelnen von uns betreffen. Wir hoffen, dass Sie am Ende dieses Buches Mut und Klarheit darüber gefunden haben, wie Sie ganz persönlich eigene Schritte in eine nachhaltige Lebensweise gehen können.