

Einleitung

*Zum ersten Mal in der Geschichte
hängt das physische Überleben der Menschheit
von einer radikalen seelischen
Veränderung des Menschen ab.*

Erich Fromm^[1]

Der Zustand unserer Erde ist viel zu ernst, als dass ein distanziert-akademisches Reden angemessen ist. Ich blicke zurück auf das Jahr 1990: Das Studium der Erziehungswissenschaften ist zu Ende. In meiner Diplomarbeit schreibe ich über die Aspekte einer Bildungsarbeit, die für mich angesichts der globalen Krise wesentlich sind. Der Titel der Arbeit lautet: *Meditation, Kommunikation und Politik. Wege zu einer holistischen Pädagogik.*^[2] Meine Absicht ist, drei unterschiedliche Wege zu beschreiben und in Beziehung zu setzen, die ich in den vergangenen Jahren in Theorie und Praxis erforscht und eingeübt habe und die aus meiner Erfahrung untrennbar zusammengehören: Meditative Praxis in der Form von Zen und Yoga bei Hugo Makibi Enomiya-Lassalle und Michael von Brück, lebendiges Lernen und Lehren durch das Konzept der Themenzentrierten Interaktion (TZI) nach Ruth C. Cohn^[3] und der tiefenökologische Ansatz nach Joanna Macy^[4]. In der Einleitung schreibe ich dann 1990 sehr persönliche Worte:

Über die Krise zu schreiben, fällt mir schwer! Seit Tagen sitze ich an meinem Schreibtisch und überlege mir, wie ich in meiner Einführung über die ökologischen und atomaren Gefahren schreiben kann. Je mehr ich mich in die Studien »Die Grenzen des Wachstums«, »Global 2000« und »Zur Lage der Welt 89/90« vertiefe und in den zahlreichen Büchern lese, die die globalen Bedrohungen beschreiben, um so hilfloser, ratloser und trauriger fühle ich mich. In dieser Situation fällt mir dreierlei an mir selbst auf:

1. Wieder einmal wird mir schmerzlich bewusst, wie sehr ich diese Krise in meinem Alltag verdränge, wie schwer es mir fällt, über meine Gefühle der Hilflosigkeit, der Ohnmacht und der Verzweiflung mit anderen Menschen zu sprechen und wie oft ich einer bewussten seelischen und geistigen Auseinandersetzung aus dem Wege gehe.
2. Ich zweifle an meinem eigenen Willen umzukehren und meiner Bereitschaft, meine bequemen Gewohnheiten aufzugeben. Zu selbstverständlich sind mir mein materieller Wohlstand und die sich daraus ergebenden Privilegien geworden. Ich kenne gut die Tage und Wochen in meinem Leben, wo ich in Ruhe gelassen werden will mit unserer schwierigen Situation und wo ich einfach unbeschwert mein Leben genießen will. Und doch gelingt es mir nicht so recht, mein Wissen über unsere Krise zu verdrängen. Zu viel weiß ich über die lebensbedrohlichen Zusammenhänge und bei einem Blick auf die Titelseite meiner Tageszeitung erfahre ich fast täglich von neuen Katastrophen.
3. Trotz allem spüre ich immer wieder in mir den tiefen Willen zu leben (und nicht nur zu über-leben!) und den Wunsch, den Untergang nicht in Ruhe und Ordnung abzuwarten. Ich wünsche mir, mit meinen Gefühlen der Angst und tiefen Sorge nicht alleine zu bleiben und sie mit anderen Menschen teilen zu können. Ich habe die Hoffnung auf einen Bewusstseinswandel und glaube, dass wir Energien zum klaren Denken und Handeln bekommen, wenn wir die Gelegenheit erhalten, unsere tiefen Gefühle der Angst nicht weiter verdrängen zu müssen.

30 Jahre später lese ich meine Arbeit und erlebe sie immer noch als hochaktuell. Das Thema des *Bewusstseinswandels* hat mich in den vergangenen drei Jahrzehnten intensiv beschäftigt. Ich habe mich viele Jahre leidenschaftlich mit lebendigem Lernen und Lehren beschäftigt, unter anderem das Buch *Zur Tat befreien - Gesellschaftspolitische Perspektiven der TZI-Gruppenarbeit* mitherausgegeben und lange Jahre den Arbeitskreis *TZI und politische Verantwortung* geleitet, weil für mich das gesellschaftspolitische Anliegen von Ruth C. Cohn eine Herzenssache ist. Außerdem habe ich von Dietrich Stollberg gelernt, dass wo Licht

ist, immer auch Schatten ist oder anders ausgedrückt: Wir befinden uns als Menschen immer im Spannungsfeld von Ideal und Wirklichkeit und gerade wenn wir uns für wichtige Werte einsetzen, ist die Gefahr groß, dass wir aufgrund unserer »Eigenblindheit« unseren eigenen Schatten nicht wahrnehmen.^[5]

Von Anfang an ging es mir auch um ein gesellschaftliches Engagement. Bereits 1983 war ich verwundert und verärgert über einen Bundeskanzler, der von »Frieden schaffen mit immer weniger Waffen« sprach und der sich gleichzeitig für die Stationierung von Erstschlagwaffen in Deutschland aussprach. Ich teilte die Überzeugung des Ökumenischen Rates der Kirchen, dass die Herstellung und Stationierung von Massenvernichtungswaffen ein Verbrechen gegen die Menschheit darstellt und engagierte mich in der Friedensbewegung. Wichtige Erfahrungen machte ich durch die Gründung und Arbeit in der Marburger Regionalgruppe der »Kampagne Ziviler Ungehorsam bis zur Abrüstung«, durch verschiedene gewaltfreie Aktionen und den Prozessen, die sich daraus ergeben haben, einschließlich eines Gefängnisaufenthaltes. Wegweisend für mein politisches Engagement waren für mich meine Kriegsdienstverweigerung, ein ausführlicher Besuch des Konzentrationslagers Auschwitz mit Aktion Sühnezeichen/Friedensdienste, verschiedene Aufenthalte in der gandhianischen Lebensgemeinschaft der Arche in Südfrankreich und meine Besuche der indischen Dörfer Ghosaldanga und Bishnubati in der Nähe von Shantiniketan. Und auch das private Engagement war mir wichtig und so hat mich das Thema Männeremanzipation schon im Studium intensiv beschäftigt. Ich wollte ein engagierter Vater sein und so war es für mich eine schöne und zugleich herausfordernde Erfahrung, als Mann die ersten vier Jahre bei meinen beiden Söhnen zuhause zu sein.

Gleichzeitig habe ich in all den Jahren Zen, Yoga und MBSR^[6] praktiziert und viele Menschen auf diesen Wegen inspiriert und begleitet. Mir war es immer wichtig, selbst konstant zu lernen und zu wachsen. Dies geschah durch intensive Schweige-Retreats, Aus- und Weiterbildungen, durch das Studium vieler Bücher, das Schreiben eigener Bücher, den lebendigen Austausch mit Kolleginnen und

Kollegen und durch die regelmäßige Inanspruchnahme von Coaching für meine privaten und beruflichen Fragestellungen.

Meine besondere Begabung lag in der Ausbildung von über tausend Menschen in achtsamkeitsbasierten Verfahren. Ein wesentliches Anliegen ist mir, Menschen in Organisationen – durch das von mir 2017 entwickelte Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO) – einen Einstieg in eine weltanschaulich neutrale Achtsamkeitspraxis zu ermöglichen und den inneren und äußeren Wandlungsprozess aktiv zu unterstützen. Darüber hinaus habe ich viele Jahre in der Automobilbranche und der öffentlichen Verwaltung Menschen durch kommunikative Trainings und Führungskräfte-Coachings begleitet und auf diese Weise unterschiedliche Arbeitswelten kennengelernt. Wenn ich mir das alles vor Augen führe, bin ich für die Fülle meiner Erfahrungen und Einsichten sehr dankbar. Meine berufliche Arbeit habe ich nie als Last empfunden, sondern mich darüber gefreut, die Themen, die mir selbst wichtig waren, mit anderen Menschen zu teilen.

Und zugleich gibt es einen tiefen Zweifel in mir: In meiner Arbeit mit Einzelnen und Gruppen ging es selten um die globale Krise, und ich habe mich an der gesellschaftlich so verbreiteten Sprachlosigkeit über den gefährdeten Planeten mitbeteiligt. Natürlich habe ich mich auch in ökologischer Hinsicht geäußert, aber viel zu schwach und zu unkonkret. Mein Fokus lag mehr auf den Themen rund um Persönlichkeits- und Kommunikationsentwicklung. Ich habe aufmerksam zur Kenntnis genommen, dass sich das Buch *Zur Tat befreien*, in dem es um die gesellschaftlichen Herausforderungen angesichts der globalen Krise ging, sehr schlecht verkauft hat – an den schmerzlichen Reflexionen über die Lage der Welt hatten nur wenige Menschen Interesse, auch nicht die Menschen, die sich sonst gerne mit der TZI beschäftigten und Ruth C. Cohn schätzten.

Mir ist es wichtig, mir meine Zweifel einzugestehen, ehrlicher zu werden und darüber zu sprechen, dass ich selbst in der Vergangenheit nicht konsequent genug gehandelt habe. Ich fahre ein Auto, was nicht sehr ökologisch ist, kaufe zu wenig in Ökoläden ein, liege gerne in der warmen Badewanne und verbrauche mit diesem Verhalten viel Wasser, bin in der Vergangenheit zu oft mit dem Flugzeug unterwegs gewesen und fahre noch zu oft mit meinem Auto

in die Stadt, obwohl ein neues Fahrrad vor meiner Wohnungstür steht. Kurz und gut: *mein ökologischer Fußabdruck könnte viel besser aussehen!* Es ist mir wichtig, mein Leben achtsam »zu durchleuchten«, um besser meinen Widersprüchen, Ambivalenzen, Schattenseiten und Abgründen auf die Spur zu kommen, sie als Teil von mir willkommen zu heißen und zugleich herauszufinden, wie ich meinen Alltag nachhaltiger gestalten kann. In mir steckt beides: Meine Sorge um diese Welt, meine Kenntnisse über die globale Krise, mein Wahrnehmen der Menschen, die sich viel mutiger als ich für eine lebenswerte Erde einsetzen und mein Engagement für einen Bewusstseinswandel. Und zugleich bin ich auch bequem, spüre immer wieder Widerstand, mein alltägliches Verhalten weiter zu verändern, möchte auf manche Annehmlichkeit nicht verzichten und habe wenig Resonanz auf das Wort von Romano Guardini über die »moderne Askese«.

In den letzten Jahren erlebte ich eine tiefe Zäsur in meinem Leben, eine Zeit der Entschleunigung, des Innehaltens und der Selbstklärung. Für mich war wichtig zu reflektieren, woher ich komme und wohin ich gehen will: *Wer bin ich? Was will ich mit der mir verbleibenden Lebenszeit anfangen? Was sind mein Herzensanliegen und meine Vision?*

Nach vielen Gesprächen weiß ich, dass ich mit meinen Überlegungen und Erfahrungen nicht alleine dastehe. Auch andere

Wir sollten alle herausfinden, was wir wirklich, wirklich wollen.

Frithjof Bergmann

Menschen erleben Verunsicherungen, Erschütterungen und Brüche in ihrem

Leben und fragen sich, was im Leben wirklich wesentlich ist. Und ich erlebe bei immer mehr Menschen eine Sehnsucht, sich nicht mehr hinter der eigenen Maske zu verstecken, sondern ehrlich über die herausfordernden Themen unserer Zeit und das eigene Verhalten zu sprechen. Daher braucht es *offene Begegnungsräume*, wo wir uns als Menschen unvoreingenommen über unsere Alltagserfahrungen austauschen können, auch über die sich weiter verschärfende globale Krise. Bei diesem Austausch geht es nicht um die Einteilung und Bewertung in »richtig« oder »falsch«, sondern um eine innere Haltung, die der persische Dichter Rumi wie folgt beschreibt: *Jenseits von richtig und falsch gibt es einen Ort. Hier können wir*