



Stefanie Spessart-Evers

# Klimawandel – Bewusstseinswandel

Eine Einladung

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einleitung: Unser Blauer Planet	12
Am Ausgangspunkt des Weges	20
Eine kurze Wegbeschreibung	51
<b>Teil I:</b>	
<b>Vertrauen in das Leben stärken</b>	<b>55</b>
<b>1</b> Achtsamkeit – die »seelische Brille putzen«, um die Schönheit des Lebens wiederzuentdecken.	59
<b>2</b> Dankbarkeit für mein Leben und für das, was es möglich macht	79
<b>3</b> Verbundenheit mit dem Lebendigen und »Ehrfurcht vor dem Leben« ( <i>Albert Schweitzer</i> )	95
Exkurs: Aus Verbundenheit zum Handeln kommen – der Einfluss der Zivilgesellschaft	119
<b>Teil II:</b>	
<b>Klimawandel: Innere Verunsicherung benötigt einen inneren Kompass</b>	<b>127</b>
<b>4</b> Die Klimakrise: Lange angekündigt, aber bisher wenig handlungswirksam	133
<b>5</b> Auf das eigene Herz hören. Wer bin ich und was brauche ich?	159
<b>6</b> Verwandlungskraft – und was uns hilft zu leben	177

<b>Teil III:</b>	
<b>Übergang in eine neue Zeit – was kann ich tun?</b>	<b>193</b>
<b>7</b> Not macht erfinderisch. Herausforderungen produktiv wenden	197
<b>8</b> Sich proaktiv auf den Weg in die Zukunft begeben, statt reaktiv der Krise hinterherzulaufen	225
Exkurs: Drei Ansätze für eine Transformation	243
<b>9</b> Der Weg ist das Ziel. Anfangen – aber wie?	265
 Schluss:	
Hoffnung für den Wandel – die Chancen der Krisen nutzen	297
 Dank	313
Anmerkungen	315
Verzeichnis der wichtigsten Übungen	339
Literatur	343

# Vorwort

*Wenn der Wind des Wandels weht,  
bauen die einen Schutzmauern und die anderen Windmühlen.*

CHINESISCHES SPRICHWORT

*Wir müssen lernen, von der Zukunft her zu denken.*

OTTMAR EDENHOFER

Ich freue mich, dass Sie dieses Buch aufgeschlagen und offenbar Interesse daran haben, sich mit dem Klimawandel und seinen Folgen für die Erde, ihre Ökosysteme und Lebewesen und damit auch für uns als Menschen zu beschäftigen. Dieses Buch will Mut machen für kommende Zeiten mit neuen Herausforderungen. Es möchte motivieren, sich jetzt schon damit zu beschäftigen, weil wir dann für die schwierige Phase des Übergangs besser vorbereitet und auch innerlich widerstandsfähiger sind. Denn es geht nicht nur darum, nachhaltige Technologien zu entwickeln, um den CO<sub>2</sub>-Ausstoß zu vermindern – das ist äußerst wichtig und soll in seiner Bedeutung keineswegs geschmälert werden. Aber ebenfalls ist es wichtig, auch unsere innere Haltung zu verändern, mit der wir bisher in gewohnten Bahnen unser Leben führten. So wie wir groß geworden sind und es uns vorgelebt wurde, so haben wir vieles ganz selbstverständlich übernommen, und so prägt es sich bei vielen Menschen bis heute in ihrem Verhalten aus.

Die beunruhigenden Ergebnisse der internationalen Klimastudien mahnen uns zur Eile, diesen Übergang auf allen Ebenen der Gesellschaft voranzubringen – und dazu gehört ein konsequentes Handeln. Alle sind aufgefordert, daran mitzuwirken und sich zu engagieren, wo sie können. Es geht darum, den notwendigen Wandel auf den verschiedensten gesellschaftlichen Ebenen umfassend einzuleiten bzw. weiter zu unterstützen – und das ist eine Herausforderung, wie es sie

vielleicht noch nie gegeben hat. Doch was gibt uns die Kraft dazu? Angst ist bekanntermaßen kein guter Ratgeber. Sie kann uns lähmen oder in die innere Flucht treiben. Schockierende Nachrichten können zwar wichtig sein, um uns wachzurütteln – aber auch wie ein Angriff wirken. Und was folgt oft daraus? Ein Gegenangriff oder die »Schuld« am Klimawandel auf »die da oben« schieben? Diese Kräfte sollten wir eher brauchen, um uns mit der Situation zu konfrontieren. Und damit dies nicht in den erneuten Teufelskreis von Angst, Lähmung, innerer Flucht oder abwehrendem Gegenangriff führt, möchte ich Ihnen auf diesem Weg meine Begleitung anbieten.

»Es ist alles auch sein Gegenteil«, ist eine Weisheit, die angeblich aus dem alten China, vielleicht sogar vom legendären Laotse (circa 6. Jahrhundert v. Chr.) zu uns gekommen ist. Bei uns gibt es den Satz »Aus der Not eine Tugend machen«, das heißt, man muss auch etwas tun, um »die Not zu wenden«. Genau darum soll es hier gehen. Angesichts der teilweise ungewissen zukünftigen Herausforderungen ist es wichtig, einen eigenen, inneren Perspektivpunkt zu finden, an dem ich mich wie bei einem Kompass ausrichten und orientieren kann. In Frankreich gibt es die Redewendung: »Reculer pour mieux sauter.« Das bedeutet sinngemäß: ein paar Schritte zurückgehen, um Anlauf für einen Sprung zu nehmen. Diese Schritte zurück zu mir selbst könnten sein: Was kann für mich gerade in schwierigen Zeiten mein authentischer Weg sein? Für welche Werte möchte ich mich einsetzen? Wie kann ich sie neben meinem konkreten Engagement, das ebenfalls bedacht werden will, verwirklichen? Aber auch: Was gibt mir Kraft für diesen Weg, und aus welchen inneren Quellen kann ich schöpfen, um weitere Schritte zu machen?

Deshalb möchte ich Sie einladen zu einem Weg zu sich selbst. Jeder hat seinen eigenen Blick auf die kommenden Herausforderungen. Begegnen können wir uns aber wahrscheinlich darin, dass wir alle die Lebendigkeit der Natur, der Erde und des Lebens insgesamt in seiner Schönheit, Fülle und Regenerationskraft lieben. Der weit gereiste Naturforscher Alexander von Humboldt (1769–1859) schrieb schon

1810 an Goethe: »Die Natur muss gefühlt werden, wer nur sieht und abstrahirt, kann ein Menschenalter (...) Pflanzen und Thiere zergliedern, er wird die Natur zu beschreiben glauben, ihr selbst aber ewig fremd sein.«<sup>1</sup> Diese tiefe Liebe zum Lebendigen, die Erich Fromm »Biophilie« nannte und in ihrer Bedeutung immer wieder betonte, wird unsere elementarste Kraftquelle auf dem Weg sein, zu dem ich Sie einladen möchte. Doch sie ist vielfach in den letzten Jahrhunderten und besonders in den letzten Jahrzehnten ignoriert oder gar missbraucht worden. Deshalb ist der Ausgangspunkt unseres Weges, erst einmal das anzuschauen, was uns heute hindert, diese Liebe zum Lebendigen bewusst zu spüren, die uns mit der Erde verbindet und uns »nährt« im wörtlichen und übertragenen Sinne. Aber wir wollen auch einen kurzen Blick darauf werfen, welch reiches Spektrum an »Inseln der Zukunft« bereits heute entsteht.

Danach wollen wir uns im I. Wegabschnitt wichtige positive Aspekte unseres Lebens vergegenwärtigen. Sie können uns stärken und eine Art »innere Wegzehrung« schaffen.

Im II. Wegabschnitt wird es darum gehen, angesichts unseres Schmerzes durch die Bedrohungen des Lebens wieder mehr Zugang zu unserer seelischen Tiefe zu finden. Dort werden wir nach unseren ganz eigenen und authentischen Werten suchen, die uns am Herzen liegen. Wahrscheinlich werden dabei auch Grundwerte enthalten sein wie Vertrauen, Wertschätzung, Respekt, Gemeinschaft, Hilfsbereitschaft, Freiheit usw. Trotz zukünftiger Unwägbarkeiten können wir versuchen, diese Werte nach unseren Möglichkeiten schon heute zu stärken und zu entfalten. Das verlangt manchmal eine »innere Arbeit«, um schwierige Situationen und Hindernisse zu verwandeln in produktive Herausforderungen, an denen wir lernen und wachsen können.

Die Anregungen, die wir bei den Übungen in den verschiedenen Kapiteln bekommen haben, können dann unsere konkreten Schritte unterstützen, wie wir uns in den kommenden Zeiten verhalten wollen. Gleichzeitig kann uns im III. Wegabschnitt eine Zukunftswerkstatt helfen, uns probeweise auf die neuen Situationen einzustellen und sich

das vorzustellen, was getan werden kann. Aber auch in der Realität gibt es bereits viele Ansätze und konkrete Hinweise. Sie können uns ermutigen, etwas auszuprobieren oder uns Initiativen anzuschließen, die uns ansprechen. Sie werden überrascht sein, wie vielfältig das Spektrum ist – und wie viele Möglichkeiten sich eröffnen, sich zu engagieren und Selbstwirksamkeit sowie neue Formen von Gemeinschaft zu erfahren. Vor allem aber kann uns zutiefst inspirieren, dass wir Sinn in unserem Tun erleben und verbunden sind mit vielen anderen, die sich auch für eine lebensfähige und enkeltaugliche Zukunft einsetzen. All dies kann uns Hoffnung vermitteln – und das ist ebenfalls eine Kraftquelle, um zukünftige Herausforderungen besser zu bewältigen.

Zwar kann ich mich Ihnen in diesem Buch nur über Worte vermitteln, aber nach meinen langen Erfahrungen mit Workshops hoffe ich, dass diese Übungen Ihnen doch Impulse geben können, auch wenn wir uns nicht persönlich begegnen. Voraussetzung ist aber, dass Sie sich selbst Zeit und Ruhe schenken, um diese Übungen wirklich nahe an sich heranzulassen – und offen dafür sind, was in Ihnen aufsteigt. Sie können diese Übungen auch alleine durchführen. Vielfältiger ist es allerdings, wenn Sie sie vielleicht mit einem oder mehreren anderen Menschen durchführen. Das kann in der Familie sein (zum Beispiel bei Parents for Future) oder im Freundeskreis, wobei Sie sich vorher wechselseitig zur Vertraulichkeit des Gesagten verpflichten sollten. Aber es ist genauso möglich, die Übungen zuerst alleine durchzuführen und danach noch einmal mit anderen, die sich ebenfalls dafür interessieren und die Sie dafür gewinnen können.

Ich habe als Psychologin und Psychotherapeutin einige Jahrzehnte Menschen auf ihrem Weg begleiten dürfen – wenn auch mit anderem Hintergrund. Vor über zwanzig Jahren hat mich der ganzheitliche Ansatz der Tiefenökologie bewogen, die damals zweijährige Weiterbildung zu machen: Denn da wird nicht mit dem erhobenen Zeigefinger von anderen gefordert: »Du musst ... Du sollst ... Das darfst du nicht ...!« Es wird eher versucht – wie ich es oben ausführte und auch in diesem Buch versuche –, die »Liebe zum Lebendigen« wieder

ins Gefühl zu holen und daraus die Kraft für ein Engagement zu schöpfen. Denn was man liebt, ist man auch eher bereit zu schützen ...

Vielleicht kann Sie das motivieren? Dann freue ich mich, wenn ich Sie zu dieser Wegbegleitung einladen darf ...

**Teil I**

# Vertrauen in das Leben stärken



*Wir müssen zunächst zu uns selbst kommen, um in unserem Inneren die tragenden Kräfte des Lebens erfahren zu können; erst von da aus können wir uns dem Außen zuwenden und Verantwortung für die Gestaltung der Welt übernehmen, können wir wieder das Vertrauen ins Leben schöpfen, das nötig ist, auch verhärtete Tabus, gerade auch in Bezug auf die Umweltfrage, zu brechen und schließlich außer Kraft zu setzen.*

INGRID RIEDEL

In diesem Teil I wollen wir zu dem Weg aufbrechen, auf dem ich Sie begleiten möchte. Ich freue mich, wenn Sie bereit sind mitzukommen. Ich hoffe, Sie werden beschenkt mit neuen Einsichten und einem positiveren Blick auf die Zukunft! Sie werden merken, dass dieser innere Weg Sie manchmal herausfordert, aber Ihnen auch viel geben kann. Immer wieder wird es bei den Übungen auch Wegstrecken geben, wo es darauf ankommt, dass Sie ganz eigene Schritte machen. Doch auf diese Weise können sie auch zu eigenen »inneren Aussichtspunkten« finden, die Ihnen hoffentlich einen neuen oder veränderten Blickwinkel auf sich und das Leben ermöglichen. Doch es soll auch »Rastplätze« geben durch manche Texte, die einfach nur der Seele guttun und Sie wieder auftanken lassen. Und mit Glück kann man auf diesem Weg auch die eigene, innere »Quelle« mit dem »Wasser des Lebens« finden – achten Sie darauf, wo sie in Ihnen entspringen könnte!



# 1

## Achtsamkeit – die »seelische Brille putzen«, um die Schönheit des Lebens wiederzuentdecken.

*Werde wieder wie ein staunendes Kind,  
das die Welt entdeckt,  
jeden Tag neu!*

TIBETISCHES SPRICHWORT

Bei den ersten Kapiteln wollen wir uns dafür sensibilisieren, uns wieder in Freude und Liebe neu mit dem Leben zu verbinden und wieder bewusst seine bewegende Schönheit, Fülle und Komplexität zu erfahren. Oft ist der Alltag so übermächtig, dass unser Blick für dieses kostbare Geschenk davon getrübt erscheint. Deswegen ist es sinnvoll, damit zu beginnen, unsere »seelische Brille« zu putzen, um das Leben wieder in seiner ganzen Vielfalt klarer zu sehen. Gleichzeitig geht es auch darum, die »Fenster« unserer eigenen Wahrnehmung durch kleine Übungen zur Achtsamkeit zu reinigen und vor allem auch zu öffnen – auf das Leben hin! Damit wir es intensiv und in aller Leuchtkraft erfahren können.

Zu Beginn eine kurze Geschichte:

Bei einem buddhistischen Meister im fernen Osten versammelten sich seine Schüler und fragten ihn: Wie kommt es, dass Du trotz aller Arbeit immer so präsent und glücklich wirkst? Der Meister antwortete: »Wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich!« Die Schüler waren erstaunt und sagten: »Das tun wir

Achtsamkeit – die »seelische Brille putzen«

doch auch!« Da lächelte der Meister und meinte: »Wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon. Wenn ihr steht, dann geht ihr schon, und wenn ihr geht, seid ihr schon angekommen!«

Ich glaube, jeder kennt dieses Phänomen der vorauseilenden Gedanken. Im Prinzip ist auch nichts dagegen einzuwenden, sich schon mit etwas zu beschäftigen, was vielleicht später unsere Aufmerksamkeit verlangen wird. Wichtig wäre es, *beides* zu können: neben der Voraussicht auch zu lernen, innerlich achtsam in der Gegenwart zu verweilen und das, was ich tue, mit voller, innerer Präsenz zu vollziehen. Aber »Multitasking« gehört für viele zum Alltag. Dabei braucht unser Gehirn immer wieder Verarbeitungszeiten, die wir ihm oft nicht zubilligen. Hat es nicht etwas sehr Entlastendes, zwischendurch mal *nicht* mehrere Dinge auf einmal im Kopf zu haben – oder sogar noch entscheiden zu sollen? Und wenn es nur ein kurzes Innehalten ist, das mir ermöglicht, in meiner Gegenwart anzukommen.

Eine gute Voraussetzung für den folgenden Übungsweg sind deshalb Übungen der Achtsamkeit, die im Alltag zu einer bereichernden Routine werden können. Deshalb wollen wir damit beginnen. Ich möchte Sie in der späteren Übung zu diesem Kapitel einladen zu einem Innehalten und achtsamen Wahrnehmen, wie Sie im »Hier und Jetzt« gerade innerlich und äußerlich »da sind«.

## 1.1

### **»Wir wollen dazu übergehen zu leben, statt nur zu existieren« (Jon Kabat-Zinn)**

Dieser wichtige Satz von Jon Kabat-Zinn wird uns weiter beschäftigen. Der Molekularbiologe lernte schon früh die heilsame Wirkung von Meditation kennen und begründete im Jahr 1979 eine Klinik zur Stressreduktion. In dieser Klinik entwickelte er das Programm der Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)<sup>1</sup>, das durch umfangrei-

che Forschungen begleitet und bestätigt wurde und sich mittlerweile weltweit ausgebreitet hat.

Doch was bedeutet es für mich zu »leben«, statt nur zu existieren? Ist mir das schon einmal richtig bewusst geworden? Meistens ist es für uns so selbstverständlich zu leben, meist sind wir anderweitig so beschäftigt oder abgelenkt, dass wir uns diese Frage bisher vielleicht noch gar nicht gestellt haben – bis unser Leben möglicherweise durch einen Schicksalsschlag oder Unfall, eine Erkrankung oder Naturkatastrophe plötzlich bedroht ist. Dann zerreißt der Schleier aus Gewohnheit und unbewusstem Tun – und eine große Sehnsucht nach »dem wirklichen Leben« kann die Betroffenen in neue sinnliche und seelisch-geistige Räume führen ...

Eine Patientin, die mit einer lebensgefährlichen Diagnose konfrontiert war, erzählte mir, wie sie danach mit viel intensiverer Aufmerksamkeit in der Morgendämmerung dem frühen Vogelgesang lauschte, als ob es ein letztes Mal wäre und die feuchte Morgenluft und den Duft blhender Bäume in sich aufzog und auskostete. Die ersten Sonnenstrahlen mit ihrer Wärme weckten in ihr eine solche Freude über den beginnenden Tag wie ein Versprechen von Zukunft. Eine liebevolle Geste der Nachbarin weitete ihr das Herz, und Tränen schossen ihr in die Augen. Plötzlich hatte sie das Gefühl, ihren ganz normalen Alltag, in dem sich ihr Leben spiegelte, tiefer zu erfassen, als ob sich in ihr ein viel weiterer, innerer Horizont aufgetan hätte ... Ja, es erwachte in ihr eine starke *Sehnsucht nach intensivem Leben*, nach einem letzten Aufblhen von ihrem tiefsten Wesen her – um von dort her »fruchtbar« zu werden und sich an alles Leben zu verschenken, wie es die Natur so grozugig vorlebt. Sich mit der eigenen Flle weiterzugeben in den großen Kreislauf von Werden, Fruchten und Vergehen, der sich in allem Lebendigen ausprägt – um irgendwann danach, wenn es sein muss, sich lebensgesttigt vom Leben zu verabschieden.

Diese Veränderung hin zu einem intensiveren Wahrnehmen des jetzigen Augenblicks im eigenen Leben und im Leben insgesamt ist, wie bei dieser Patientin, häufig mit einer Erfahrung verbunden, nur noch

wenig Lebenszeit haben. Aber das muss nicht so sein! Wir könnten uns darauf ausrichten und es üben, immer wieder bewusst die ganze Fülle des Lebendigen wahrzunehmen – um sie dann eines Tages auch innerlich »erfüllt« loslassen zu können. Der Dichter Pablo Neruda nannte seinen Lebensrückblick: »Ich bekenne, ich habe gelebt«. Wer möchte das nicht gerne am Ende seines Lebens sagen können!

Uns neu zu verbinden mit unserer *seelischen Resonanzfähigkeit für das Leben* sowie der Unmittelbarkeit unseres Lebendigseins und uns darin zu entfalten, gleichsam aufzublühen – dazu wollen die Übungen der Achtsamkeit einladen. Obwohl sie jeweils nur eine kurze Zeitspanne benötigen, können sie Stress abbauen und zu dem Gefühl beitragen, dass sich der Alltag entschleunigt. Es würde sich lohnen, sich intensiver mit diesem Thema zu beschäftigen, von dem hier nur ein kleiner Ausschnitt vermittelt werden kann. Deshalb eine kurze Vorbemerkung dazu:

Was mit Achtsamkeit gemeint ist, scheint jeder zu wissen – und trotzdem ist es sinnvoll, auch hier noch einmal innezuhalten. Jon Kabat-Zinn sagt: »Achtsamkeit bedeutet im Wesentlichen, auf eine bestimmte Art und Weise aufmerksam zu sein. Es ist eine Methode, mit der man tiefer ins eigene Innere schaut, um sich selbst und die Art unseres Bestehens zu erforschen (...). Ihre Vorzüge (stehen) jedermann zur Verfügung.«<sup>2</sup> Er vergleicht die Übungen der Achtsamkeit mit einer Linse, »die die aufgefächerten Energien unseres Geistes sammelt und im Brennpunkt der Aufmerksamkeit bündelt. Diese gebündelte Energie ist die Quelle für jede Heilung, für jede Problemlösung ...«<sup>3</sup>, und das ist besonders in Krisenzeiten angesichts des spürbarer werdenden Klimawandels wichtig: Wir sind beunruhigt und müssen versuchen, unser seelisches Gleichgewicht neu auszutarieren.

## 1.2

### **Übung:**

## **Ganz im gegenwärtigen Augenblick ankommen mit Körper, Seele und Geist**

Haben Sie in Ihrem Leben schon einmal die Erfahrung von einer plötzlich einsetzenden, hoch konzentrierten Aufmerksamkeit gemacht? Als ob etwas in Ihrer Tiefe plötzlich hellwach ist und Sie vollständig präsent sind? Manchmal geschieht es im Alltag oder in der Natur, manchmal bei dem, was gerade aus unserem Inneren hochsteigt und uns plötzlich besonders prägnant und klar vor Augen steht ... Mal mag es eine Erkenntnis sein, die tief aus unserer Intuition geboren wird, mal eine unverhoffte Idee, die uns entscheidend weiterbringt. Manchmal kann es auch eine Kohärenz- oder Einheitserfahrung der tiefen Verbundenheit mit allem Lebendigen sein.<sup>4</sup>

Oft entstehen solche besonderen Augenblicke, wenn wir stark erschüttert werden, das heißt, wenn unsere seelisch-geistigen »Alltagsverkrustungen« plötzlich aufreißen und wir klar das wahrnehmen, was gerade ist. Aber diese Erfahrungen von hoch konzentrierter Aufmerksamkeit können auch entstehen, wenn wir innerlich »aufgeräumt« sind: ein Ausdruck für einen Seelenzustand, in dem eine »gute, innere Ordnung« vorhanden ist, wie es der Flow-Forscher Mihaly Csikszentmihalyi<sup>5</sup> beschreibt. Damit ist gemeint, nicht durch ein Zuviel an Nachrichten, ungeklärten Situationen oder verdrängten Emotionen in einer latenten, seelischen Unruhe und Spannung zu leben, sondern Zeit gehabt (oder sich genommen) zu haben für die inneren »Verdauungsprozesse«. Deshalb sind Verarbeitungszeiten für unser Gehirn so wichtig! Seine Studien haben gezeigt, dass sich dann am ehesten dieser Zustand von »Flow« ergeben kann, in dem man wie selbstvergessen kreativ arbeitet oder zum Beispiel in der Natur einfach nur »da ist«. Das hat durchaus seine Parallele im Alltag: Jeder weiß, wie es sich anfühlt, in einem aufgeräumten bzw. unaufgeräumten Zimmer zu sein (wobei ich hier keine zwanghafte Ordnung meine, sondern eine

gewisse Übersichtlichkeit, dass man ungefähr weiß, was da ist und wo man was finden kann).

In unserer heutigen Zeit der digitalen Informationsüberflutung ist es schwerer, innerlich »aufgeräumt« zu sein.<sup>6</sup> Es gelingt eher, wenn wir uns diese Verarbeitungszeiten gönnen, in denen unser Gehirn den emotionalen und kognitiven Gehalt der auf uns einströmenden Reize wahrnehmen und zuordnen kann. Was davon verdrängt wird, was vorbewusst bleibt oder was uns bewusst wird, entscheidet sich je nach Situation sowie persönlichem Hintergrund – und ist deshalb von Mensch zu Mensch verschieden. Ich behaupte aber, dass eine Art »innerer Durchlässigkeit« und Transparenz entstehen kann, je mehr wir Zeit und Ruhe hatten, mit dem Erlebten umzugehen – und es danach innerlich »ausklingen« zu lassen.<sup>7</sup>

In eindrucksvoller Weise habe ich es selbst bei Langzeitwanderungen<sup>8</sup> erfahren, wenn durch das tägliche Gehen und Gehen und Gehen vieles zur Ruhe kam und nach und nach eine Offenheit und Transparenz in mir entstand, die all mein Erleben intensivierte und mich tief berührte. Alle meine Sinne erschienen mir wie bereinigt! Ich erfuhr diese innere Durchlässigkeit für die Natur, ja, für alles Lebendige, sowohl im Außen wie auch in meinem Inneren – manchmal als ob ich es wie zum ersten Mal erleben würde! Aber nicht nur das, was ich sah, verzauberte mich, sondern auch die Vogelstimmen, der Duft der Blüten, der Wind, der meine Haut streifte ... Ich vermute, dass jeder ähnliche Erfahrungen in seinem Leben kennt. Man kann sie nicht machen, aber man kann etwas dafür tun ...

Doch nun zur *Übung*: ob alleine im Raum oder mit einer Gruppe: Diese Übung kann jeder nur mit sich selbst durchführen, sie eignet sich auch gut für den Beginn eines Gruppentreffens, weil sie die Aufmerksamkeit zentriert, was dem späteren Austausch zugutekommt.

Gibt es in Ihnen manchmal den Wunsch, in sich selbst und im Alltag einen *Raum der Stille* zu kultivieren? Eine Art »inneren, seelischen Raum«, in dem Sie vor den Anforderungen des Lebens, vor Reizüber-

flutung und Anspannung geschützt sind? Dann suchen Sie sich einen guten Platz, wo Sie für die nächsten 20 bis 30 Minuten ungestört und möglichst in Stille verweilen können. Wenn Sie eine Zimbel oder eine Klangschale haben, können Sie sie zu Beginn oder am Ende der Übung anschlagen.

1. Nehmen Sie auf einem Stuhl oder einem Meditationskissen eine aufrechte, aber entspannte Körperhaltung ein. Wie sitzen Sie in diesem Augenblick und wie nehmen Sie Ihren *Körper* wahr? Wenn er sich lockern oder mehr aufrichten möchte, geben Sie diesem Impuls beobachtend nach, bis Sie eine Körperhaltung gefunden haben, in der sie verweilen und allmählich immer mehr entspannen können.
2. Lenken Sie dann Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren *Atem*. Beobachten Sie ihn einfach nur: das Einatmen – das Ausatmen ... Versuchen Sie, bei jedem Ausatmen noch etwas mehr loszulassen ... Die Pause, die danach entsteht, braucht Ihr Körper ... Stellen Sie sich vor, dass mit jedem Einatmen neue Lebenskraft in sie strömt ... neue Lebenskraft durch die Luft, die Sie einatmen, und die Sie mit allen Lebewesen dieser Erde teilen wie ein großes, verbindendes Medium ... Mit jedem Atemzug verbinden Sie sich neu mit allem, was lebt – und Sie gehören dazu! Und mit jedem Ausatmen lassen Sie es wieder los ...
3. Versuchen Sie, wie ein »innerer Zeuge« Ihre *Gedanken* zu beobachten, die Ihnen durch den Kopf gehen – auch hier, ohne etwas beurteilen oder daran verändern zu wollen ... Nehmen Sie Ihre Gedanken und damit verbundenen *Gefühle* wie »innere Ereignisse« wahr, die kommen und wieder gehen, ohne jetzt auf deren Inhalt weiter einzugehen ... Lassen Sie den Strom der Gedanken und Gefühle vorbeiziehen wie Wolken am Himmel ... Versuchen Sie, sich selbst wie »der Himmel über den Wolken« zu fühlen, weit und alles überwölbend ...

Bleiben Sie in Ihrem Atemrhythmus und als »innerer Beobachter«, solange es Ihnen guttut ... Wenn die von Ihnen gewählte Zeit um ist oder Sie schon vorher an Ihre Grenzen gekommen sind, dann beginnen Sie, sich zu strecken und zu dehnen ... Wenn Sie mögen, streichen Sie mit Ihren Händen zart über Ihr Gesicht und blicken Sie sich um, um wieder in Ihrem Umfeld anzukommen ... Wenn Sie einen Impuls dazu verspüren, stehen Sie auf und gehen etwas umher ... Manchmal kann es günstig sein, sich ein Blatt Papier mit Stift in die Nähe zu legen, um vorbeiziehende, überraschende Gedanken oder Gefühle danach zu notieren und gegebenenfalls später noch einmal darüber nachzudenken.

Diese Übung ein Mal oder einige Male zu machen, kann einen Vorgeschmack geben. Aber erst, wenn Sie sie häufiger oder am besten regelmäßig durchführen, können Sie erspüren, wie Sie nach und nach Zugang zu einer immer tieferen und umfassenderen Stille und Präsenz in sich selbst finden, einem inneren »Raum der Stille« ... Dies wird Sie wahrscheinlich so berühren, dass sich fast eine Sehnsucht danach entwickelt, zu einem geeigneten Zeitpunkt des Tages oder in der Woche sich diese kleine »Auszeit« zu ermöglichen. »Time-out statt Burn-out«<sup>9</sup> könnte man es auch nennen.<sup>10</sup>

Wenn Ihnen diese Grundübungen nach und nach vertraut geworden sind, können Sie sie ergänzen, indem Sie ihre Aufmerksamkeit auch einmal auf das richten, *was im Außen gerade »da ist«*. Wieder gilt, dass Sie das Wahrgenommene »nehmen, wie es ist« ... Das sollte kein Hindernis darstellen, sich an diesem gegenwärtigen Moment Ihres Lebens auch spontan zu freuen und ihn zu genießen oder achtsam zu registrieren, dass Sie bei dem, was Sie gerade wahrnehmen, in Zukunft etwas ändern möchten (deswegen der Hinweis, sich gegebenenfalls später Notizen zu machen). Trotzdem geht es darum, jeden Augenblick auch wieder loszulassen – um sich von weiterer Fülle beschenken lassen zu können.

## Zwei Übungen, um im Außen achtsam zu werden

*Vom Segen eines Waldspaziergangs.* Gönnen Sie sich circa ein bis zwei Stunden, um einmal alleine in den Wald zu gehen (nehmen Sie eine Sitzunterlage mit und stellen Sie bitte Ihr Smartphone aus oder lassen es zu Hause). Suchen Sie sich abseits der Wege einen ruhigen Ort, den Sie schön finden und an dem sie ungestört verweilen können. Lassen Sie sich dort für eine Weile nieder und versuchen Sie, einfach nur ganz präsent zu sein: Beginnen Sie mit einigen langsamen, tiefen Atemzügen ... versuchen Sie, *mit allen Sinnen in diesem Augenblick anzukommen* und wahrzunehmen, was ist. Lassen Sie es so lange, wie es Ihnen gut tut, einfach nur auf sich wirken, ohne urteilen zu wollen. »... das Wehende höre, die ununterbrochene Nachricht, die aus Stille sich bildet ...«, so Rainer Maria Rilke.<sup>11</sup>

Danach können Sie natürlich dem nachgehen, was Sie entdeckt haben oder was Sie interessiert. Doch vielleicht gelingt es Ihnen, immer wieder einmal einige Augenblicke innezuhalten und sich zu öffnen für das Ganze in seiner Fülle, die Sie umgibt ... einfach nur zu lauschen, zu schauen, mit allen Sinnen »da« zu sein ... und vielleicht auch zu staunen über diese Vielfalt ... Gerade in schwierigen Zeiten, aber auch sonst ist diese kleine Übung eine Wohltat für die Seele!

*Vom Segen der roten Ampeln.* Meist geht es uns so, wie es der Meister in der Geschichte zu Beginn dieses Kapitels geschildert hat: Wir sitzen im Auto und sind mit unseren Gedanken schon dort, wo wir hinfahren, oder bei anderen Geschehnissen und Aktivitäten. Da werden wir durch eine rote Ampel gezwungen, anzuhalten, was uns oft gar nicht passt! Statt ärgerlich zu reagieren, könnten wir nun die kurze Pause nutzen, um uns diesen Augenblick mitten in unserem Leben zu vergegenwärtigen: Atmen Sie tief durch und werden Sie sich bewusst, wie es Ihnen gerade geht, was Sie gerade fühlen – oder bei der nächsten roten Ampel: wie sich dieser Tag anfühlt usw. ... Achten Sie einfach auf das, was gerade ist: wie sich das Licht verändert, weil Wolken vor

die Sonne ziehen ... welche Geräusche Sie umgeben ... – und spätestens dann schaltet die Ampel schon wieder auf Grün und Sie fahren weiter ...

Solche kleinen Auszeiten können Sie sich bei vielen Gelegenheiten in Ihrem Alltag gewähren (wenn Sie nicht Ihr Smartphone immer wieder daran hindert!). Ob sie auf den Aufzug warten oder an der Bushaltestelle stehen: Meist geben diese kleinen Momente etwas von der Fülle wieder, die Sie oft erleben, ohne sich dessen bewusst zu sein. Es lohnt sich, immer wieder den Alltag innerlich kurz zu unterbrechen, um im gegenwärtigen Augenblick anzukommen – und nach und nach zu lernen, insgesamt aufmerksamer und bewusster zu leben und in der eigenen Tiefe resonanzfähiger, das heißt erlebnisfähiger zu werden. Wenn es Ihnen gelingt, innere Blockaden und Verdrängungen nach und nach abzubauen und das zuzulassen, was Ihnen aus Ihrem Inneren begegnet, werden Sie nicht nur transparenter für Ihr seelisches Erleben, sondern auch im Außen kann Sie mehr erreichen von der Lebensfülle, die sich in jedem Augenblick vermittelt.

Von Bernhard von Clairvaux (1090–1153) ist überliefert: »Es ist viel klüger, Du entziehst Dich von Zeit zu Zeit Deinen Beschäftigungen, als dass sie Dich ziehen und Dich nach und nach an einen Punkt führen, an dem Du nicht landen willst (...): An den Punkt, wo Dein Herz hart wird.«<sup>12</sup>

### 1.3 Reflexion der Übungen

Übungen der Achtsamkeit haben in Asien eine jahrhundertealte Geschichte und Tradition. Bis heute üben sich Menschen in einem erforschenden Wahrnehmen und wertfreien Beobachten durch Meditation und Achtsamkeit. »Es ist, als erschlösse man sich ein bisher unbekanntes Terrain der eigenen Seele, von dem man gar nicht wusste, dass es vorhanden ist oder von dem man höchstens vage Vorstellungen hatte.«<sup>13</sup>

Es kann aber auch sein, dass Sie – besonders anfangs – in Ihren Gedanken immer wieder abschweifen, dass plötzlich Gefühle oder Erinnerungen entstehen, die fast eine Sogwirkung ausüben. Dazu kann gehören, sich vielleicht mit lange verdrängten Emotionen und Gedanken konfrontieren zu müssen, wie zum Beispiel persönlichen Erfahrungen oder der Sorge um sich selbst, um andere oder um die Erde, unseren kostbaren »Blauen Planeten«. Ich komme noch einmal auf das Bild zurück, wie gut es sich anfühlt, innerlich »aufgeräumt« zu sein. Es ist möglich, dass wir gerade bei diesen Übungen anfangs eher der »inneren Unordnung« begegnen – ihr endlich begegnen! Warum endlich? Weil wir im Alltag oft nicht dazu kommen, Ereignisse und Emotionen so zu verarbeiten, dass sie innerlich zur Ruhe kommen können, integrierbar werden. Dazu einen kurzen *Exkurs* über eine Art »inneren Hausputz«:

In unserer Realität wissen wir, was ein »Hausputz« bedeutet, der von Zeit zu Zeit stattfinden muss! Er verlangt, dass wir da hinschauen, wo wir oft weggeschaut haben. Auf unser Innenleben bezogen: dass wir zulassen, was wir oft weggeschoben oder zugedeckt haben – oder wo die Patina des Alltags ihre Schichten darüberlegte, zum Beispiel, dass wir uns durch irgendetwas verletzt fühlten oder hilflos, dass wir ohnmächtig, ängstlich oder beschämt waren ... Diese Gefühle jetzt zuzulassen, nicht zu werten und sie nicht zu verurteilen, sondern gleichsam wie ein »innerer Zeuge« anzuschauen, was sich da innerlich zeigt – das hat eine wichtige Funktion: Wir lernen uns nach und nach wieder mehr in unserer Tiefe kennen und werden damit resonanzfähiger. Nach Abschluss der Übung können Sie sich ja dazu Notizen machen oder – falls das möglich ist – sich die Zeit nehmen, um sich das Erlebte noch einmal zu vergegenwärtigen und es *seelisch »zu bereinigen«*: Nachträglich und aus der Distanz heraus lässt es sich vielleicht besser verstehen? Oder Ihnen kommt eine Idee, wie Sie es im Außen klären könnten?

Eine kurze Episode kann veranschaulichen, was ich meine: »Zwei ehemalige Kriegsgefangene unterhalten sich: ›Hast Du Deinen Fein-

den vergeben?« ›Das werde ich niemals tun!« ›Nun, dann halten sie dich immer noch gefangen, nicht wahr?«<sup>14</sup>

»Wer anfängt Nachsicht zu üben, tut dies hauptsächlich für sich«, meint der Psychologe und Meditationslehrer Jack Kornfield. »Ohne Nachsicht ist man an die Geschichte gefesselt, dazu verdammt, vergangenes Leid auszubaden und ständig neu zu produzieren.«<sup>15</sup> Letztlich geht es um Akzeptanz und *Vergebung*! Denn

»Vergebung beruht auf einem Loslassen vergangenen Leidens und Verrats, sie befreit von der Pein des Hasses, den wir uns aufgebürdet haben. Vergebung führt zur eigenen Herzenswürde zurück. Sie lässt uns in der Liebe wieder Fuß fassen, so oft wir uns verrannt haben. Durch Vergebung verlieren wir die Lust daran, andere anzugreifen und ihnen Schaden zuzufügen. Sobald wir vergeben (...) machen wir uns frei von der Vergangenheit.«<sup>16</sup>

In diesen Worten sind wichtige Gedanken enthalten! Denn eine Verletzung zum Beispiel bringt uns in die Opferrolle. Ähnlich wie bei der Erfahrung von Angst gibt es das evolutionär geprägte, psychische Reaktionsmuster: Flucht, Erstarrung oder Kampf. Letzteres hat den Vorteil, uns aus der Opferrolle zu befreien, indem wir aktiv werden und uns wehren. Leider geht dies meist in die Richtung, mit der gleichen Münze zurückzuzahlen, das heißt ebenfalls zu kämpfen und gegebenenfalls zu verletzen etc. Damit beginnt der bekannte Teufelskreis der Eskalation. Ein Gegenmittel ist die »gewaltfreie Kommunikation« des Psychologen Marshall Rosenberg. Sie versucht, Konflikte durch Empathie und Einfühlungsvermögen zu lösen. Diese Methode hat sich in der letzten Zeit zwar stark verbreitet, ist aber längst noch nicht allen bekannt, geschweige denn, dass viele in der Lage wären, adäquat damit umzugehen und dieses Einfühlungsvermögen in sich zu erleben.

Es gibt noch eine andere Möglichkeit, aus der Opferrolle herauszutreten: mit sich in die zugegebenermaßen anspruchsvolle »innere

Arbeit« zu gehen, um zum Beispiel mit den Augen der anderen Person auf die Situation zu schauen oder eine übergeordnete Perspektive einzunehmen. So kann ich versuchen, wenigstens annäherungsweise die Gefühle des anderen zu verstehen. Indem ich diesen *Perspektivwechsel* versuche, gelingt mir oft schon eine gewisse Beruhigung der Situation, und innerlich schwächt sich damit meist der Affekt etwas ab – eine gute Voraussetzung, um vielleicht doch der anderen Person schließlich vergeben zu können.

»Ohne Vergebung nährt man den Trugschluss, Schmerzen ließen sich mit Hass vergelten. Durch Vergebung lassen wir los und finden Ruhe im Herzen. (...) Vergebung ist die Grundvoraussetzung jeder Heilung. Zuerst brauchen wir ein tieferes Verständnis von Vergebung. Dann können wir uns an die Umsetzung machen und uns selbst und anderen gegenüber Nachsicht üben.«<sup>17</sup>

Es kann sogar sein, dass uns bewusst wird, wie wichtig es jetzt ist, nicht nur uns selbst und anderen zu vergeben, sondern sogar andere um Vergebung zu bitten! Wie wichtig diese inneren Prozesse sind, zeigen immer wieder Erfahrungen, dass Menschen in Erwartung ihres Todes plötzlich dahingehende Wünsche äußern, auch wenn die auslösenden Konflikte Jahre oder Jahrzehnte zurückliegen. Sie haben offenbar das Gefühl, dass sie erst danach, innerlich »bereinigt«, loslassen und »hinübergehen« können!

Etwas innerlich zu akzeptieren, ist die Voraussetzung dafür, es loslassen zu können. Das ist eine wunderbare Belohnung für die dafür notwendige »innere Arbeit«, denn sie befreit von Altlasten und kann uns wieder öffnen und resonanzfähig machen. Damit wird uns wieder die Fülle und Schönheit des Lebendigen bewusst – aber leider auch das, was schmerzlich ist: der andere Pol des Lebens. Doch er gehört mit dazu und fordert uns letztlich heraus, an diesen schwierigen Erfahrungen zu wachsen. Damit erfüllt er eine zwar ungeliebte, aber überaus wichtige Funktion in unserer Entwicklung. Angesichts der zukünfti-

gen Unwägbarkeiten durch die Klimakrise werden wir gerade darin herausgefordert werden und uns bewähren müssen.

»Wenn wir uns der Vergänglichkeit  
unseres Lebens bewusst sind,  
wird das Leben umso wertvoller:  
der Sonnenuntergang in seiner Farbenpracht,  
der Ahornbaum im Herbst,  
der Blick eines geliebten Menschen.  
Es gibt nur eine Welt,  
die dich in diesem Augenblick umgibt.  
Es gibt nur einen Augenblick, den Augenblick,  
den du jetzt erfährst. Die einzige Möglichkeit,  
am Leben teilzuhaben, besteht darin,  
jeden Augenblick als unwiederholbares Wunder anzunehmen.«<sup>18</sup>

Zusammenfassend kann man sagen: Durch Üben von Achtsamkeit werden unbewusste Automatismen des Wahrnehmens, Fühlens und Denkens unterbrochen. Wir haben die Chance, uns von »mentalen Kettenreaktionen«<sup>19</sup> zu befreien und lernen, in der »Frische des Augenblicks«<sup>20</sup> zu verweilen. So ist es nach einem längeren Übungsweg in Achtsamkeit und Meditation möglich, die inneren Bewusstseinsräume zu bereinigen, zu weiten und zu vertiefen. Ein inneres Mitschwingen und damit auch Mitfühlen wird leichter möglich. Es gelingt uns eher, bewusst, intensiv und authentisch zu leben.

Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass sich auch die Neurowissenschaften dafür interessierten<sup>21</sup>, denn je häufiger das Gehirn diese kleinen »Auszeiten« quasi als Verarbeitungs- und Ruhezeiten hat, desto mehr ordnen sich auch die Gedanken, werden friedvoller und empathischer.<sup>22</sup> Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben mittlerweile den positiven Einfluss von Achtsamkeit auf die Gesundheit und seelische Widerstandskraft (Resilienz) bestätigt.<sup>23</sup> Wie oben aufgezeigt, kann nach und nach das Gefühl entstehen, durchlässiger für das zu werden,

was mich umgibt, seelisch-geistig resonanzfähiger – und das bedeutet, sich mit der eigenen Tiefe verbunden und vor allem lebendiger zu fühlen.

Aus dem Talmud<sup>24</sup> ist überliefert:

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden zu Worten.

Achte auf Deine Worte, denn sie werden zu Handlungen.

Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden zu Gewohnheiten.

Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.

Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.

#### **1.4 Bewusster und intensiver leben, Zugang zur eigenen Tiefe finden – und zu dem, was über mich hinaus geht**

Wenn es bei einem Übungsweg der Achtsamkeit gelingt, die zunehmende (Selbst-)Entfremdung nach und nach zu verringern und sich wieder in der Tiefe mit sich selbst zu verbinden, hat das die erwähnte positive Wirkung auf Gesundheit, seelische Resonanzfähigkeit und Widerstandskraft. Ebenso verbessert sich die Lebensqualität. Nach und nach kann ein Gefühl entstehen, wie zu sich »nach Hause« zu kommen, das heißt bewusst zu sich selbst zurückzukehren. Die Energie, die vorher nötig war, um unbewusste Abwehrformationen aufrecht zu erhalten, kann wieder frei werden – sie steht dann wieder für anderes zur Verfügung. Auch befähigt die stärkere Bewusstheit des eigenen Erlebens dazu, für sich und die eigenen Belange im Außen besser einzutreten und zu versuchen, ein möglichst authentisches Leben zu führen. Die Stimmigkeit mit sich selbst harmonisiert und kann einfach glücklich machen! Dies wiederum ermöglicht, mehr Empathie auch für andere zu erleben, was wiederum mehr Nähe und Verbundenheit mit anderen entstehen lässt und die von vielen beklagte Einsamkeit verringert.

Achtsamkeit – die »seelische Brille putzen«

Indem wir lernen, weniger mit unserem unmittelbaren Tun und unserem »Ich« identifiziert zu sein, sondern dazu ab und zu Distanz aufnehmen zu können, öffnet sich unser Blick auch für einen neuen, inneren, weiten Raum. Wir entdecken, dass es in unserem Leben noch andere Ebenen gibt außer unserer persönlichen. Sie können uns einen umfassenderen Blick auf uns, unser Dasein sowie das Leben überhaupt ermöglichen – und manchmal auch auf das, was darüber hinausgeht ...

Dieser wichtige Aspekt wird auch als *Selbsttranszendenz* bezeichnet. Transzendenz leitet sich von lateinisch *transcedere* ab, was »überschreiten« bedeutet, zum Beispiel sich für etwas interessieren oder engagieren, was mich überschreitet und das größere Ganze betrifft. Bei der sogenannten *horizontalen Selbsttranszendenz* kann das ein breites Spektrum von zum Beispiel innerweltlichem Einsatz umfassen: etwas für die Natur, die Erde, aber auch für die Gesellschaft zu tun. Im Zusammenhang mit der Klimakrise könnte diese »Selbstüberschreitung« darin bestehen, dass wir begreifen, besser noch erleben: Wir sind Teil der großen Menschheitsfamilie, die dieser Krise nun ausgesetzt ist. Darüber hinaus gehören auch wir als Menschen letztlich zur »Großen Natur« und sind eingebettet in das überaus komplexe Ökosystem der Erde mit all seinen vielschichtigen Interdependenzen. Es ist höchste Zeit, dass wir uns das wieder bewusst machen, statt uns als dominante »Herren der Schöpfung« zu erleben. Gleichzeitig gehören wir aber auch zu den Industrienationen, die die Klimakrise entscheidend mitverursacht haben. Deshalb trifft uns auch die Hauptverantwortung, durch schnelles Handeln noch etwas davon abzuschwächen – wenn wir denn endlich einen Bewusstseinswandel vollziehen und daraus unser Handeln motivieren könnten! »Die stärksten Sinnquellen sprudeln dort, wo Menschen für etwas da sind, das über ihre privaten Angelegenheiten hinausgeht. Wo sie ihre eigenen Bedürfnisse und Interessen überschreiten und sich für das größere Ganze einsetzen, da erfahren sie Sinn.«<sup>25</sup>

Dazu eine kleine Geschichte:

Drei Maurer arbeiten an einer Kathedrale. Ein Vorübergehender fragt den ersten, was er da tue. Die mürrische Antwort: »Na – sehn se doch. Ich maure.« Ein paar Meter weiter arbeitet der zweite Maurer. Auch er wird gefragt – und antwortet: »Ich ziehe eine Mauer hoch.« Schließlich die gleiche Frage an den dritten Maurer. Der sagt voller Stolz: »Ich helfe, eine Kathedrale zu bauen.«<sup>26</sup>

In dieser kleinen Geschichte gelingt es dem Arbeiter, sich und sein Tun in einen größeren Zusammenhang zu stellen, nämlich den Bau der Kathedrale, den er bejahen kann und auf den er stolz ist. Neben der horizontalen Selbsttranszendenz kann hier auch noch die sogenannte *vertikale Selbsttranszendenz* angesprochen sein: Der Arbeiter tut es vielleicht auch zum »Lobe Gottes«. Das hat sogar einen historischen Kern: Im 12. Jahrhundert engagierten sich zum Beispiel beim Bau der Kathedrale von Chartres in Frankreich neben den Handwerkern auch Bürger und Adlige. Sie zogen angeblich Karren (so in den berühmten Glasfenstern dargestellt), das heißt, sie halfen mit zum »Lobe Gottes« bzw. Marias, der »Notre Dame«, der die Kathedrale dann geweiht wurde! Letztlich kann die vertikale Selbsttranszendenz auch darüber noch hinausgehen – bis hin zu Erfahrungen von spirituellen Dimensionen. Der Zugang zu diesen Ebenen ist nicht machbar. Wir können uns zwar innerlich dafür öffnen, »mit der Seele lauschen«<sup>27</sup> – aber wir können es nicht erzwingen, geschweige denn »erkaufen«.

#### **Ein kleines Selbstexperiment:**

Versuchen Sie einmal, Ihr eigenes, tägliches Tun ebenfalls in größere Zusammenhänge einzufügen – und dann erneut auf Ihr Leben zu schauen: Was bedeutet es für das Leben anderer Menschen, für die Gesellschaft oder für die Natur, dass Sie vielleicht Kinder großziehen? Dass Sie als Handwerker, Schneiderin, Lehrer oder Krankenschwester oder in einem anderen Beruf arbeiten? Dass Sie sich ehrenamtlich

zum Beispiel für Migranten engagieren? Dass Sie zu Ihrer Freude und zum Wohl von Insekten und Vögeln Ihren Garten zum Blühen bringen? Dass Sie sich für alte Wälder einsetzen, die gefällt und für den Kohleabbau freigegeben werden sollen? Dass Sie versuchen, Plastikmüll zu vermeiden? Dass Sie gegen Atomkraft demonstrieren? Dass Sie dort, wo Sie tätig sind, versuchen, es zum Besseren zu wenden, weil Ihnen bestimmte Werte wichtig sind?

Vielleicht fallen Ihnen noch weitere Fragen ein, die Ihnen den Blick über Ihr eigenes Tun hinaus weiten können und Ihr Leben in einem größeren Zusammenhang sichtbar werden lassen!

Es ist uns Menschen gegeben, durch unsere Fähigkeit zur Selbsttranszendenz Zugang zur *Seinsebene* zu finden. So nannten sie Philosophen wie zum Beispiel Heidegger. Wir überschreiten damit die *Alltagsebene*, auf der wir normalerweise tätig sind, und beziehen uns innerlich auf etwas, das größer ist als wir selbst. Das kann zum Beispiel ein inneres Echo auf die grundlegenden Fragen der menschlichen Existenz und Ihre Antwortversuche sein ...

Achtsamkeit stärkt unsere Wurzeln in uns selbst und lässt uns wachsen in seelisch-geistige Weiten. Sie schenkt uns Bewusstheit und Kraft für das Leben mit seinen Herausforderungen, wie wir es angesichts der bevorstehenden Veränderungen durch die Klimakrise benötigen werden. E. M. Forster sagt: »Wir müssen bereit sein, das Leben loszulassen, wie wir es geplant haben, um das Leben leben zu können, das auf uns wartet.«<sup>28</sup> Wenn wir achtsam leben gelernt haben, werden wir an dem, was auf uns wartet, viele lebenswerte Facetten entdecken können, wie ich noch zeigen will!

Seit Langem begleiten mich die denk-würdigen Zeilen aus dem Sanskrit, die ich an den Schluss dieses Kapitels stellen möchte:

Achte gut auf diesen Tag,  
denn er ist das Leben –  
das Leben allen Lebens.  
In seinem kurzen Ablauf liegt alle  
Wirklichkeit und Wahrheit des Daseins,  
die Wonne des Wachsens  
die Größe der Tat,  
die Herrlichkeit der Kraft –  
denn das Gestern ist nichts als ein Traum  
und das Morgen nur eine Vision.  
Das Heute jedoch – recht gelebt –  
macht jedes Gestern  
zu einem Traum voller Glück  
und jedes Morgen  
zu einer Vision der Hoffnung.



Neben all den bekannten und unbekanntem Herausforderungen enthält der Klimawandel auch Chancen. Stefanie Spessart-Evers möchte die Bereitschaft in uns wecken, diese Chancen zu sehen und zu ergreifen. Hierzu möchte sie uns ermutigen und auf dem »Weg der Chancen« begleiten. Ausgestattet mit »innerer Wegzehrung«, die Kraft gibt und die Liebe zum Leben bestärken kann, ist es eher möglich, sich dem anspruchsvollen Terrain der Klimafakten zu nähern – um anschließend zu fragen, was wir wirklich brauchen, um authentisch leben zu können.

Nicht zuletzt geht es um die Bereitschaft, das Schwierige produktiv zu wenden und sich proaktiv auf die Zukunft auszurichten. Wir alle wünschen uns ein lebendiges Spektrum an Erfahrungen, Initiativen und Modellen, die Kreativität und Selbstwirksamkeit befördern, Gemeinschaft erzeugen und Sinn im eigenen Tun vermitteln. Wir müssen uns nur für den Aufbruch entscheiden.

**Stefanie Spessart-Evers** (geboren 1947) ist Psychologin, Soziologin und analytische Psychotherapeutin. Sie engagierte sich früh für den Ansatz der Tiefenökologie: Leben ehren, Verletzungen heilen, verbunden handeln aus Liebe zum Leben. Daraus und aus anderen Elementen entwickelte sie den Erfahrungsweg dieses Buches ([www.aus-liebe-zum-leben.org](http://www.aus-liebe-zum-leben.org)).