

Dem Wandel Kraft geben

*Eine Reise ins lebendige Leben mit Joanna Macy.
Eindrücke von Wolfram Nolte und weiteren Mitreisenden.*



Die Gesellschaft für Tiefenökologie hatte im Juni zu einer „Konferenz des Lebens“ bei Paderborn eingeladen. Für die 200 TeilnehmerInnen wurde viel mehr daraus als eine gewöhnliche Konferenz: eine Entdeckungsreise ins lebendige Leben, bei der viele die Kraft zum Neubeginn spürten. Hier einige Eindrücke von dieser ganz besonderen Veranstaltung.

Ich bin zu dieser Konferenz gefahren, weil es für mich zur Zeit kein wichtigeres Thema gibt, als dem Wandel Kraft zu geben. Außerdem, weil so viele meiner Freunde und Bekannten von *Joanna Macy* schwärmten als einer Frau mit besonders starker Ausstrahlung – trotz oder wegen ihrer 79 Jahre. Die leuchtenden Augen und begeisterten Schilderungen meiner Freunde machten mich neugierig auf diese Frau, die seit vielen Jahren überall in der Welt auf so verschiedenen Gebieten aktiv ist: als Buddhistin, als Systemwissenschaftlerin, als Öko-Aktivistin, als Workshop-Leiterin. Wie kommt es, dass so viele Menschen so dankbar und liebevoll von ihr sprechen wie über eine Freundin? Der Artikel in der vorletzten Ausgabe von *Kurskontakte* über das Leben und Wirken von *Joanna Macy* gab mir einen letzten Anstoß, sie selbst bei ihrer Arbeit kennenzulernen.

Wir trafen uns am ersten Abend in einer Aula, die zunächst einmal so nüchtern wirkte wie eine Turnhalle. Auf einem grünen Tuch in der Mitte ruhte, von Lilien umgeben, eine Erdkugel, eine brennende Kerze stand dabei. Als *Joanna* auf uns 200 Menschen sah, die wir in drei großen Kreisen um diese Erdenmitte saßen, begrüßte sie uns: „Ich wünschte, ihr könntet sehen, wie schön ihr seid. Ihr seid wie die Blütenblätter einer riesigen Blume um die Erdkugel herum. Dann noch diese Abendsonne, die den Raum so wunderbar beleuchtet, es ist wie im Himmel.“ Das war mehr als eine gut gemeinte amerikanische Begrüßung. Es war ihr Blick, der uns und diesen Saal tatsächlich in ein Stück Himmel verwandelte, und das war es auch, was das Magische dieser Reise ausmachte: dass wir mit neuen Augen sehen lernten.

Mit neuen Augen sehen lernen

Das Programm sah vor, uns auf den verschiedensten Ebenen an neue Wahrnehmungen und Erkenntnisse heranzuführen: an den Vormittagen Vorträge von *Joanna*, immer wieder verbunden mit Übungen, an den Nachmittagen kleine Übungs- und Interessengruppen, in denen jeder zu Wort kommen konnte. An den Abenden sollten Geschichten er-

zählt, auf einem Markt der Möglichkeiten die Samen des Wandels sichtbar werden sowie auf einem Fest getanzt und gefeiert werden können.

Zum Abschluss dieses ersten Abends ging das Wort an jeden der 200 TeilnehmerInnen: den Vornamen zu sagen, den Wohnort und was man schützen wolle. Bedrohte und geliebte Pflanzen und Tiere wurden genannt, Landschaften, die Meere und ihre Bewohner und immer wieder die Kinder und die Kindeskinde. Ich fing an zu spüren, wie diese gemeinsame Liebe und Sorge uns tatsächlich miteinander und mit unseren Schützlingen zu verbinden begann. Mehr und mehr stimmte ich mich ein in das gemeinsame Singen.

Wenn *Joanna* vom großen Wandel spricht, der begonnen hat, dann meint sie tatsächlich einen radikalen Epochenwandel. Die agrukulturelle Zivilisation, die vor 8000 Jahren begann, hat den Menschen zunehmend der Natur entfremdet. Mit dem Entstehen der industriellen Wachstumsgesellschaft vor 300 Jahren sind dem Menschen Mittel zuge wachsen, die Natur in lebensbedrohlicher Weise auszubeuten. Klimawandel und Ressourcenknappheit stellen jetzt das Überleben der Menschheit in Frage.

Der große Wandel muss Fehlentwicklungen einer mehrtausendjährigen Geschichte korrigieren und den Übergang in eine langfristig lebensfähige Zivilisation ermöglichen. Dieser Übergang muss in wenigen Jahren stattgefunden haben. Es gibt keine Garantie, dass der große Wandel gelingen wird. Die Zerstörungskräfte gewinnen an Kraft. Gleichzeitig gibt es die Wandlungskräfte, die das Netz des Lebens erhalten und wieder verknüpfen wollen.

Joanna erinnert an eine alte tibetische Prophezeiung: „Es kommt eine Zeit, in der alles Leben auf der Erde bedroht ist. Die Erde ist ein Waffenlager zerstörerischer Mächte geworden. In dieser Zeit taucht das Königreich Shambala auf. Es existiert nicht als Ort, es existiert in den Herzen und im Geist der Shambala-Krieger. Die Shambala-Krieger müssen in die Zentren der barbarischen Mächte gehen, um deren Waffen zu entschärfen. Ihre eigenen Waffen sind Mitgefühl und Einsicht. Das Mitgefühl gibt ihnen den Antrieb, die Kraft, etwas zu tun. Die Einsicht in die tiefe Verbundenheit allen Lebens gibt ihnen die Gewissheit, dass ihr Tun sich auswirkt in das Netz des Lebens hinein.“

Ich verstehe diese Prophezeiung so: Shambala steht für alle Visionen einer friedlichen, lebenserhaltenden Kultur und findet in unseren Herzen und Vorstellungen statt. Hier wird der entscheidende Kampf mit Mitgefühl und Einsicht ausgetragen, aber auch mit der Entschiedenheit und Gewissheit eines Kriegers, einer Kriegerin.

Glauben wir an Shambala, an uns als Shambala-Krieger? Was würden wir sagen, wenn zukünftige Generationen sich fragend an uns erinnern? Eine Teilnehmerin erlebte das so: „Tief berührt war ich von der Sensibilität in Übungen wie der Zeitreise, in der man sich paarweise gegenüber saß. Während eine Person sich vorstellt, aus dem Jahr 2208 zu stammen, bleibt der andere Partner im Jahr 2008. Diese Zukunftswesen schauen in der Übung still fragend, ihre Fragen sind hörbar durch die Stimme *Joanna Macys*: „Unsere Ahnen erzählen uns und wir lesen in den Geschichtsbüchern von der Umweltverschmutzung, von der Ausbeutung der Erde, von den schmelzenden Gletschern und dem Aussterben der Arten, von der Schere zwischen Arm und Reich und den Kriegen und Hungersnöten. Man sagt uns, ihr wusstet darum. Ist das wahr?“ Mein Übungspartner war zutiefst betroffen, beide weinten wir stille Tränen, bis er schließlich in etwa sagte: „Ja, es ist wahr. Wir wissen darum, aber

wir können nicht aufhören. Wir wissen nicht, wie wir das ändern sollen. Es ist so groß geworden, und es macht uns Angst. Wir wollten doch nur das Beste tun, für uns selbst und unsere Kinder ...“

Die Dimensionen des großen Wandels

„Ja, wo ist denn der große Wandel? Alles geht doch so weiter wie bisher oder wird sogar noch schlimmer. Ist das Reden vom großen Wandel nicht wie das Pfeifen im dunklen Wald?“ fragt *Joanna* provokativ in die Runde.

Wir erfahren: So wie wir beim Laser einen besonderen Referenzstrahl brauchen, um das Ganze wahrzunehmen, brauchen wir auch beim großen Wandel einen besonderen verbindenden Blick, um ihn ganz zu sehen. Denn der Wandel ist sehr umfassend, er findet auf drei Ebenen statt. Da ist zum einen die Ebene des Widerstands: Aktionen durchführen, um Zeit zu gewinnen und Schlimmeres zu verhindern. Dann gibt es die Ebene des Aufbaus von Alternativen: Neue lebensfreundliche Strukturen schaffen, neue gemeinschaftliche Lebensweisen ausprobieren. Und schließlich braucht es die Ebene des Bewusstseinswandels: Von einem atomistisch-mechanistischen Denken zu einem systemischen Denken übergehen, das primär die Zusammenhänge im Miteinander wahrnimmt und sich mit etwas Größerem als dem Ego identifiziert.

Der große Wandel kann nur stattfinden, wenn Menschen auf allen diesen Ebenen wirken und zusammenwirken. Es gibt heute immer noch zuviel Rivalität, Unverständnis und Ablehnung zwischen den Vertretern dieser drei Ansätze. Immer mehr Menschen machen jedoch die Erfahrung, dass diese Bereiche zusammengehören. Sie engagieren sich in einem und finden sich plötzlich in einem anderen wieder. So erzählt uns *Joanna* die Geschichte von *John Seed*, der in Australien von einem buddhistischen Hippie zu einem Öko-Farmer wurde. Der sich dann engagierte, um den Regenwald vor illegalen Einschlägen zu schützen und plötzlich sich selbst und den Regenwald ganz neu wahrnahm: „Ich bin nicht mehr der, der den Regenwald schützt, sondern der Regenwald selbst, der sich schützt.“

Eine Teilnehmerin beschrieb ein besonderes Erlebnis: „Bei diesem Satz von *John Seed* habe ich plötzlich verstanden, dass die Erde kein lebloser Gegenstand ist, sondern ein Teil von mir und ich bin Teil von ihr. In diesem Moment fühlte ich eine große Verbundenheit mit allem. Ich war voller Vertrauen, dass die Erde in Verbindung mit uns Menschen eine Chance hat, ihre Selbstheilungskräfte in Gang zu setzen.“

Ein Markt der Möglichkeiten zeigte das breite Spektrum der Initiativen und Projekte, die allein von den TeilnehmerInnen ins Leben gerufen worden sind. Stellvertretend seien hier das Ökodorf Sieben Linden genannt, die Initiative „Anders besser leben“ und der Verein „Achtsamkeit und Verständigung“, den Jugendliche vorstellten. *Gunter Hamburger* lenkte unseren Blick hinaus in die Welt. Er las aus seinem neuen Buch „Ein Stern sei mein Wagenlenker“. Erstaunlich, wie viele ermutigende Menschen und Projekte er auf seiner Weltreise fand und wie anschaulich er sie in Erzählungen, Anekdoten, Analysen und Interviews (u. a. mit *John Seed*) dem Leser zugänglich zu machen versteht.

„Die Arbeit, die wieder verbindet“ – so nennt *Joanna* seit einigen Jahren ihre Arbeit, die sie an den verschiedensten Orten der Welt praktiziert. Viele kennen ihre Workshops noch unter dem Namen „Von der Verzweigung zur Ermutigung“. Mir gefällt die neue Bezeichnung besser, weil sie das Wesentliche so einfach zum Ausdruck bringt: Nichts brauchen



wir mehr als Verbindung: zu uns selbst, zu den Mitmenschen, zu allen Wesen, zur Erde, meint Joanna. Diese Arbeit sei wie eine Reise ins lebendige Leben, wie die Bewegung einer Spirale, die immer wieder – mit immer höherer Energie – die Erfahrungen der Dankbarkeit, der Annahme, des neuen Sehens und des Vorwärtsgehens durchlaufe.

Sie erläuterte uns diese vier Prinzipien ihrer Arbeit und ließ sie uns in Übungen erleben.

■ **Dankbarkeit:** Die Arbeit, die wieder verbindet, beginnt mit Dankbarkeit für das Geschenk des Lebens. Das Leben ist für uns Menschen so ungeheuer reich an Möglichkeiten, dass wir nur staunen können. Dieses Staunen macht uns wach, gibt uns die Präsenz für alles, was geschieht. Dankbarkeit verbindet uns mit der tieferen Kraft des Lebens und lässt uns in ihr ruhen. Dankbarkeit ist eine revolutionäre Handlung gegen den Ungeist der Konsumgesellschaft, die uns ständig unzufrieden macht. Würdigung gibt uns Würde.

Dankbarkeit ist eine revolutionäre Haltung!

■ **Annehmen:** Oft aber sind Trauer, Verzweiflung und Wut über das, was wir in der Welt an Grausamkeit und Zerstörung sehen oder erleben, so groß, dass wir nichts mehr davon wissen wollen. Von Dankbarkeit keine Spur mehr, wir wollen uns nur noch ablenken mit den Angeboten der Konsumkultur. Aber der Schmerz und die Angst bleiben und wirken lähmend auf unser Denken und Fühlen. Wenn wir diesen Schmerz teilen – so die Botschaft von Joanna –, dann erleben wir, dass wir zusammengehören, erleben Verbundenheit in einer Tiefe, die uns wachsen lässt.

■ **Mit neuen Augen sehen:** Dankbarkeit, Gegenwärtigkeit, Annehmen führen zu einem „Sehen mit neuen Augen“. Wir erkennen: Die Erde ist ja ein lebendiges Wesen! Und wir sind ein Teil von ihr. Alles ist in gegenseitiger Abhängigkeit vernetzt! Dieses Wissen bringt Joanna leicht in Verbindung mit den neuesten Erkenntnissen aus Systemtheorie, Quantenphysik und Holographie. Immer wieder auch betont sie, dass wir in einer großen Kette des Werdens stehen. Wir sind Wesen mit einer langen, gemeinsamen Geschichte, die bis in die Anfänge des Universums zurückreicht, und mit einer möglichen, großen Zukunft. – So abstrakt diese Erkenntnisse oft sind, Joanna kann sie leicht vorstellbar und fühlbar werden lassen durch ihre Gestik, ihren Humor und ihren oft mädchenhaften Charme.

■ **Die Angst überwinden.** Sie warnt uns: Beim Vorwärtsgen werdet ihr überall auf Angst stoßen. In uns und um uns wächst die Angst, je mehr wir sie zu verdrängen und zu verstecken suchen. Sie begegnet uns überall als Lähmung oder Panik. Die Ressourcen werden immer knapper werden,

die Lebensbedingungen immer schwieriger, und die Angst wird immer größer werden.

Wie werden wir mit der Angst umgehen? So wie die Menschen von Nowosybkow, der lange vergessenen Stadt? Über dieser Stadt wurde eine radioaktive Wolke aus Tschernobyl zum Ausregnen gebracht, damit Moskau verschont bliebe. Alles veränderte sich für die Menschen, aber niemand wollte es wahrhaben und darüber reden. Das „Ereignis“ wurde zum Tabu. Alle flüchteten in die Vereinzelung. Ein unheimliches Schweigen breitete sich aus in der Stadt und umschloss die Herzen der Menschen. Als Joanna in diese Stadt kam, fand sie kaum Zugang zu ihnen. Überall stumme Verzweiflung, zerstörte Familien, Hoffnungslosigkeit. Mit viel Einfühlungsvermögen gelang es ihr dann doch, die Menschen über gemeinsames Tanzen zum Ausdruck ihrer Gefühle und ihrer Schmerzen zu bewegen. Sie sprachen über das Tabu und befreiten so ihre Schmerzen. Die Menschen nahmen sich in die Arme und weinten lange. Sie fanden wieder zueinander. Sie besorgten sich Geigerzähler, um sich und ihre Familien so gut es ging zu schützen. Sie schrieben ein Buch darüber, wie man mit Radioaktivität leben kann. Auch ein Strahlenmuseum wurde eingerichtet, um die Wahrheit präsent zu halten.

Diese und andere Geschichten zeigen uns: Wir können die Angst besiegen, indem wir sie uns gemeinsam anschauen, indem wir mit anderen zusammenarbeiten, indem wir Solidarität üben, indem wir uns auf einer tieferen Ebene miteinander verbinden.

Zum Abschluss machten wir die Übung „Einander sehen lernen“. Alle 200 Menschen gingen durch die große Halle; auf ein Zeichen hin blieb jeder vor einem Menschen in seiner Nähe stehen. Während Joanna sprach, sahen sich die Partner stumm in die Augen. Bei der ersten Begegnung ging es darum, die Stärken des Gegenübers zu sehen, bei der zweiten die Schmerzen des anderen zu erahnen, bei der dritten sich vorzustellen, wie gut es wäre, mit diesem Menschen ein gemeinsames Projekt zu verfolgen. Alle diese Begegnungen berührten mich sehr tief, besonders aber die vierte, die letzte: Ich begegnete einer jungen Frau. Wir schauten uns in die Augen. Ich hörte Joannas Worte: „Zuletzt lass dein Bewusstsein in dich hineinsinken wie einen Stein bis unter den Bereich dessen, was Worte ausdrücken können, in das tiefe Geflecht des Lebens, in dem du getragen bist und durch das wir durch alle Zeit und allen Raum miteinander verwoben sind. Sieh den Menschen vor dir, und ihr beide wisst, dass eure Leben so vielfältig miteinander vernetzt sind wie Nervenzellen im Geist eines großen Wesens. Aus diesem unermesslichen Netz kannst du nicht herausfallen.“

Es ist das, was du bist. Überlass dich diesem Wissen. Überlass dich dem großen Frieden. Aus diesem Frieden heraus können wir handeln, können wir jedes Wagnis eingehen.“

Ja, so ist es. Ich war von einem tiefen Frieden erfüllt, und durch Tränen hindurch sah ich die Augen gegenüber. Ich hatte das Gefühl, dass das Leben sich selbst in einer unendlichen Spiegelung in die Augen schaut. Ja, es gibt nichts als dieses Leben. Es ist unzerstörbar und voller Wunder. ♡

Stimmen von TeilnehmerInnen

Natascha: „Ich habe vor Jahren aufgehört, mir die Nachrichten anzusehen. Ich habe den Schmerz nicht ausgehalten, und die Angst wurde immer größer. Ich konnte noch lachen, doch nicht all mein Lachen. Ich konnte noch weinen, doch nicht all mein Weinen. Im Lauf dieser Tage begab ich mich auf die Reise, wieder hinzuschauen, mit meinem ganzen Körper zu spüren, was auf diesem Planeten und mit uns Menschen geschieht. Ich blickte meinem Tod in die Augen, kam meinen Ängsten und dem tiefen Schmerz wieder sehr nahe. Doch es hatte sich etwas verändert, ich konnte hinter diesem angstvollen Körper eine andere Kraft spüren. Nun weiß ich, was es bedeutet, durch die Angst zu gehen. Dort, wo die Angst am größten ist, ist auch die größte Kraft.“

Werner: „Mir kommt es so vor, als wenn der gigantische Strom der Entwicklung menschlichen Bewusstseins in der Präsenz dieser Frau seinen positivsten Ausdruck gefunden hätte. Von allen die Schönste, Klügste und Mutigste, hat sie doch das Maß gefunden, auf Augenhöhe zu bleiben und das, was sie sagt, auch zu leben. Ich bekam in diesen Tagen tiefste Resonanz mit dem Zauberwort Shambala-Krieger. Persönlich überstand ich die Initiation als Krieger in einer selbstverordneten Mutprobe, indem ich ein kleines Trauma überwand und mich auf unserem Abschlussfest auf die Bühne stellte. Wieder zu Hause, ist der weitaus größere Teil der Veränderung dran. Gestern habe ich meine Wohnungseigentümerin angerufen, um zu kündigen! Das wollte ich schon seit zehn Jahren tun. Jetzt habe ich den Mut, dem Wandel Raum in meinem Leben zu geben.“

Tiefenökologie-Link

Infos zu Literatur, Workshops und holon-Trainings:
Gabi Bott, Tel. (03 90 00) 9 08 62
www.tiefenoekologie.de

eurotopia

Leben in Gemeinschaft: Anders besser leben

eurotopia engagiert sich für nachhaltige, solidarische und humane Lebensweisen und für ein kooperatives Zusammenleben weltweit.

eurotopia stellt zukunftsfähige Ideen, Projekte und Menschen vor und berichtet über konkrete Wege, im Alltag anders und besser zu leben.

eurotopia interessiert sich für selbstbestimmte Gemeinschaften als ganzheitliche Lebensschulen.

eurotopia verbindet Gemeinschafts-Initiativen.

eurotopia unterstützt den Aufbruch zu einer neuen, integralen und gewaltfreien Kultur.

Mehr Informationen über Gemeinschaftsprojekte in Europa finden Sie im eurotopia-Verzeichnis, Ausgabe 2007: 364 Selbstdarstellungen von Gemeinschaften auf 448 Seiten, 18 Euro.

Tel. (03 90 00) 9 06 21

E-Mail: info@eurotopia.de

Internet: www.eurotopia.de

eurotopia kooperiert mit der Initiative „Aufbruch anders besser leben“. Nähere Informationen: www.anders-besser-leben.de