

Jack Adam Weber

# KLIMA HEILUNG

*Den Wandel einleiten:  
in uns und damit in der Welt*

Neue Erde

**Jack Adam Weber**

**KLIMA  
HEILUNG**

***Den Wandel einleiten:  
in uns und damit in der Welt***

Aus dem amerikanischen Englisch von  
**Maren Klostermann**

NEUE  ERDE



## **Haftungsausschluss**

Die Informationen in diesem Buch können keine professionelle psychologische Beratung und Behandlung ersetzen. Bei diesbezüglichen Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren persönlichen Therapeuten. Der Verlag und der Autor übernehmen keine Haftung für Schäden oder Risiken, die durch die Nutzung der in diesem Buch enthaltenen Informationen entstehen.

Bücher haben feste Preise.

1. Auflage 2021

Jack Adam Weber

*Klima-Heilung*

Übersetzt aus dem amerikanischen Englisch von Maren Klostermann

Das Buch erschien unter dem Titel

*Climate Cure: Heal Yourself to Heal the Planet*

bei Llewellyn Publications, Woodbury, MN 55125 USA

[www.lewellyn.com](http://www.lewellyn.com)

Copyright © 2020 Jack Adam Weber

für die deutsche Ausgabe

Copyright © 2021 Neue Erde GmbH

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlag:

Fotos: Waldbrand: Christian Roberts-Olsen, Baumstamm: pikselstock, Eisberg:

Rajat Chamria, alle shutterstock.com

Gestaltung: Dragon Design, GB

Lektorat: Andreas Lentz

Satz und Gestaltung:

Dragon Design, GB

**eISBN 978-3-89060-346-9**  
**ISBN 978-3-89060-789-4**

Neue Erde GmbH  
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken  
Deutschland · Planet Erde · [www.neue-erde.de](http://www.neue-erde.de)

**»Wir sind fähig, mit unserer Welt mitzuleiden, und das ist auch die wahre Bedeutung von Mitgefühl. Es hilft uns zu der Erkenntnis, dass wir zutiefst mit allem Sein verbunden sind. Wir müssen uns nicht dafür entschuldigen, wenn wir um die brennenden Amazonaswälder weinen oder um das von den Minen in den Rockies vergiftete Wasser. Entschuldige dich nicht für das Mitleid, die Traurigkeit und die Wut, die du empfindest. Sie sind Maßstab für deine Menschlichkeit und deine Reife. Sie zeigen dein offenes Herz, und je weiter ein Herz aufbricht, um so mehr Raum hat es für die Heilung unserer Welt. Und eben das geschieht immer häufiger: Menschen stellen sich in größter Aufrichtigkeit den Leiden unserer Zeit. Das ist ein Beweis für unsere Anpassungsfähigkeit.«<sup>1</sup>**

JOANNA MACY

# Inhalt

Vorwort

Einleitung: Es muss uns am Herzen liegen...

## **Teil I: Innere und äußere Klimakrise**

Kapitel 1: Radikale Resilienz

Kapitel 2: Der innere Weg zur Nachhaltigkeit

## **Teil II: Grundlagenarbeit**

Kapitel 3: Das Yin und Yang der emotionalen Intelligenz

Kapitel 4: Vom Umgang mit der Angst

Kapitel 5: (Öko-)Angst abbauen und bewältigen

## **Teil III: Innere Heilung (Eckpunkt Nr. 1 des Dreiecks der Resilienzbeziehungen)**

Kapitel 6: Die Gabe der Trauer

Kapitel 7: Emotionale Schattenarbeit

## **Teil IV: Verbundenheit mit der Natur (Eckpunkt Nr. 2 des Dreiecks der Resilienzbeziehungen)**

Kapitel 8: Eins mit der Natur werden

Kapitel 9: Naturverbundenheit und Ökozentrismus

## **Teil V: Der Aufbau der Gemeinschaft (Eckpunkt Nr. 3 des Dreiecks der Resilienzbeziehungen)**

Kapitel 10: Wir brauchen einander

Kapitel 11: Die Gemeinschaft als spiritueller Lehrer

Zum Schluss: Regeneration

Anhang 1: Die Wissenschaft der Klimakrise

Anhang 2: Schritte zur Eliminierung gentechnisch  
veränderter Organismen (GVO)

*Anmerkungen*

*Quellen*

*Literaturverzeichnis*

*Verzeichnis der Übungen*

*Dank*

*Über den Autor*

# Vorwort

Wie können wir die Klimakrise »bekämpfen«? Die Antwort lautet: Gar nicht. Laut Jack Adam Weber ist die Vorstellung, die Klimakrise zu *bekämpfen*, einer der Gründe dafür, dass wir an diesem Punkt unserer Geschichte so beharrlich damit konfrontiert werden. Die Klimakatastrophe als etwas zu betrachten, das es zu bekämpfen gilt, ist bloß wieder ein Ausdruck unseres bedauerlichen Mangels an Verbundenheit mit der Erde, mit unseren Mitmenschen und mit uns selbst. Diese Verbundenheit bezeichnet Weber als unser »Dreieck der Resilienzbeziehungen«. Die Entfremdung von all dem, was wirklich von Bedeutung für uns ist, ist in Wahrheit die Hauptursache für die drohende Auslöschung allen Lebens auf unserer Erde.

Anstatt die Klimakrise als etwas zu betrachten, das es zu bekämpfen gilt, fordert Weber uns auf, diese Krise als eine uns selbst zugefügte Wunde aufzufassen, die nach Heilung ruft. Die Klimazerrüttung ist weniger eine Bedrohung, die sich von außen über uns herabsenkt, als vielmehr ein Schatten, der aus unserem eigenen Innern aufsteigt. Es handelt sich also um eine Wunde, die, wenn wir bewusst an ihr arbeiten, uns wieder ganz machen und der Erde zugutekommen kann. Darum geht es in diesem Buch: Unsere persönliche und kollektive Integrität steht in direktem Zusammenhang mit der Ganzheit und Unversehrtheit der Erde. Wenn wir uns nur auf die äußere Heilung unseres Planeten konzentrieren, verpassen wir die Möglichkeit, die Entweihung und Zerstörung der Natur als Chance für eine Erneuerung von uns selbst zu nutzen, als seelischen und geistigen Einweihungsweg (*rite de passage*). Wenn wir uns, wie auf den folgenden Seiten



beschrieben, mit unserem ganzen Selbst auf ein ganzheitliches Klimamodell des »Miteinanderseins« einlassen, also die wechselseitige Verwobenheit und Abhängigkeit von allem mit allem erkennen, werden wir wahrscheinlich einen umfassenderen und dauerhafteren Wandel bewirken.

So schreibt Weber zum Beispiel: »Der Mangel an kritischem Denken und emotionaler Weisheit, der die Klimazerrüttung befördert, ist mit bloßem Auge ebenso wenig zu erkennen wie die Ursache-Wirkung-Beziehung zwischen Treibhausgasmolekülen in der Atmosphäre und dem Auftreten von Buschbränden und Überschwemmungen. Dieses Buch ist den unsichtbaren Ursachen der Klimazerrüttung gewidmet, die tief in unserem Innern wurzeln und von unserer linearen, von Äußerlichkeiten besessenen und emotional unreifen westlichen Kultur größtenteils vergessen sind.«

Viele Menschen neigen zu der Annahme, dass die Heilung unseres Planeten sich einfach dadurch erreichen ließe, dass einige Staaten ein paar Klimaabkommen treffen, die dann zu einer Reihe von globalen Klimareparaturen führen. Von daher klingt es vielleicht überraschend, wenn der Autor schreibt: »Wenn wir Angst vor unserer Traurigkeit und Verzweiflung haben, können wir der Klimazerrüttung nicht die gebührende Aufmerksamkeit schenken. Die Fähigkeit, Unglück zu ertragen, ist entscheidend für die Heilung des Klimas.« Mit anderen Worten: Furcht (und Angst) können uns daran hindern, uns unseren schmerzhafteren Gefühlen, etwa unserer Traurigkeit, zu stellen, weshalb Weber mit zwei ausführlichen Kapiteln beginnt, die uns helfen sollen, erfolgreich mit unserer Furcht und Angst umzugehen. Dann können wir die ihnen innewohnende Weisheit nutzen und uns von Verhaltensweisen lösen, die uns unter diesen Gefühlen unnötig leiden lassen.

Wer hätte gedacht, dass die Heilung unseres Planeten so untrennbar damit zusammenhängt, dass wir uns selbst heilen!? Da dieses Buch sich mit der Bewältigung von Krisen im allgemeinen beschäftigt, bietet es uns zugleich eine Fülle von Ratschlägen, wie wir durch die zahlreichen Herausforderungen, denen wir uns gerade in der Covid-19-Pandemie stellen müssen, wachsen und heilen können.

Aufgrund seiner Ausbildung in chinesischer Medizin und seiner Erfahrungen auf dem Gebiet der Tiefenpsychologie ist sich Weber zutiefst der Notwendigkeit bewusst, dass wir Widersprüche ertragen und die Erfahrung machen müssen, dass Dunkelheit und Licht keine Gegensätze, sondern die zwei Seiten derselben Medaille sind. »Widersprüchlichkeit«, sagt er, »ist eine andere Art, den Wandel zu beschreiben, den Kreislauf von Tod und Wiedergeburt.«

Der Weg zu unserer Transformation führt durch die Gefühle, die ganz automatisch in uns auftauchen, wenn wir die durch die Klimakatastrophe verursachten Verheerungen betrachten. Darum erklärt der Autor, dass Trauer nicht etwas ist, das wir in Ordnung bringen oder heilen müssen. Sie ist nichts, was wir »überwinden« oder »hinter uns lassen« sollten. Wenn wir sie zulassen und von vertrauten Menschen unterstützt werden, heilt Trauer unseren seelischen Schmerz; sie kann eine tiefe Verbindung zur Natur und zur nichtmenschlichen Welt herstellen. Wenn wir zum Beispiel Tiere vernachlässigen, misshandeln und zur Ware machen, so hängt das damit zusammen, dass wir von unserem eigenen animalischen Wesen vollkommen abgetrennt sind. Wir machen die Natur in so starkem Maße zur Ware, weil wir in einer kapitalistischen Gesellschaft selbst zur Ware gemacht werden. Wir haben die Überzeugung entwickelt, so der bekannte Naturforscher und Philosoph Thomas Berry, dass

die Natur eine Ansammlung von Objekten sei, aber dabei ist sie ein Netz von kostbaren Beziehungen.

Wie Weber unmissverständlich klarstellt, geht es bei der misslichen Lage unseres Planeten um Leben und Tod. Er ruft uns zu geistiger und seelischer Arbeit auf, zu der Wiedergeburt, die diese Krise von uns verlangt, damit wir das Wunder erleben können: das Eintauchen in unsere tiefste Menschlichkeit. Unsere Aufgabe ist nicht, die Klimazerrüttung zu *bekämpfen*, sondern uns zu unserem eigenen Besten der Transformation zu *ergeben*, die wir selbst herbeigeführt haben. »Wenn du dich also spirituell entwickeln willst«, so Weber, »nimm vielleicht die Klimazerrüttung, vor allem wenn ein offenes Herz für dich ein spiritueller Weg ist. Letzten Endes gibt es ohne einen bewohnbaren Planeten sowieso keinen anderen spirituellen Weg.«

*Klima-Heilung* ist eine umfassende Orientierungshilfe, die emotionale und spirituelle Unterstützung für jede Art von schwierigen Situationen bietet. Ich möchte Sie ermutigen, das Buch nicht nur zu lesen, sondern es stets griffbereit zu halten wie einen Band mit Lieblingsgedichten, damit Sie immer wieder hineinschnuppern und kleine Kostproben von seiner ungewöhnlichen Weisheit nehmen können. Meine letzte und vielleicht wichtigste Bitte ist, dass Sie Gebrauch von den vielen Werkzeugen und praktischen Übungen machen, die Jack Adam Weber sorgfältig ausgearbeitet hat, damit Sie in vollem Umfang von den spirituellen Lehren der globalen Krise in ihren zahllosen Aspekten profitieren können.

Carolyn Baker  
Boulder Colorado  
10. April 2020

*Carolyn Baker* ist Autorin, Vortragsrednerin und Life-Coach. Ihr Unterricht bereitet Menschen darauf vor, schwierige Situationen erfolgreich zu bewältigen, die mit der Klimazerrüttung und ihren Folgen zu tun haben.

# Einleitung

## Es muss uns am Herzen liegen...

***Um die Menschen zu mobilisieren, muss es eine emotionale Angelegenheit werden.<sup>2</sup>***

DANIEL KAHNEMAN, PSYCHOLOGE UND NOBELPREISTRÄGER, ZUR  
KLIMAZERRÜTTUNG

Im Dezember 2017 verließ ich das kalifornische Ojai, als der Rauch des verheerenden Thomas-Feuers über den Bergen am Stadtrand aufstieg. Fünf Monate später floh ich vor dem Lavastrom des Kilauea auf Hawaii, der mein neues selbstgebautes Haus und den gut zwei Hektar umfassenden Biohof, den ich achtzehn Jahre lang bewirtschaftet hatte, unter sich begrub. Letzten Endes legte sich die Lava als zerklüftete schwarze Gesteinsdecke über die gesamte Region und das Ökosystem.

Ich hätte nie gedacht, dass ich meine Heimat und meinen Lebensraum durch eine Naturkatastrophe verlieren könnte. Auf der emotionalen Ebene fällt es mir immer noch schwer, die Ereignisse zu begreifen. Ich weiß, ich habe alles verloren, aber tief im Innern kann ich es nicht wirklich glauben. Die Lava hat mich gelehrt, dass die seltsamsten Dinge nicht nur von jetzt auf gleich geschehen *können*, sondern tatsächlich geschehen. Ich denke, dass eine ähnliche Ungläubigkeit - gegenüber Ereignissen, die so überwältigend sind, dass sie unsere Vorstellungskraft übersteigen - viele Menschen daran hindert, das

tatsächliche Ausmaß der Klimazerrüttung und des Schadens, den sie künftig anzurichten droht, zu begreifen.

Faktisch bin ich zu einem Klimaflüchtling geworden<sup>3</sup> – eine Initiation, die ich mir nie hätte vorstellen können, als ich im Jahr 2014 mit der Arbeit an diesem Buch begann. Rückblickend erkenne ich, dass diese Arbeit mir geholfen hat, mich auf die emotionale Bewältigung des Geschehens vorzubereiten – auf den Umgang mit den Folgen des Feuers und vor allem auf diese monströse, anrollende Lavawand, die nichts und niemand aufhalten konnte. Vielleicht habe ich so den Hauch einer Ahnung davon bekommen, wie sich ein Eisbär oder ein australischer Brillenflughund, ein Orang-Utan oder ein schillernder Scharlachbrust-Schmuckvogel in den Hochanden fühlt – lauter Tiere, die aufgrund der Klimazerrüttung vor der Auslöschung stehen. Und ich fühle mich den Abermillionen menschlichen Klimaflüchtlingen näher, die weltweit aus unbewohnbar gewordenen Gegenden und menschenunwürdigen Verhältnissen fliehen.

Außerdem habe ich mich von der Erwartung gelöst, für immer an einem bestimmten Ort zu leben, den ich schön finde, in einem gemütlichen Durchschnittsheim, mit etwas Geld auf der hohen Kante. Diese Annehmlichkeiten sind zwar hilfreich, aber nicht mehr so tröstlich wie früher. Unser aller Leben ist heute nomadischer und verletzlicher geworden, als uns bewusst oder lieb sein mag. Wir alle bewegen uns dichter am Rande des Abgrunds, ob wir es merken oder nicht. Mehr denn je gilt, dass wir nicht wissen, wann wir vielleicht all dessen beraubt werden, wofür wir so hart gearbeitet haben.

Durch das hautnahe Erleben dieser Naturkatastrophen konnte ich noch zu Lebzeiten einen »inneren Tod« sterben. Das hat meinem Leben mehr Intensität verliehen, ebenso wie die Jahre der emotionalen Heilung, die ich zuvor



durchlaufen hatte. Im Ergebnis hat es mein Bewusstsein dafür geschärft, was für mich persönlich wirklich von Bedeutung ist. Diese Neubewertung deckt sich mit der Erkenntnis, zu der viele Menschen erst auf dem Sterbebett gelangen, nachdem sie zu viel gearbeitet und sich zu wenig Zeit für die wirklich wichtigen Dinge genommen haben. Dass wir es zulassen, durch die Klimazerrüttung initiiert und verändert zu werden, ist nur eine von vielen Chancen, die sie uns trotz aller Härten eröffnet.

## Herzessache

Es gibt eine Fülle schlechter Nachrichten über die Klimakrise, aber im Verhältnis dazu wissen wir kaum mit ihr umzugehen. *Klima-Heilung* füllt diese Lücke, indem es zeigt, wie wir die dramatische Klimazerrüttung emotional bewältigen und daran wachsen können, wie wir uns rückhaltlos und leidenschaftlich mit dem Problem auseinandersetzen und genügend (Für-)Sorge, Motivation und Mut aufbringen, um so wirkungsvoll zu handeln, dass wir unsere Zukunft retten können.

Obwohl es zahlreiche Lösungsansätze für eine Verringerung unserer Abhängigkeit von fossilen Brennstoffen gibt, haben wir uns noch nicht so weit verändert, dass wir unserem Schicksal eine andere Wendung geben können.<sup>4</sup> Lösungen im Außen werden immer nur so tragfähig sein wie unsere leidenschaftliche Hingabe an eine radikale Minderung oder einen »Degrowth« (»Postwachstum« oder Rückbau) im persönlichen Bereich, was bedeutet, dass wir

- weniger konsumieren,
- Zeit und Energie für ein nachhaltiges Handeln freisetzen (zum Beispiel indem wir unser eigenes Biogemüse

- anbauen und zu gegenseitiger Hilfe bereit sind),
- Top-down-Veränderungen von unseren Regierungen verlangen, insbesondere indem wir uns einer Widerstands- oder Streikbewegung anschließen und
  - mehr über die Klimazerrüttung lernen, um uns auf dem Weg durch die Krise selbst zu stärken und andere zu unterstützen.

Um diese Ziele zu erreichen, müssen wir achtsam sein und uns die Klimazerrüttung »zu Herzen nehmen«, das heißt, wir müssen sie *fühlen*. Deshalb sagt der Psychologe und Nobelpreisträger Daniel Kahneman, dass die Klimazerrüttung eine »emotionale Angelegenheit« werden muss. Die vielen Dimensionen der Krise emotional wahrzunehmen – wie sie uns beeinflusst, wie wir darüber denken und mit anderen darüber sprechen, wie wir den Klimaschutz angehen und unsere Kräfte dafür mobilisieren und wie wir uns erfolgreich weiterentwickeln anstatt uns der Realität zu verschließen – das alles erfordert emotionale Intelligenz und emotionalen Rückhalt. Davon handelt dieses Buch.

## **Die Anatomie der Heilung**

**Teil I** bietet eine Einführung in die in uns selbst liegenden Ursachen der Klimazerrüttung und ihre Manifestationen in der Welt. In diesem Abschnitt stelle ich die »Resilienzwerkzeuge« für eine grundlegende geistige Gesundheit vor, die wir brauchen, um die vielen Herausforderungen der Klimakatastrophe zu bewältigen.

**Teil II** befasst sich mit den dynamischen Fähigkeiten emotionaler Intelligenz, die wir entwickeln müssen, um mit den einzigartigen Möglichkeiten zu arbeiten, die in Trauer, Wut und Angst enthalten sind, und endet mit einem

umfassenden Kapitel über den erfolgreichen Umgang mit der Öko-Angst. Diese Kapitel in **Teil II** bilden die Grundlage für eine tiefe innere Heilung und für den erfolgreichen Umgang mit der Klimazerrüttung und den Aufbau anhaltender Resilienz.

**Die Teile III, IV und V** bieten einen tieferen Einblick in die unschätzbaren Vorteile der Wiederherstellung dessen, was ich als unser »Dreieck der Resilienzbeziehungen« bezeichne - eine tiefe Heilung

- unseres Selbst,
- unserer Verbindung zur Natur und
- unserer Gemeinschaft mit anderen Menschen.

Dies alles in Bezug auf beides: auf die Klimazerrüttung und auf unseren Einsatz für ihre Heilung.

Der Schlussteil verbindet die Kernbotschaften des Buches und fasst zusammen, wie wir die Ursachen der Klimazerrüttung von innen heraus angehen können. Wenn weiterführende Informationen zu einem Thema zu empfehlen sind, gebe ich einen kurzen Verweis auf die Quelle, gefolgt von der Quellenkategorie (1-7), dem Namen des Autors sowie dem ersten Wort und/oder einem weiteren Schlüsselbegriff aus dem in Anführungszeichen gesetzten Zitat (zum Beispiel: Quelle 3: Rogers, »Entwicklung«). Der Abschnitt mit den Quellen befindet sich am Ende des Buches und enthält eine Fülle zusätzlicher Hinweise und Informationen. (Diese Informationen mit dort anklickbaren Links finden Sie auch im Internet unter [www.neue-erde.de/Klimaheilung/Quellen](http://www.neue-erde.de/Klimaheilung/Quellen). *Anm.d.Verlages*)

**Anhang I** bietet eine einzigartige Synthese aktueller klimawissenschaftlicher Sachverhalte, die zusätzliche Informationen zu vielen der Empfehlungen und Erörterungen des Haupttextes liefern. Unzählige Recherchestunden sind in diesen Abschnitt geflossen, und

das ungekürzte Dokument ist online auf meiner Website verfügbar (Quelle 2: Weber, »The Science of Climate Crisis«). Auch wenn Sie sich in der Klimaforschung sehr gut auskennen, werden einige der dargebotenen Informationen Sie möglicherweise überraschen und bestimmt dazu beitragen, Ihr Verständnis des »größeren Klimazusammenhangs« zu erweitern.\*

Am Ende der einzelnen Kapitel finden sich einige sorgfältig konzipierte Übungen zur Selbstfürsorge, die Ihnen helfen werden, die dargebotenen Informationen auf Ihre persönliche Situation zu beziehen und das Gelesene auf die Gestaltung eines besseren Lebens für sich selbst und Ihr Umfeld zu übertragen. In den Fließtext eingefügte Übungen finden sich außerdem in allen Kapiteln, die sich mit persönlicher innerer Arbeit befassen ([Kapitel 3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#)).

## **Persönliche und planetarische Transformation**

Als Vertreter einer ganzheitlichen Medizin und als Biobauer halte ich die Gesundheit der Umwelt und die Art, wie wir mit ihr umgehen, für ebenso wichtig für unser Wohlergehen wie Ernährung und Bewegung. Was wir im Boden versenken, sickert letztendlich aus unseren Poren; die Welt, die wir vergiften, macht uns schließlich krank. Die Erde selbst ist mein und unser aller Patient, ob wir es wahrhaben wollen oder nicht. Klima-Aktivismus und alle anderen Ansätze zur Schaffung von Gerechtigkeit sind die wirksamste Form von Medizin, um eine Heilung des Klimas zu erreichen.

Wir alle müssen in Betracht ziehen, zu Klimaaktivisten zu werden, um eine lebenswerte Zukunft zu schaffen.

Nachdem ich mich für dieses Buch intensiv mit den Erkenntnissen der Klimaforschung befasst hatte, bestand meine von Herz und Kopf geleitete Reaktion darin, in meiner Stadt eine Ortsgruppe der Umweltschutzorganisation Extinction Rebellion (XR) zu gründen. Gleichzeitig entfernte ich im Frühling 2019 das Schild meiner Praxis für chinesische Medizin und widme mich seitdem voll und ganz dem Klimaschutz. Dazu gehört, dass ich Selbsthilfegruppen zum Klimaschutz leite, Vorträge halte, an Protestveranstaltungen teilnehme, mich für Regenerationsprojekte engagiere, mich bei kommunalen Anhörungen für den Klimaschutz einsetze und zudem in Dichtung und Prosa das Thema Klima aufgreife.

Bitte bedenken Sie, dass unser Kampf für ein Klimabewusstsein und daraus resultierende sinnvolle Maßnahmen zu 75 Prozent in unserem tiefsten Innern und *vor* unseren ersten Aktivitäten in der äußeren Welt stattfindet. Mit anderen Worten: Es ist in erster Linie eine *innere* Arbeit. Deshalb werden Sie auf diesen Seiten nicht viele Vorschläge für *äußere* Klimaschutzmaßnahmen finden. Ich möchte Ihnen vielmehr vermitteln, wie Sie sich innerlich dafür freimachen können, vernünftige Maßnahmen zu ergreifen. Der Kern dieser inneren Arbeit ist emotionale Heilung; ich bezeichne das auch als »inneren Aktivismus«, der wahrscheinlich schon Ihr ganzes Leben lang darauf wartet, zum Zuge zu kommen. Die Klimazerrüttung ist der Katalysator dieses inneren Heilungsweges. Außerdem ist es von größter Bedeutung, dass wir uns wieder mit der Natur und miteinander verbinden. Wir haben die Chance auf eine umfassende Heilung, wenn uns eine neue, auf die Erde ausgerichtete und technologisch kluge Rückbesinnung auf unser Menschsein gelingt.

Die Überzeugung, dass die Klimazerrüttung etwas von uns Getrenntes ist, schreibt den Mythos fort, dass wir sie *bekämpfen* oder *besiegen* müssten. Zwar müssen wir die Folgen der Klimazerrüttung abschwächen, doch diese Bemühungen werden durchschlagender sein, wenn sie aus unserer Liebe zur Natur, zu uns selbst und zu einander erwachsen. Kriegerische Begriffe schaden in doppelter Hinsicht: Sie lenken uns davon ab, dass wir eine tiefe persönliche Verantwortung für die Klimazerrüttung tragen, und sie dämonisieren die Natur und machen sie zum Feind. Betrachten wir die Klimazerrüttung hingegen als Erweiterung unserer kollektiven inneren und äußeren Ungleichgewichte, können wir sowohl bei der Ursache (größtenteils innen) als auch bei den daraus erwachsenden Folgen (größtenteils außen) ansetzen.

Die Klimazerrüttung ist nichts von uns Getrenntes: Wir *sind* die Klimazerrüttung, weil wir sie verursacht haben. Und die Ursachen für unsere umweltschädlichen Emissionen reichen tiefer, als man auf den ersten Blick vermuten würde. Die Heilung des Klimas ist - wie die Krise selbst - ein wechselseitiger Prozess, ein zusammenhängendes Ganzes von Innen und Außen, das den Grad unserer Symbiose mit der Natur widerspiegelt. Wenn wir uns selbst heilen, sind wir eher in der Lage, eine Heilung des Planeten herbeizuführen. Umgekehrt gilt: Je vertrauter wir mit dem Klima und der Natur werden, desto wohltuender werden sie für uns sein.

Wir können es uns auch als spirituellen Lehrer oder ganzheitlichen Heiler vorstellen, der uns in Gestalt des Klimachaos begegnet. So gesehen ist die Heilung des Klimas am nachhaltigsten, wenn wir uns innig auf die Krise einlassen und zulassen, dass sie uns etwas lehrt und uns verändert, anstatt uns ausschließlich darauf zu konzentrieren, wie wir sie beseitigen können. Wenn wir die



Klimazerrüttung als Beziehung betrachten, in die wir uns voll und ganz einbringen müssen, öffnen sich Türen zu persönlicher und planetarer Transformation - zu gemeinsamer Heilung. Wenn wir uns hingegen von der Krise (und der Natur) distanzieren und sie als etwas von uns Getrenntes betrachten, setzen wir die Disharmonie und das Leiden fort.

## **Verbeugungen vor dem Unsichtbaren**

Auch wenn Maßnahmen im Außen wichtig sind, um die akuten »Blutungen« des Klimas zu stillen, sind sie doch nur notdürftige Pflaster, solange wir unser Beziehungsnetz, dessen Verletzung die Klimawunde vertieft, nicht heilen. Wir können an diesen Heilungsprozess genauso herangehen, wie wir an Problemen in einer Beziehung arbeiten würden, und uns verändern, wie wir durch eine Verletzung oder Krankheit verändert würden. Wir können uns von der Klimakrankheit inspirieren und verändern lassen, anstatt uns bloß darauf zu konzentrieren, wie sie zu beseitigen ist. Auf diese Weise stellen wir wieder eine nachhaltige Beziehung zueinander und zur Biosphäre (dem globalen Ökosystem) her, zu der wir gehören und von der wir abhängig sind. Wenn es uns am Ende vielleicht auch nicht gelingt, den Zusammenbruch des Klimas aufzuhalten, wird die Heilung des Dreiecks der Resilienzbeziehungen uns am besten darauf vorbereiten, den Zusammenbruch zu überstehen.

Der Mangel an kritischem Denken und emotionaler Weisheit, der die Klimazerrüttung befördert, ist mit bloßem Auge ebenso wenig zu erkennen wie die Ursache-Wirkungs-Beziehung zwischen Treibhausgasmolekülen in der Atmosphäre und dem Auftreten von Buschbränden und

Überschwemmungen. Dieses Buch ist den unsichtbaren Ursachen der Klimazerrüttung gewidmet, die tief in unserem Innern wurzeln und von unserer linearen, von Äußerlichkeiten besessenen und emotional unreifen westlichen Kultur größtenteils vergessen sind. Möge dieser Text zu einem differenzierten und ganzheitlichen, innerlich reichen und emotional intelligenten Ethos beitragen, das uns hilft, durch die Klimakrankheit zu heilen und uns selbst und alles Leben vor *jeglichem* unnötigen Leiden zu bewahren.

**Hinweis des Verlages:**

Die gelegentlich auftauchenden Verweise auf »Quellen« beziehen sich auf die sieben Kategorien des gleichnamigen Abschnittes hinten im Buch.

\* Eine großartige Zusammenstellung klimawissenschaftlicher Sachverhalte im Gesamtzusammenhang mit den Lebenssystemen des Planeten Erde findet sich auch hier: [happy-planet.net/buch](http://happy-planet.net/buch) (*Anm. d. Verlages*)

# Teil I

## Innere und äußere Klimakrise

---

### Kapitel 1

## Radikale Resilienz

***Die Menschen wollen im Jetzt keinen Schmerz spüren, deshalb haben wir nichts gegen die Klimazerrüttung getan.<sup>5</sup>***

JOANNE CHORY, SALK INSTITUTE

»Obwohl zahlreiche Menschen sich immer noch entweder vor der Wahrheit verschließen oder hauptsächlich mit dem täglichen Überlebenskampf beschäftigt sind, bilden die globale Erwärmung und gravierende Klimaveränderungen die ernsthafteste Bedrohung, auf die wir in den 150.000 Jahren unserer Evolution jemals gestoßen sind«, erklärt der Aktivist Ronnie Cummings.<sup>6</sup> Der UN-Generalsekretär António Guterres, der im Jahr 2018 die Klimakonferenz im polnischen Katowice eröffnete, nannte die Klimazerrüttung »das wichtigste Thema unserer Zeit«.<sup>7</sup> Im dritten Jahr in Folge erklärten auch die Angehörigen der Generation Y, die »Millennials«, die Klimazerrüttung zur größten Herausforderung, vor der die Welt heute steht.<sup>8</sup> Die »Klima-

Kids«, die zur Generation Z gehören – mit Gruppen wie Fridays for Future, Sunrise Movement, Youth vs. Apocalypse und die Bay Area Earth Guardians – verkünden angesichts düsterer Zukunftsaussichten und unserer drohenden Vernichtung lautstark ihre herzergreifende Botschaft.

Diese Protestbewegungen sind eine angemessene Reaktion auf die jüngsten alarmierenden Erkenntnisse der Klimawissenschaft (siehe Anhang) und auf katastrophale globale Ereignisse. Dennoch passiert eine ernsthafte Auseinandersetzung mit dieser Krise eher am Rande, und nur wenige von uns verfolgen die Ziele des Klimaschutzes mit leidenschaftlichem Interesse. Wir alle müssen über die Klimazerrüttung reden und – noch wichtiger – ihre Auswirkungen *fühlen*.

Nun kann man von Menschen, die von Monatsgehalt zu Monatsgehalt leben oder mit anderen existentiellen Fragen zu kämpfen haben, wohl nicht erwarten, dass sie sich den Kopf über die Klimazerrüttung zerbrechen. Paradoxerweise kann es jedoch erheblich zu unserem Wohlergehen beitragen, wenn wir zu Klimaaktivisten werden, wie das Beispiel des »Klima-Wunderkindes« Greta Thunberg zeigt, die so ihre klima-bedingte Depression überwand und 2019 für den Friedensnobelpreis nominiert wurde.<sup>9</sup> Vielleicht fürchten wir auch die überwältigenden Emotionen, die durch die schwierigen Themen aufgerührt werden (und für die es kein adäquates Forum gibt, wo wir unsere Sorgen und Gefühle mitteilen können). Oder wir fürchten die Opfer, zu denen wir uns verpflichtet sähen, wenn wir uns die schlechten Nachrichten zu Herzen nähmen. Denn tatsächlich haben wir nicht genug getan, und die Diskussionen über die Überwindung der Klimazerrüttung drehen sich weiterhin fast ausschließlich um das, was äußerlich getan werden muss. Diese Rechnung wird nicht

aufgehen, weil ein wichtiger, nämlich der tiefergehendere Teil der Gleichung fehlt.

Unsere kollektive Passivität hat mich zu der Frage veranlasst, was uns sehenden Auges und sogar mit einer gewissen Nonchalance auf den Zusammenbruch und unseren eigenen Untergang zumarschieren lässt. Ich habe jahrelang über diese Frage meditiert und nach den tieferen Ursachen gesucht, die dieser Blindheit zugrundeliegen. Selbst wenn man sich mit den zahlreichen kognitiven Voreingenommenheiten auseinandersetzt, die uns durch die Evolution und kulturelle Konditionierung fest einprogrammiert sind, beantwortet das noch immer nicht die Frage, was erforderlich wäre, damit genug Menschen sich für die Natur und unser eigenes Überleben einsetzen. Uns fehlt eine Strategie, wie wir zumindest so viel Interesse und (Für-)Sorge entwickeln, dass wir herausbekommen wollen, *warum* es uns so wenig kümmert (Quellen 2: »Gardner«). Wir haben immer noch keinen Plan, wie wir an die inneren (und bei vielen Unterprivilegierten auch äußeren) Ressourcen kommen, die uns so erfüllen, dass wir ohne den ganzen Überfluss auskommen, der unseren riesigen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck vergrößert und unsere Gleichgültigkeit aufrechterhält.

Auf den folgenden Seiten greifen wir genau diese Fragen auf, indem wir lernen, wie wir

- die Klima-Krise geistig-seelisch bewältigen und durch sie unsere volle Leidenschaft und Lebenskraft entfalten,
- ein Mensch werden, der *fähig* ist, klüger und effektiver zu handeln,
- die Auswirkungen der Klimazerrüttung als Möglichkeit nutzen, uns selbst und die Welt grundlegend zu verändern und

- unser Liebesvermögen und unsere gegenseitige Verbundenheit vergrößern, wenn sich das Klima-Chaos verschlimmert.

Uns auf diese Veränderungen einzulassen, ist eine Geste der Demut gegenüber allem, was wir bislang so schlecht behandelt haben. Wir begeben uns damit auf den Weg zu Ganzheit und Wiedergutmachung, so dass alles Leben erleichtert aufatmen kann, wenn die kurzlebige Sonne der industriellen Zivilisation untergeht.

## **Das Dreieck der Resilienzbeziehungen**

Wir stehen am Abgrund. Um zu erforschen, wie wir dorthin gelangt sind, stütze ich mich in erster Linie auf Erkenntnisse der Klimaforschung, meine Erfahrungen in ganzheitlicher Medizin, Tiefenpsychologie, Neurowissenschaft und Tiefenökologie sowie auf die dichterische Überlieferung. Es geht darum, dass wir lernen, uns mit ganzem Herzen um die gefährliche Misere zu kümmern, um sie mit einem Höchstmaß an Aufrichtigkeit, Klugheit und Ernsthaftigkeit anzugehen und daran zu wachsen. Die Klimazerrüttung wird sowohl durch unser persönliches Verhalten als auch durch korrupte Regierungen und Unternehmen verursacht. Und obwohl wir alle zu dem Problem beitragen, haben sich die Wirtschaftseliten besonders schuldig gemacht; ihr fahrlässiges Verhalten zeigt sich in mörderischer Korruption, Unredlichkeit, grenzenloser Umweltverschmutzung, Kriegstreiberei und maßloser Geldgier. Die meisten anderen Menschen sind apathisch und verschließen die Augen oder haben nicht den Mut zu rebellieren oder sich den manipulativen Verlockungen



unserer Gesellschaft zu widersetzen und »ohne sie auszukommen« (sprich: bescheidener zu leben). Auf der positiven Seite ist zu vermerken, dass die Klimastreiks und Widerstandsbewegungen der jüngeren Vergangenheit anfangen, die Fronten zu verschieben. Vor diesem Hintergrund sehe ich drei unsichtbare Antriebskräfte, die erklären, warum wir den Planeten zerstören und nicht damit aufhören:

1. Die erste und stärkste Triebfeder ist unsere Angst und die Unfähigkeit, uns durch unseren – früheren und gegenwärtigen – emotionalen Schmerz verwandeln zu lassen, eingeschlossen die kleineren und größeren seelischen Verletzungen. Diese Dynamik führt dazu, dass *verletzte Menschen andere verletzen* und auch die Erde. Darauf gehe ich ausführlicher in [Teil III](#) ein. Die Klimazerrüttung wird durch unsere unverarbeiteten kollektiven Gefühle ausgelöst und aufrechterhalten, vor allem dadurch, dass unser Bedürfnis zu trauern unerfüllt bleibt. Psychologische Tiefenarbeit, die ich auch als Tod- und Wiedergeburt-Arbeit bezeichne, hilft uns, unsere Lebenskraft von früheren Verlusten und Verletzungen zu befreien, um diesen Kreislauf unnötiger Zerstörung zu durchbrechen.
2. Die zweite Triebfeder ist unsere Trennung von der Natur, mit der wir uns über viele Zehntausende von Jahren gemeinsam entwickelt haben. Mit dieser Beziehung befaße ich mich eingehend in [Teil IV](#).
3. Die letzte Triebfeder ist unser Verlust einer tiefempfundenen engen Gemeinschaft, wie sie zur gesamten Menschheitsgeschichte gehörte, bis sie durch den modernen Individualismus untergraben wurde. Dieser Dynamik widme ich mich ausführlich in [Teil V](#).

Diese drei Antriebskräfte – die das Selbst, die Natur und unsere Mitmenschen betreffen – stehen für drei primäre Beziehungen, für unser »Dreieck der Resilienzbeziehungen«. Unsere Vernachlässigung dieser Beziehungen ist eine grundlegende Ursache für das Symptom: die Klimazerrüttung. Der Wegfall auch nur einer dieser Beziehungen fügt uns Schaden zu. Und wie eine festgefügte Einheit dieser Beziehungen gewaltige Kraft verleiht, führt ihr Abbruch zu Katastrophen. Bedenken Sie, dass es die Verkümmern dieser Beziehungen ist, die all dem zugrunde liegt: Apathie, Krieg, räuberischer Kapitalismus, Überbevölkerung, schlechte Ernährung und schlechte Lebensweise, Trägheit, fehlendes Verantwortungsgefühl, antisoziale Psychopathie,<sup>10</sup> religiöser Fundamentalismus, Mangel an naturwissenschaftlicher Grundbildung und exzessive Umweltverschmutzung: Das sind die zahlreichen Dynamiken, die damit zusammenhängen, dass wir unserer Verantwortung für den Planeten nicht gerecht werden.

Einerseits werden all diese Symptome durch tiefe Brüche in den Beziehungen ausgelöst, andererseits verschlimmern diese Brüche wiederum die schädlichen Verhaltensweisen und verursachen weitere Schäden an unserem Dreieck der Resilienzbeziehungen, was den Niedergang exponentiell beschleunigt. Hier ein Beispiel: Habgier und Konsumverhalten wurzeln häufig in einer Verarmung unserer Innenwelt, gleichzeitig führen Habgier und Konsumverhalten dazu, dass unsere Innenwelt immer weiter verarmt. Studien stützen diese These und zeigen: Wenn wir unseren Selbstwert mit finanziellem Erfolg gleichsetzen, vernachlässigen wir unsere seelischen Bedürfnisse – etwa das Bedürfnis nach Sinn, nach höheren Zielen, nach Vertrauen und engen persönlichen Beziehungen, die nachhaltiges Glück erzeugen.<sup>11</sup>

Wenn wir diese elementaren Beziehungen jedoch wiederbeleben, bauen wir ein Dreieck der Resilienz oder Widerstandskraft auf. Dieses Dreieck der Resilienzbeziehungen bestimmt, wie sich die drei entscheidenden Dynamiken bei der Klimazerrüttung entwickeln. Drängen wir diese Beziehungen an den Rand, werden sie zu Triebkräften für die Klimazerrüttung. Werden sie hingegen gepflegt und gefördert, sind sie das beste Mittel, das uns zur Verfügung steht, um das Klimachaos zu bewältigen und daran zu wachsen; und wenn sie stark und stabil sind, erweisen sie sich als der beste Weg, um die zerstörerischen Auswirkungen der Klimazerrüttung deutlich abzuschwächen.

Deshalb müssen wir üben, von den vielen Formen kranker Beziehungen abzulassen, und insbesondere das grundlegende Dreieck unserer Resilienzbeziehungen wieder aufbauen. Ich behaupte nicht, dass diese Strategie das Allheilmittel für unsere gesamten inneren und äußeren Klimaprobleme ist, aber sie stattet uns mit genügend Widerstandskraft und Ressourcen aus, um uns selbst und die Welt zu erneuern – und um anzufangen, die Abwärts- in eine Aufwärtsspirale zu verwandeln. *Jeder* Fortschritt, den wir in diese Richtung machen, ist bedeutsam.

## **Klima-Initiation**

Ein radikales Ungleichgewicht erfordert radikale Abhilfe. Wenn es keine tragfähige Lösung gibt, können wir uns für radikale Wahrhaftigkeit entscheiden und die Spannung von Gegensätzen aushalten, um durchzuhalten und die Liebe zum Leben zu bewahren. Dafür ist die beste Methode, die ich kenne, dass wir uns auf die, wie ich es nenne, »Spiritualität eines aufgebrochenen Herzens« einlassen:

eine aufrichtige, auf die Erde ausgerichtete Haltung, die Licht und Dunkel gleichermaßen gutheißt. Diese Haltung verkörpert, was Leonard Cohen als den Riss bezeichnete, durch den das Licht einfällt (»there's a crack in everything/that's how the light gets in«). In der heutigen westlichen Kultur, die dem »Weiter-So« und unermüdlichen Produktivität huldigt, ist so eine offene geistig-seelische Wunde – die uns alle betrifft – nicht leicht zu ertragen.

Der »Klima-Riss« ist nicht nur eine Wunde, sondern eine Einladung in Tiefen, in die wir uns sonst nicht wagen würden und wo die umfassendste Heilung geschehen kann. In diesem Sinne fordert uns die Klimazerrüttung zu einer tiefgreifenden Initiation heraus. Da unsere Kultur den Wert der Initiation so gut wie vergessen hat, sehen wir vielleicht ihren Wert nicht und haben noch viel weniger den Verstand und die Weisheit, die verborgene Güte von Mutter Natur zu akzeptieren. Die Zeit ist reif, den heiligen Kampf für eine lebenswerte Zukunft aufzunehmen.

Durch diesen Zugang über das Klima zu unserem Herzen haben wir die Chance, unsere tiefsten Wunden zu heilen und unsere Würde im Umgang mit der Natur und miteinander wieder herzustellen. Das ist die Chance, die die Klimazerrüttung uns bietet, wenn sie uns »das Herz bricht« und es auf diese Weise öffnet. Durch diese Transformation können wir dieses Geschenk in Form unserer tiefempfundenen Fürsorge zurückgeben, die aus unserer neugewonnenen Integrität erwächst. Wir müssen nicht darauf warten, durch die Klimazerrüttung aufgeweckt zu werden. Das mussten wir nie. Wir können uns auf diese Feuerprobe einlassen, anstatt uns abzuwenden, wenn unser Herz durch Tod oder Verlust aufbricht. Wenn wir die schmerzende Trauer verdrängen, wie es viele Menschen ihr Leben lang tun, verlieren wir die Verbindung und sehen die Welt nur bruchstückhaft. Die Klimazerrüttung stellt uns