



Joanna Macy & Chris Johnstone

# Active Hope

Der ökologischen Krise mit kreativer Kraft  
und Resilienz entgentreten

2., überarbeitete Auflage

Joanna Macy & Chris Johnstone

**Active Hope**

Der ökologischen Krise mit kreativer Kraft und Resilienz entgegengetreten



[www.junfermann.de](http://www.junfermann.de)



[planetpsy.de](http://planetpsy.de)



[blogweise.junfermann.de](http://blogweise.junfermann.de)



[www.facebook.com/junfermann](https://www.facebook.com/junfermann)



[x.com/junfermann](https://x.com/junfermann)



[www.youtube.com/user/junfermann](https://www.youtube.com/user/junfermann)



[www.instagram.com/junfermannverlag](https://www.instagram.com/junfermannverlag)

JOANNA MACY & CHRIS JOHNSTONE

# ACTIVE HOPE

DER ÖKOLOGISCHEN KRISE MIT KREATIVER KRAFT  
UND RESILIENZ ENTGEGENTRETEN

2., überarbeitete Auflage

Aus dem Amerikanischen von  
Barbara Hamburger-Langer und Gunter Hamburger

Junfermann Verlag  
Paderborn  
2024



Copyright	© der deutschen Ausgabe: Junfermann Verlag, Paderborn 2024  Die 1. Auflage erschien 2014 unter dem Titel „Hoffnung durch Handeln. Dem Chaos standhalten, ohne verrückt zu werden“.
Copyright © der Originalausgabe	2012, 2022 by Joanna Macy and Chris Johnstone  Die Originalausgabe ist 2022 unter dem Titel <i>Active Hope. How to Face the Mess We're in with Unexpected Resilience and Creative Power</i> bei New World Library erschienen.
Coverfoto	© Marcel/Stocksy (Adobe Stock)
Übersetzung	Barbara Hamburger-Langer und Gunter Hamburger
Covergestaltung/Reihenentwurf	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-7495-0512-8

*Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:*

ISBN 978-3-7495-0511-1 (EPUB), 978-3-7495-0510-4 (Print).

# Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe.....	11
Danksagung.....	15
Einleitung.....	17
Was ist Active Hope (Hoffnung durch Handeln)? .....	19
Wie wir unsere Fähigkeiten und unser Engagement fördern.....	20
Drei Geschichten unserer Zeit.....	21
Die Spirale der tiefenökologischen Arbeit .....	24
Was haben wir anzubieten?.....	25
<b>TEIL I: DER GROSSE WANDEL.....</b>	<b>27</b>
<b>1. Drei Geschichten unserer Zeit.....</b>	<b>29</b>
Geschichte 1: Der fragmentierte Zerfall .....	30
Geschichte 2: Business as usual.....	35
Die Zwangslage der doppelten Wirklichkeit .....	36
Ein lehrreicher Moment in der jüngsten Geschichte .....	37
Geschichte 3: Der Große Wandel.....	39
Die erste Dimension: Protestaktionen .....	41
Die zweite Dimension: Lebenserhaltende Systeme und Handlungsweisen .....	42
Die dritte Dimension: Bewusstseinswandel.....	44
Active Hope und die Geschichte unseres Lebens .....	46
<b>2. Der Spirale vertrauen .....</b>	<b>47</b>
Leitfaden 1: Das Abenteuer .....	48
Leitfaden 2: Active Hope .....	49
Leitfaden 3: Die Spirale von The Work That Reconnects .....	49
The Work That Reconnects als persönliche Praxis.....	51

<b>3. Wir beginnen mit Dankbarkeit.....</b>	<b>55</b>
Dankbarkeit fördert das Wohlbefinden .....	55
Dankbarkeit schafft Vertrauen und Großzügigkeit.....	56
Dankbarkeit als Gegenmittel zum Konsumverhalten .....	57
Wenn Dankbarkeit blockiert ist .....	59
Von den Haudenosaunee lernen.....	60
Die Wissenschaft der Gaia-Theorie .....	62
Geben und Nehmen .....	63
<b>4. Wir würdigen unseren Schmerz um die Welt .....</b>	<b>65</b>
Was blockiert unsere Reaktion? .....	66
1. Ich glaube nicht, dass es so gefährlich ist .....	67
2. Es ist nicht meine Aufgabe, das in Ordnung zu bringen .....	68
3. Ich will nicht auffallen.....	68
4. Diese Informationen bedrohen meine geschäftlichen oder politischen Interessen.....	69
5. Es ist so erschütternd, dass ich lieber gar nicht darüber nachdenke....	70
6. Ich fühle mich wie gelähmt. Ich bin mir der Gefahr bewusst, aber ich weiß nicht, was ich tun soll .....	70
7. Es hat keinen Sinn, irgendetwas zu tun, da es keinen Unterschied machen wird.....	71
Lassen wir uns von der Verzweiflung um die Welt motivieren.....	71
Feedback zuzulassen setzt Energie frei .....	75
Informationen allein reichen nicht .....	76
Eine andere Sicht des Selbst .....	80
Persönliche Übungen zur Würdigung unseres Schmerzes um die Welt .....	81
Offene Sätze und die Parzival-Frage.....	81
Durchatmen .....	82
Unseren Schmerz um die Welt kreativ ausdrücken .....	83
Eine Zeremonie abhalten.....	83
Die Kraft von Gesprächen.....	84
Sich Unterstützung suchen, Seminare besuchen, an Übungsgruppen teilnehmen.....	85
Der Schmerz um die Welt – ein Ruf zum Abenteuer.....	85

<b>TEIL II: WIR SEHEN MIT NEUEN AUGEN .....</b>	<b>87</b>
<b>5. Eine erweiterte Sicht unseres Selbst .....</b>	<b>89</b>
Den Egoismus verwandeln.....	89
Unterschiedliche Sichtweisen des Selbst .....	90
Wachsende Ringe des Selbst .....	92
Wechselseitige Verbundenheit bedeutet nicht, zu verschmelzen.....	95
Die Wiederentdeckung unserer wechselseitigen Verbundenheit.....	95
Wir fühlen durch unser erweitertes Selbst .....	97
Unterschiedliche Geschichten der Evolution .....	97
Wie sich verbundenes Bewusstsein herausbildet.....	98
Die Shambala-Prophezeiung .....	100
Wie setzen wir die Prophezeiung in unserem Leben um? .....	102
<b>6. Eine andere Auffassung von Macht.....</b>	<b>105</b>
Die alte Sichtweise von Macht .....	105
Weit verbreitete Ohnmachtsgefühle.....	106
Macht als Ware .....	106
Macht erzeugt Konflikte .....	106
Macht fördert geistige Unbeweglichkeit.....	107
Macht als etwas Suspektes .....	107
Eine neue Geschichte der Macht.....	108
1 + 1 ist 2 und ein bisschen (und noch viel mehr).....	109
Emergenz.....	110
Die Kraft der Emergenz.....	111
Der Ausgang ist offen.....	112
Die helfende Hand der Gnade .....	113
Handeln durch Macht-mit .....	114
Hör den Ruf zum Handeln und entscheide dich, ihm zu folgen.....	114
Begriffe das Wort „Macht“ als Verb.....	116
Schöpfe aus den Stärken anderer .....	116
<b>7. Eine tiefere Erfahrung von Gemeinschaft .....</b>	<b>119</b>
Die Epidemie der Einsamkeit .....	119
Eine andere Welt ist möglich .....	121
Vertraute Bubbles beginnen zu platzen.....	122
Vier Ebenen von Gemeinschaft.....	124
Gruppen, in denen wir uns wohlfühlen .....	124
Die uns umgebende größere Gemeinschaft .....	126
Die globale Gemeinschaft der Menschheit.....	129
Die Gemeinschaft des Lebens auf der Erde.....	131

<b>8. In ökologischen Zeitrhythmen denken.....</b>	<b>135</b>
Eine familiäre Sicht auf die Zeit .....	137
Die Zeitabläufe beschleunigen sich.....	138
Der Preis der Geschwindigkeit.....	139
Der kurzfristige Nutzen siegt über die langfristigen Kosten.....	140
Wir nehmen herannahende Katastrophen nicht wahr .....	140
Enge Zeithorizonte sind selbstverstärkend .....	141
Wir verlagern Probleme in die Zukunft .....	142
Kurzfristige Zeitperspektiven mindern den Sinn und Zweck unseres Lebens.....	144
Leben im Strom der Zeit.....	144
Vorfahren als Verbündete .....	146
Unsere Reise als Leben auf der Erde.....	147
Unsere Reise als Spezies.....	150
Wieder heimisch werden in der Zeit .....	152
<b>TEIL III: BEREIT ZUM HANDELN .....</b>	<b>155</b>
<b>9. Eine inspirierende Vision.....</b>	<b>157</b>
Unsere Vorstellungskraft wird blockiert.....	158
Unsere Vorstellungskraft freisetzen.....	159
Übungen, die Inspiration ermöglichen.....	161
Stell dir die Zukunft vor, auf die du hoffst.....	162
Imaginärer Rückblick.....	164
Eine Versammlung zum Geschichtenerzählen.....	165
Auch Alpträume können uns inspirieren.....	166
Der Traum der Erde.....	167
Schwarmintelligenz im progressiven Brainstorming .....	169
Wählen und gewählt werden .....	170
Reise nach Tibet.....	171
<b>10. Wage zu glauben: Es ist möglich.....</b>	<b>177</b>
Klären wir unseren Standpunkt und richten unsere Hoffnungen neu aus ...	178
1. Inspirierende Beispiele aus der Geschichte.....	180
2. Das Phänomen der diskontinuierlichen Veränderung.....	182
3. Den Hüterinnen und Hütern der Schwelle entgegentreten.....	183
4. Eigene Erfahrungen von Beharrlichkeit und Ausdauer .....	185
5. Wir sind Zeuginnen und Handelnde im Großen Wandel.....	189

<b>11. Sorge für ein stützendes Umfeld</b> .....	191
Der persönliche Kontext: Gewohnheiten und spirituelle Praxis .....	191
Der Kontext der direkten Begegnung mit den Menschen in unserem Umfeld.....	193
Studien-Aktionsgruppen.....	195
Der kulturelle Kontext.....	197
Der ökospirituelle Kontext: Unsere Verbundenheit mit allem Leben .....	199
<b>12. Nähre Energie und Begeisterung</b> .....	203
1. Motivieren wir uns, indem wir miteinander über Veränderung reden .....	203
2. Lernen wir Begeisterung als erneuerbare Ressource zu schätzen.....	204
3. Erweitern wir unsere Definition von Aktivismus .....	207
4. Lassen wir uns von unserer tiefen inneren Freude die Richtung weisen ..	208
5. Definieren wir neu, was ein gutes Leben ist.....	209
6. Sehen wir Erfolg mit neuen Augen.....	212
<b>13. Active Hope – Zeit zu handeln</b> .....	217
Akt 1: Wir öffnen unsere Augen .....	219
Akt 2: Wir öffnen uns für Synergien.....	220
Akt 3: Wir öffnen uns dem Leben, das durch uns handelt .....	221
Einführung in die Übung „Die Entscheidungen des Bodhisattva“ .....	222
Die Perle von Active Hope finden.....	226
<b>Anhang: Zehn Leitsätze zur „Ethik der Nuklearen Wächterschaft“</b> .....	229
Anmerkungen.....	231
Würdigung.....	245
Ressourcen .....	249
Weitere Bücher von Joanna Macy .....	252
Audiovisuelle Medien.....	253
Weitere Bücher von Chris Johnstone .....	253
Index .....	255
Über die Autorin/ über den Autor .....	259



# Vorwort zur deutschen Ausgabe

2021, anlässlich der Klimakonferenz in Glasgow, sagte Sandrine Dixson-Declève, Co-Präsidentin des Club of Rome, sinngemäß: „Berichte haben bisher wenig geändert, sie haben nur Wissen vermittelt und kaum Emotionen geweckt.“ Beim Weltwirtschaftsforum in Davos 2023 erneuerte sie ihre Anklage: *„Müssen wir denn warten, bis alles in Schutt und Asche liegt?“*<sup>41</sup> Inzwischen ist es 51 Jahre her, seit der Club of Rome seinen ersten Grundlagentext in dem Buch *Die Grenzen des Wachstums* veröffentlicht hat. Die Autorinnen und Autoren des Berichts kamen damals zu dem Schluss: *„Wenn die derzeitige Zunahme der Weltbevölkerung, der Industrialisierung, der Umweltverschmutzung, der Nahrungsmittelproduktion und der Ausbeutung der natürlichen Ressourcen unvermindert anhält, werden die absoluten Grenzen des Wachstums auf der Erde in den nächsten hundert Jahren erreicht.“*<sup>42</sup> Die Hälfte der Zeit ist um, und es hat sich so gut wie nichts zum Besseren geändert. Der Gedanke, dass die permanente Grenzüberschreitung, die das Wachstum im Kapitalismus verursacht, ohne einen Zusammenbruch des Systems nicht denkbar ist, ist nicht neu. 50 Jahre nach dem ersten Bericht des Club of Rome klingt es bei der Autorin und taz-Redakteurin Ulrike Herrmann immer noch ganz ähnlich: *„Die Industrieländer stehen vor einer Alternative, die eigentlich keine ist. Entweder sie verzichten freiwillig auf Wachstum – oder die Zeit des Wachstums endet später gewaltsam, weil die Lebensgrundlagen zerstört sind.“*<sup>43</sup>

*„I want you to panic; I want you to feel the fear I do. Every day. And I want you to act ...“*, appelliert die Klimaaktivistin Greta Thunberg an die politisch Verantwortlichen und globalen Wirtschaftsführenden des Weltwirtschaftsforum in Davos am 26. Januar 2019.

*„We want you to act“* ist der ebenfalls eindringliche Grundtenor dieser Jubiläumsausgabe von *Active Hope*. Chris Johnstone formuliert es so: *„Dieses Buch vermittelt ein Gefühl für Möglichkeiten im Sinne von ‚Was wäre wenn ...?‘ Wie könnte Active Hope in deinem Alltag aussehen? Wie könnte der Große Wandel sich in deinem täglichen Leben bemerkbar machen? Und: Was könnte dich ermutigen, deinen Beitrag zu leisten? Dazu bietet dieses Buch beste praktische Ideen und Übungen.“*<sup>44</sup> Und Joanna Macy, unsere altherwürdige Lehrerin, sagt dazu: *„Vermutlich wird dies mein letztes Buch sein, das ich geschrieben habe. Deshalb drückt es all meine Liebe für die Erde aus, meine Freude, mein Engagement als Aktivistin in den letzten sechs Jahrzehnten und meine Dankbarkeit für all meine Weggefährtinnen und Weggefährten.“*<sup>45</sup>

In unseren tiefenökologischen Seminaren erhalten wir von Teilnehmenden immer wieder Feedback, wie bereichernd und ermutigend die gemeinsamen Tage gewesen sind. Diese Erfahrungen haben ihre Motivation, sich für einen förderlichen Wandel einzusetzen und ihre Überzeugung, etwas bewirken zu können, deutlich gestärkt. Vor allem in ihrer Beziehung zu unserer Erde und ihrer Mitwelt fühlen sie sich verbundener und durch das Seminar gestärkt:

*„Ich hatte gestern erst mal mit Erschöpfung und Niedergeschlagenheit zu tun – das Loslassen unserer wunderbaren Verbundenheit und das Ankommen in meinem Leben waren eine ziemliche Herausforderung. Heute bin ich dann aber mit einer Lust loszulegen aufgewacht, und so bin ich zum XR (Extinction Rebellion) Camp gefahren.“*

*„Am Freitag habe ich in unserer Schule in zwei zehnten Klassen den Sprechstein für die Fragen: Wie bin ich gerade da? Was stresst mich gerade? Wie gehe ich mit Stress um? benutzt. Eine große Hilfe war, dass ich mich immer wieder an meine Absicht erinnert habe, wofür ich mich im Großen Wandel engagieren möchte.“*

*„Mein erster Schritt nach dem Seminar hat sich jetzt konkretisiert und erweitert: Ich werde unser nächstes Umweltschutztreffen in Form eines Councils mit Räuchern und Redestab entlang der Spirale leiten. Ich bin freudig gespannt, ob und wie ich die Leute auf die Reise mitnehmen kann ... Ich bin voller Dankbarkeit und Neugier, wohin mich der Weg mit der Tiefenökologie führen wird.“*

*„Inzwischen habe ich Plakate für den Klimastreik beschriftet und verbreitet.“*

*„Für mich war im Weg durch die Spirale am Dankbarkeitstag das Gefühl des Lebensnetzes, das mich trägt, eine besondere Erfahrung.“*

*„Ich trage das ganze Lebensnetz – tief in meinem Herzen.“*

*„... reinschweben, ankommen, laufe noch leichtfüßig über die Erde ... manchmal etwas unwirklich zwischen den Welten. Viele herzliche Umarmungen helfen, den Boden immer sicherer und realer unter den Füßen zu spüren, ohne das innere Leuchten zu verhüllen ...“*

Rückmeldungen wie diese nach einem Seminar ermutigen uns, diese kostbare Arbeit von Joanna und Chris weiterzugeben. *Active Hope* zeigt uns, wie wir unsere Fähigkeit stärken können, um den Krisen und Kriegen entgegenzutreten und mit unerwarteter Resilienz und kreativer Kraft reagieren zu können. Mit der Vermittlung dieses Empowerment-Konzepts, das als *Work That Reconnects* bekannt ist, führen uns Joanna und Chris durch einen Transformationsprozess, der von mythischen Reisen, moderner Psychologie, Spiritualität und ganzheitlicher Wissenschaft geprägt ist.

In einem Einführungsvideo, in dem Joanna dieses neue Buch vorstellt, setzt sie genau da an, wenn sie sinngemäß sagt: „*Gefühle zu wecken, Mitgefühl zu wecken, Herz und Verstand einzusetzen, das ist es, was mir wirklich wichtig ist ...*“<sup>6</sup>

Es war für uns als Übersetzerin und Übersetzer eine unerwartete Herausforderung in dieser Zeit von Krisen und Katastrophen, an dem Projekt zu arbeiten und häufig haben wir uns die Frage gestellt, ob unsere Energie und unser politisch-soziales Engagement ausreichen, diese Übersetzung zu Ende zu bringen. Am 24. Februar 2022 begann Putin seinen Krieg gegen die Ukraine, und zu dieser Zeit begannen wir mit der Übersetzung. In Gesprächen mit geflüchteten Menschen aus der Ukraine wurden uns die Schrecknisse des Krieges unmittelbar vor Augen geführt. Manchmal waren ihre Erzählungen kaum zu ertragen. Aufgrund der Covid-19-Pandemie isolierten wir uns, soweit es möglich war. Einige unserer bekannten Aktivisten erzählten von ihren verzweifelten Widerstandsaktionen gegen den Raubbau durch riesige Kohlebagger und für den Erhalt des Dorfes Lützerath. Doch *Business as usual* ging gnadenlos weiter. Diese äußeren Faktoren machten es uns schwer, uns auf die Übersetzung zu konzentrieren. Was uns geholfen hat und wofür wir dankbar sind, sind die uns umgebende Natur, unsere natürliche Mitwelt und unsere drei Enkelkinder. Es war ein großes Geschenk, mit den Enkelinnen inmitten der wunderschönen Bergwelt des Engstligentals bei Adelboden eine Auszeit nehmen zu können – auch wenn wir mit Sorge und Kummer das Schmelzen des Gletschers am Wildstrubel dort seit Jahren beobachten können und die Sorge der Alpbauern hören, die bereits jetzt unter Wassermangel leiden. Was uns weitergeholfen hat, waren immer wieder die ermutigenden Worte von Joanna und Chris, die aus jeder Zeile des Buchs sprechen, die wissenschaftlich nachgewiesenen Fakten systemischen Wissens, Worte der Kooperation, des Gemeinsinns und gegenseitiger Achtung, des Respekts und Mitgefühls. Wir sind beeindruckt von der kollektiven Intelligenz und Kooperation, die sich in der Formation eines Schwarms von Wildgänsen ausdrückt. Dieses Sinnbild steht im Buch häufig dafür, wie wir Active Hope praktizieren können.

Einer unserer Beiträge als Übersetzerin und Übersetzer am Großen Wandel teilzuhaben ist unsere stete Absicht, diese Transformation, die dem Ansatz von *Active Hope* zugrunde liegt, vielen Menschen bewusst zu machen, damit sie neugierig werden und ihre unverhoffte Resilienz und Kraft entdecken, die ein Gegengewicht zum „Weiter so wie bisher“ unserer Zeit bilden können.

„*Der Zustand unseres Planeten Erde hat sich im letzten Jahrzehnt in vielerlei Hinsicht verschlechtert. Wir haben deshalb in diese Jubiläumsausgabe zu zehn Jahren Active Hope neue Denkansätze, Konzepte und praktische Übungen aufgenommen, die uns unterstützen, darauf entsprechend zu reagieren. Wir sind Barbara und Gunter sehr*

*dankbar, dass sie diese Veränderungen in die neue Übersetzung mit aufgenommen haben*“,<sup>7</sup> gibt uns Chris mit auf den Weg.

Es ist für uns wesentlich, dass dieses Buch in deutscher Sprache erscheint, weil wir zutiefst davon überzeugt sind, dass es uns ermutigt, mit menschlicher Wärme, Mitgefühl und Liebe zu handeln. Es ist ebenso eine Handlungsanleitung für die künftigen Generationen des 21. und 22. Jahrhunderts – wie auch für die „Aktivistis“ der Letzten Generation – und für uns selbst, um dem Leben zu dienen, ohne Warum. Es zeigt uns Wege auf, wie Handeln im Sinne von *Active Hope* möglich ist – nicht aus dem Lehnstuhl heraus, sondern durch aktives Tun.

Lies es und lass dich inspirieren, so, wie es uns in diesen Zeiten inspiriert, im Auftrag der zukünftigen Wesen nicht aufzugeben. Was könnten wir sonst Besseres tun?

Barbara Hamburger-Langer und Gunter Hamburger  
Neuhausen ob Eck  
Februar 2023

# Danksagung

Wir beginnen mit Dankbarkeit und erinnern uns an die Worte von Thich Nhat Hanh: „Wenn du ein Dichter bist, wirst du deutlich sehen, dass in diesem Blatt Papier eine Wolke schwebt. Ohne eine Wolke gibt es keinen Regen, ohne Regen können die Bäume nicht wachsen, und ohne Bäume können wir kein Papier herstellen ...“<sup>8</sup> So ist es auch mit diesem Buch. Ohne all jene, die mitgewirkt haben, würde es dieses Buch nicht geben. Ihnen gilt unser besonderer Dank, vor allem:

**Dem Kernteam, das an der Produktion des Buchs beteiligt war.** Schon zu Beginn unserer Reise als Buchautor:innen begegneten wir zwei Menschen, die unser Vorhaben verstanden und begleitet haben: Unser Agent Suresh Ariaratnam und unser Lektor Jason Gardner. Was für eine Erleichterung, dass sie uns auch bei der Veröffentlichung dieser überarbeiteten Ausgabe zur Seite standen. Wir danken ihnen.

Wir bedanken uns bei Dori Midnight für die wunderbare Spiralillustration in Kapitel 2, Dave Baines für die beiden faszinierenden Zeitspiralen in Kapitel 8 und Carlotta Cataldi für die Illustrationen in den Kapiteln 1, 2 und 5. Vielen Dank an alle bei New World Library für die verschiedenen Rollen, die sie gespielt haben, insbesondere Diana Rico (für diese Ausgabe) und Mimi Kusch (für die erste Ausgabe) für das Lektorat, Monique Muhlenkamp und Kim Corbin für die Öffentlichkeitsarbeit, Tona Pearce Myers für die Innengestaltung, Tracy Cunningham für die Umschlaggestaltung, Danielle Galat für die internationalen Ausgaben und Munro Magruder für das Marketing. Wir möchten uns auch bei den vielen Menschen bedanken, die uns inspiriert haben, insbesondere denen, die wir zitiert haben, wie John Robbins, John Seed, Rebecca Solnit, Tom Atlee; ebenso bei inzwischen Verstorbenen: Arne Naess, Nelson Mandela und Elise Boulding.

Wir danken auch den **vielen Freunden und Familienmitgliedern, die uns beim Schreiben unterstützt haben.** Fran, Joannas Ehemann, hat uns von Anfang an unterstützt. Wir haben ihn als starken Verbündeten empfunden, auch nach seinem Tod im Jahr 2009. Joanna dankt insbesondere ihrer Assistentin Anne Symens-Bucher, ihren Kindern Peggy, Jack und Christopher sowie ihren Enkelkindern Julien, Eliza und Lydia. Seine Frau Kirsty ermutigte Chris durch alle Höhen und Tiefen des Schreibens hindurch. Hamish Cormack befragte Chris zu jedem Kapitel und kommentierte frühe Entwürfe. Unsere liebe Freundin Kathleen Sullivan, die uns beide schon seit Jahrzehnten kennt, unterstützte uns beim Schreiben – vielen Dank dafür.

Ebenso danken wir den **zahllosen Kolleginnen und Kollegen von *The Work That Reconnects***, die dieses Werk in der Praxis anwenden, es weltweit anbieten, und ihre

eigenen unverwechselbaren Beiträge beigesteuert haben. Wir stellen die Essenz dieses Ansatzes hier einem breiteren Publikum vor, und die Impulse dieser Kolleginnen und Kollegen sind wie wachsende Ringe, welche die Arbeit bereichern. Wir freuen uns darüber.

**Die wachsende internationale Gemeinschaft von *Active Hope*** hat dazu beigetragen und uns dabei geholfen, *Active Hope* in die Welt zu bringen, nicht nur als Buch, sondern auch als eine Praxis und Lebenseinstellung. Hierzu zählen die Übersetzerinnen und Übersetzer und die Teams in den Verlagen, die hinter den Ausgaben in mittlerweile 14 Sprachen stehen. Weitere Übersetzungen sind in Vorbereitung. Wir sind all jenen sehr dankbar, die sich in Buchgruppen und Studien-Aktionskreisen zu *Active Hope* engagieren. Unser Dank geht auch an Elle Adams für die Gestaltung der Website [↗ https://www.activehope.info](https://www.activehope.info) und an das Team bei [↗ https://www.activehope.training](https://www.activehope.training), insbesondere an Madeleine Young, für die Hilfe bei der Entwicklung unseres YouTube-Kanals und unseres kostenlosen Online-Kurses. Und zu guter Letzt danken wir auch dir, wenn du dazu beiträgst, *Active Hope* zu verbreiten und weiterzugeben. Willkommen in unserem Team!

# Einleitung

Das Jahr 2020 begann mit toten Vögeln. Sie fielen aus einem völlig rauchverhangenen Himmel, als in Australien unkontrollierte Feuer wüteten. Das Jahr endete mit fast 2 Millionen Toten, die einer wachsenden Pandemie zum Opfer gefallen waren. Zurückblickend kann man sagen: Es war das Jahr, in dem der *fortschreitende Zerfallsprozess* im Alltag angekommen war.

Hast du das Gefühl, dass unsere Welt zerbröselst? Oder dass unsere menschliche Zivilisation und das Ökosystem des Planeten in Gefahr sind? Das ist es, was wir mit dem *fortschreitenden Zerfallsprozess* meinen – mit *The Great Unraveling* –, ein Ausdruck, den der visionäre Wirtschaftswissenschaftler und Autor David Korten fand, als er überlegte, wie zukünftige Generationen über unsere Zeit sprechen würden.<sup>9</sup> Bei diesem, wie wir es auch bezeichnen, *fragmentierten Zerfall* handelt es sich um mehr als um nur einige wenige isolierte Katastrophen. Es ist ein gut erforschtes größeres Muster am Werk.

In Kohleminen wurden früher Kanarienvögel als Warnsystem vor giftigen Gasen eingesetzt. Wenn sie durch das Einatmen unsichtbarer Gase starben, wussten die Minenarbeiter, dass sie in Gefahr waren und schnell handeln mussten. Der massive Rückgang der Vogelpopulation sagt uns etwas Ähnliches. Seit 1970 sind allein in Nordamerika fast drei Milliarden Vögel gestorben. Dieser unglaubliche Verlust bedeutet, so die Wissenschaftler, dass das gesamte Gefüge des nordamerikanischen Ökosystems im Zerfall begriffen ist.<sup>10</sup> Vergleichbares geschieht weltweit und betrifft nicht nur die Öko-, sondern ebenso unsere Gesellschaftssysteme.

In den letzten 50 Jahren ist jedes Jahrzehnt wärmer geworden. Extreme Wetterereignisse wie Rekordhitzewellen, unkontrollierte Feuer, Dürren, Überschwemmungen und Stürme werden immer häufiger. Ein Trend, der die Bedingungen in der Zukunft immer mehr verschlechtert.<sup>11</sup> Wenn sich die Erderwärmung fortsetzt, wächst der Anteil von Landmasse, die wegen zu großer Hitze für Menschen nicht bewohnbar ist, von 0,8 Prozent (Stand 2020) im Jahr 2070 auf 19 Prozent an.<sup>12</sup> Eine bis drei Milliarden Menschen könnten zu Geflüchteten werden.

Von diesen Veränderungen werden die nachfolgenden Generationen am stärksten betroffen sein. Kinder, die 2020 geboren wurden, leben mit einer Wahrscheinlichkeit, Überflutungen, Hitzewellen, Dürren, Feuer und Missernten zu erleiden, die zwei- bis siebenmal höher ist, als sie es für ihre Großeltern war.<sup>13</sup> Der Ausdruck „Klimagerechtigkeit“ lenkt zum einen die Aufmerksamkeit auf die Ungerechtigkeiten zwischen den Generationen und zum anderen auf die Art und Weise, wie die Zerstö-

rung des Klimas in unverhältnismäßiger Weise jenen Menschen Schaden zufügt, die in Gemeinschaften und Ländern mit niedrigem Einkommen leben.

Die Klimakrise ist nicht das einzige Problem, mit dem wir konfrontiert sind. Die menschliche Bevölkerung und der Konsum wachsen, während gleichzeitig unentbehrliche Ressourcen wie zum Beispiel Trinkwasser, Fischbestände, Mutterboden und vieles mehr weniger werden. Die extreme Ungleichheit nimmt zu, in einer Welt, in der immer mehr Milliarden Reichtum anhäufen, während Hunderte Millionen Menschen hungern. Während die wirtschaftlichen Auswirkungen der Covid-19-Pandemie viele verzweifeln lassen und sie sich fragen, wie sie weitermachen können, werden weltweit 2 Billionen Dollar jährlich für Kriegsvorbereitung und -führung ausgegeben.<sup>14</sup> Diese Summe hat sich bereits heute (Stand 2023) in unermessliche Höhen gesteigert: Seit dem 24. Februar 2022 befindet sich Russland in einem Krieg gegen die Ukraine. Die westlichen Verbündeten unterstützen die Ukraine mit Geld und Waffen und nehmen ukrainische Kriegsflüchtlinge in ihren Ländern auf.<sup>15</sup>

Hoffnung gilt oft als ein Gefühl dafür, dass Dinge besser werden. Wenn wir den katastrophalen Zustand betrachten, in dem wir uns befinden, ist es für die meisten von uns schwierig, Hoffnung zu bewahren. Blicken wir in die Zukunft, dann zeigt sich: Wir können nicht länger davon ausgehen, dass Ressourcen, von denen wir abhängig sind – Nahrung, Öl, Gas und Trinkwasser –, verfügbar sein werden. Wir können noch nicht einmal sicher sein, dass unsere Zivilisation überleben wird oder die Bedingungen auf unserem Planeten für komplexe Lebensformen weiterhin günstig bleiben.

Wir beginnen damit, dass wir diese düstere Ungewissheit als die zentrale psychologische Realität unsere Zeit bezeichnen. Wir können uns fragen, ob wir – unsere Familien, unsere Zivilisation und sogar unsere Spezies – überleben werden. Da jedoch Ängste um unsere kollektive Zukunft üblicherweise zu unangenehm sind, um über sie zu sprechen, verbleiben sie meist im Hintergrund unseres Bewusstseins, als eine nicht ausgesprochene Art der Präsenz. Wir hören oft Kommentare wie „Lass das sein, es macht zu depressiv“ und „Hänge nicht am Negativen“. Das Problem an dieser Herangehensweise ist, dass sie unsere Gespräche und unser Denken blockiert. Wie können wir den Schlamassel, in dem wir stecken, überhaupt in Angriff nehmen, wenn wir ihn für zu deprimierend halten, um überhaupt darüber nachzudenken? Diese blockierte Kommunikation beschwört eine noch tödlichere Gefahr herauf, denn die größte Gefahr unserer Zeit ist ein Abstumpfen in unseren Reaktionen.

Nehmen wir jedoch das Chaos wahr und lassen wir es zu, dass schreckliche Nachrichten über verschiedene Tragödien sich Einlass in unsere Welt verschaffen, fühlen wir uns schnell überwältigt. Wir fragen uns vielleicht, ob wir überhaupt etwas dagegen tun können.

Deshalb beginnen wir folgendermaßen: Wir erkennen an, dass unsere Zeit uns mit Realitäten konfrontiert, die schmerzhaft und schwer zu ertragen sind; die so verwirrend sind, dass man schlecht mit ihnen leben kann. Kein Wunder also, dass du dich ängstlich fühlst, unterlegen oder verzweifelt.

Zu dieser schwierigen Ausgangslage möchten wir noch etwas hinzufügen. Es ist die Erkenntnis, dass wir uns dann, wenn unsere Wut am größten ist, manchmal selbst überraschen können. Vielleicht entdecken wir Stärken, von denen wir gar nicht wussten, dass wir sie haben, oder wir erfahren ein Ausmaß an Lebendigkeit, von dem wir nicht einmal ahnten, dass es uns zur Verfügung steht. In solchen Momenten gilt es, nach neuen Verbündeten Ausschau zu halten, aber auch Denk- und Verhaltensweisen loszulassen, die uns auf Irrwege geführt haben. In einem Entwicklungsprozess, der durch Widrigkeiten oder Notlagen ausgelöst wird (AAD = Adversity Activated Development)<sup>16</sup>, können wir wieder entdecken, worum es in unserem Leben geht, wofür wir hier und wozu wir wirklich fähig sind, wenn wir uns willentlich dem Chaos stellen.

Hoffst du, dass dieser Entwicklungsprozess auch in dir ausgelöst wird? Oder dass du eine Rolle dabei spielen könntest, anderen bei ihrem Prozess zu helfen? Wenn ja, dann laden wir dich ein, uns auf unserer Reise zu begleiten. Gemeinsam werden wir erkunden, wie wir zu unerwarteter Resilienz und schöpferischer Kraft gelangen können. Es geht nicht nur darum, dem Chaos zu begegnen und ihm möglichst standzuhalten, sondern es gilt ebenso, etwas dagegen zu unternehmen und unseren Teil beizutragen.

## Was ist Active Hope (Hoffnung durch Handeln)?<sup>17</sup>

Welche Situation auch immer wir vorfinden, wir können wählen, wie wir darauf reagieren. Angesichts überwältigender Herausforderungen haben wir vielleicht das Gefühl, unser Handeln zähle nicht viel. Doch wie wir reagieren und wie stark wir glauben, dass unsere Reaktionen Gewicht haben, hat sehr viel damit zu tun, wie wir Hoffnung definieren. Hier ein Beispiel:

Jane sorgte sich sehr um die Welt und war entsetzt über das, was sie sah. In ihren Augen waren die Menschen ein hoffnungsloser Fall: So sehr in ihrem zerstörerischen Verhalten verhaftet, dass Jane glaubte, die völlige Zerstörung unserer Welt sei unvermeidlich. „Was bringt es, irgendetwas zu tun, wenn es nichts an unserem Schicksal ändert, auf das wir zusteuern?“, fragte sie.

Das Wort *Hoffnung* hat zwei verschiedene Bedeutungen. Bei der ersten, die wir bereits angesprochen haben, handelt es sich um die Zuversicht, dass es zu dem Ergebnis

kommen wird, das wir gerne sehen möchten – weil es uns vernünftig erscheint. Doch wenn wir auf diese Art von Hoffnung angewiesen sind, ehe wir uns zum Handeln aufraffen, blockieren wir uns überall dort, wo wir unsere Chancen als nicht sehr hoch einschätzen. Das genau passierte Jane – sie fühlte sich so hoffnungslos, dass selbst ein Versuch, etwas zu ändern, ihr unmöglich erschien.

Bei der zweiten Bedeutung geht es um das Wünschen. Auf die Frage, was sie sich für unsere Welt wünschen würde, beschrieb Jane ohne zu zögern die Zukunft, die sie sich erhoffte – die Welt, nach der sie sich so sehr sehnte, dass es sie schmerzte. Es ist diese Art von Hoffnung, mit der unsere Reise beginnt – zu wissen, worauf wir hoffen und was wir uns wünschen oder was wir lieben. Wie wir mit dieser Hoffnung umgehen, macht den Unterschied aus. Passive Hoffnung wartet darauf, dass äußere Kräfte bewirken, was wir uns wünschen. *Hoffnung durch Handeln* bedeutet, dass wir uns aktiv in den Prozess einbringen, der sich in Richtung unserer Hoffnungen und deren Verwirklichung bewegt.

*Active Hope* ist eine Praxis. Wie bei Tai-Chi oder Gartenarbeit geht es eher um ein *Tun* als um etwas, das wir haben. *Active Hope* ist ein Prozess, den wir auf jede Situation anwenden können und der drei Hauptschritte umfasst. Wir fangen dort an, wo wir gerade sind und verschaffen uns erstens ein klares Bild der Wirklichkeit, machen uns bewusst, was wir sehen und fühlen. Zweitens finden wir die Richtung heraus, in die sich die gewünschten Dinge entwickeln sollen oder die Werte, die wir gerne verwirklicht sehen möchten. Drittens unternehmen wir Schritte, die uns selbst oder unsere Situation voranbringen – in die erhoffte Richtung.

*Active Hope* setzt keinen Optimismus voraus, und wir können sie deshalb auch überall dort anwenden, wo wir uns hoffnungslos fühlen. Der leitende Impuls ist die *Absicht*; wir wählen, was wir erreichen, wofür wir handeln oder was wir ausdrücken wollen. Anstatt unsere Chancen abzuwägen und nur dann zu handeln, wenn wir uns hoffnungsvoll fühlen, konzentrieren wir uns auf unsere Absicht und lassen uns von ihr leiten.

## Wie wir unsere Fähigkeiten und unser Engagement fördern

Die meisten Bücher zu globalen Themen beschreiben entweder die Probleme, vor denen wir stehen oder die erforderlichen Lösungen. Wir befassen uns mit beiden Aspekten, aber unser Fokus wird immer darauf liegen, wie wir unsere Fähigkeiten und unser Engagement zum Handeln stärken können, sodass wir unsere wie auch immer geartete Rolle bei der Unterstützung der Selbstheilungskräfte unserer Erde so gut wie möglich spielen können.

Wir alle haben verschiedene Teile des Planeten im Blick und bringen unser eigenes Portfolio an Interessen, Fähigkeiten und Erfahrungen mit. Es sind unterschiedliche Anliegen, die uns nahegehen, die ganz unterschiedliche Reaktionsweisen erforderlich machen. Dieses Buch soll dich dabei unterstützen, jene Themen zu benennen, die dich am meisten bewegen, geleitet von dem, was du im Herzen fühlst und was für dich ehrlich klingt.

Erkennen wir eine Notsituation und nehmen uns entschlossen der Sache an, wird etwas sehr Kraftvolles in uns geweckt. Wir aktivieren unsere Zielstrebigkeit und entdecken Stärken, von denen wir nicht einmal ahnten, dass wir sie haben. Merken wir, dass wir etwas bewirken können, dann gibt uns das viel Energie und unserer Existenz einen tieferen Sinn. Wenn wir *Active Hope* praktizieren, geht es nicht so sehr darum, pflichtbewusst zu sein oder uns in irgendeiner Hinsicht als besonders würdig zu erweisen, sondern darum, schrittweise einen Zustand der Lebendigkeit zu erreichen, der unser Leben und unsere Welt transformiert.

## Drei Geschichten unserer Zeit

Zu jedem großen Abenteuer gehören Hindernisse. Die erste Hürde ist die, sich einfach bewusst zu machen, dass wir als Zivilisation und als Spezies auf eine Katastrophe zusteuern. Zwar wird zunehmend darüber gesprochen, dass man sich der globalen Krise endlich ernsthaft zuwenden solle, dennoch verfolgen die meisten Regierungen und Unternehmen vorrangig immer noch dieselben kurzfristigen Ziele, die den Schlamassel verursacht haben.

In Kapitel 1 machen wir auf die riesige Kluft aufmerksam: Wie groß die Notsituation ist und wie im Vergleich dazu die Reaktionen auf sie aussehen. Wir legen dar, wie sehr die Geschichte, mit der wir uns identifizieren, unsere Wahrnehmung prägt. Hier dienen uns drei Geschichten bzw. Versionen der Realität als eine Art Vergrößerungsglas, durch das wir deutlicher sehen und verstehen können, was vor sich geht.

Die erste Geschichte haben wir bereits vorgestellt. Wir nennen sie den *fragmentierten Zerfall* oder sprechen auch vom Zerbröseln (*Great Unraveling*). Wir zeigen auf, wie unzählige ineinandergreifende Elemente in den sozialen, ökologischen, hydrologischen und atmosphärischen Systemen, von denen unser Leben abhängt, fortwährend immer mehr zusammenbrechen. Hier spielen auch die zunehmende Hasskriminalität, das sinkende Vertrauen und das Verbreiten von immer mehr Lügen durch politische Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger eine Rolle.

Wenn wir einen Schritt zurücktreten und die größere Geschichte als Ganzes sehen, ist es leichter zu erkennen: Unsere Welt zerbröselt nicht nur – sie wird auseinandergerissen. Hier ist ein aktiver Prozess am Werk, der mit einer – zweiten Geschichte zusammenhängt, die wir *Business as usual*<sup>18</sup> nennen.

*Business as usual* bedeutet: Wir gehen davon aus, dass es kaum notwendig ist, unsere Lebensweise zu ändern, nach dem Motto: Für den Wohlstand braucht es Wirtschaftswachstum, und die Hauptsache ist, dass es vorangeht. Wohin dieser Ansatz uns führt, dazu gibt es keine längerfristigen Überlegungen. Bis zum Jahr 2020 dominierte diese Erzählung die *Mainstream-Kultur* so sehr, dass es für viele die einzig mögliche Geschichte zu sein schien, nach dem Motto: Die Dinge sind nun mal so, wie sie sind. Dann kam Covid-19 und brachte Krankheit, Tod und Zerstörung in weite Teile unserer Welt. Auf diese Weise rückte der fortschreitenden Zerfall in den Mittelpunkt des Geschehens. Nach Jahren des Aufruhrs sehnen sich viele Menschen verständlicherweise danach, dass alles wieder so wird, wie es einmal war. Wir werden uns jedoch noch anschauen, dass ein Zurück zum *Business as usual* gerade den Zerfall beschleunigt.

Mit der dritten Geschichte identifizieren sich jene, die überzeugt davon sind, dass ein anderer Weg in die Zukunft möglich ist und bereits eingeschlagen wird. Dazu gehören diejenigen, die fest entschlossen sind, das soziale und ökologische Netzwerk unserer Welt zu verteidigen und sich aktiv für Gerechtigkeit und die Erhaltung des Lebens einzusetzen. Es sind besonders jene, die Tätigkeiten und Handlungsweisen wieder entdecken, indem sie Systeme und Strukturen entwickeln, die das *Erblihen des Lebens (Flourishing of Life)*<sup>19</sup> nähren, wie zum Beispiel durch lokale Währungen, Solargenossenschaften bis hin zu Ökodörfern und ökologisch-solidarischer Landwirtschaft (SOLAWI). Diese Geschichte umfasst sowohl innere als auch äußere Dimensionen des Wandels. Sie bezieht sich auf Veränderungen unserer Vorstellung davon, wer wir sind, wer wir sein wollen und wie wir alle miteinander und mit der lebendigen Erde verbunden sind.

Die verschiedenen Stränge dieser dritten Geschichte verbinden sich und wirken zusammen in einem größeren Erzählbogen: dem des epochalen Übergangs von der industriellen Wachstumsgesellschaft zu einer zukünftigen lebensförderlichen Gesellschaft. Dieser Wandel ist so weitreichend, wie es die landwirtschaftliche Revolution vor 10.000 Jahren war und die weniger als drei Jahrhunderte zurückliegende industrielle Revolution. Diese Geschichte nennen wir den *Großen Wandel*.

Wir müssen uns nur umschaun und wir entdecken, wie in unserer Welt Teile dieser Geschichten „gespielt“ werden. Es gibt immer alle drei, obgleich sie in unterschiedlichen Regionen ungleich verteilt sind. Es gibt Krisenherde, wo der *Zerfall* offensichtlich ist und verstörende Trends, die das besonders deutlich machen. In manchem

Kontext ist *Business as usual* außerordentlich dominant – als gäbe es keine anderen Geschichten. Den *Großen Wandel* hingegen beachten die Mainstream-Medien kaum oder sie verleugnen ihn absichtlich. Wir werden einen Prozess erkunden, der den *Großen Wandel* sichtbar macht. Eine gute Frage, um diesen Prozess in Gang zu setzen, lautet: „Was geschieht durch dich?“

Geschichten geschehen durch Menschen; unsere Entscheidungen und unser Handeln sind bestimmend dafür, wie Geschichten durch uns wirken. Wenn wir den Fokus vom Ergebnis auf den Prozess lenken und nicht mehr fragen: „Wird es geschehen?“, sondern: „Welche Schritte sind hilfreich, damit es möglich wird?“, tragen wir dazu bei, dass der *Große Wandel* geschehen kann. Wir tun dies durch unsere Absicht, unseren Part zu übernehmen und einen Unterschied zu machen. Vielleicht magst du darüber nachdenken, auf welche Art und Weise du das bereits tust. Was lässt du künftig bleiben, weil du weißt, dass es schädlich ist? Was entspricht deinen Werten und Hoffnungen für unsere Zukunft? Wenn wir wahrnehmen und wertschätzen, wie der *Große Wandel* bereits durch uns wirkt – persönlich und kollektiv –, dann ist das etwas, auf dem wir aufbauen können. Aber das allein genügt nicht. Was wir vorrangig benötigen, ist *Active Hope*, unsere *Hoffnung durch Handeln*.

Während es immer schwieriger wird, *Business as usual* aufrechtzuerhalten, schreitet der *fragmentierte Zerfall* voran. Seine Auswirkungen sind überall spürbar, denn wir sind zunehmend mit den schwerwiegenden Konsequenzen des gesellschaftlichen und ökologischen Zusammenbruchs konfrontiert. Allerdings wissen wir nicht, in welcher konkreten Form und Geschwindigkeit diese Entwicklung voranschreitet. Einige der möglichen Szenarien sind weitaus beunruhigender als andere. Wenn wir uns klarmachen, was in unserer Welt geschieht, dann stellen sich die Fragen: Was ist das Beste, worauf wir hoffen können? Und wie können wir aktiv dazu beitragen, dass dieses Beste wahrscheinlicher oder sogar möglich wird?

Die Pandemie brachte für so viele von uns Tragödien und Verluste mit sich, und gleichzeitig hat sie gezeigt, wozu wir in Notsituationen fähig sind. Vielleicht warst du Zeuge/Zeugin oder Teil von spontan gebildeten Netzwerken gegenseitiger Hilfe, die rund um den Globus entstanden sind. Die Menschen hörten auf zu fliegen, Fabriken stießen weniger Abgase aus, die Kohlenstoffemissionen sanken, und die Luft wurde sauberer. Ehe diese Dinge passierten, hätte man sie als unrealistische Hoffnungen abtun können. Das wirft die Frage auf: Was wäre möglich, wenn wir wirklich gemeinsam Herz und Verstand einsetzen würden, um die notwendigen Veränderungen umzusetzen? Um das in der bestmöglichen Weise anzupacken, müssen wir uns selbst trainieren.

## Die Spirale der tiefenökologischen Arbeit

Die Reise, die in Kapitel 2 beginnt, setzt sich durch das ganze Buch fort. Sie basiert auf einem transformativen und stärkenden Prozess, den wir seit Jahrzehnten in Workshops anbieten. Von Joanna ursprünglich in den 1970er-Jahren entwickelt, wuchs und verbreitete sich dieser Ansatz durch die lebendigen Beiträge einer wachsenden Zahl von Kolleginnen und Kollegen auf allen Kontinenten (vielleicht nicht in der Antarktis). Er wurde und wird in vielen verschiedenen Sprachen gelehrt und erreicht Hunderttausende von Menschen unterschiedlichen Glaubens, verschiedener Herkunft und jeden Alters. Weil dieser Prozess uns hilft, Verbindungen neu zu knüpfen – mit dem Netz des Lebens und miteinander –, wurde er als *The Work That Reconnects* (wörtlich: „Die Arbeit, die wiederverbindet“)<sup>20</sup> bekannt. Indem er uns hilft, unsere inneren Ressourcen zu entfalten und unsere lebendige Gemeinschaft mit allen Lebewesen zu stärken, fördert die *Tiefenökologie* unsere Fähigkeit, beunruhigende Informationen zu verarbeiten und mit unerwarteter Widerstandsfähigkeit zu reagieren. Durch die Erfahrung, die wir mit dieser Arbeit gemacht haben, konnten wir wieder und wieder erleben, wie Energie und Engagement mobilisiert werden, wenn die Menschen in ihre Rolle beim *Großen Wandel* hineinwachsen.

Wir haben dieses Buch geschrieben, damit du die transformative Kraft der Spirale in der Tiefenökologie erfahren, aus ihr schöpfen und kreativ auf die Krisen unserer Zeit antworten kannst. Die weiteren Kapitel führen dich durch die vier Stadien der Spirale, die immer wieder in diesem Prozess durchlaufen werden: Wir beginnen mit Dankbarkeit, würdigen unseren Schmerz um die Welt, sehen die Welt mit neuen Augen und stehen auf, um zu handeln (siehe Abbildung 1). Der Weg durch diese Stadien hat eine stärkende Wirkung, die sich mit jeder Wiederholung vertieft.

Sich allein auf die Reise zu begeben kann schon sehr bereichernd sein, doch in Gemeinschaft wachsen die Vorzüge dieser Arbeit noch schneller. Wir ermutigen dich, andere zu suchen, um das Buch gemeinsam zu lesen und auf deinem Weg Gedanken auszutauschen. Einige der Übungen sind auch in dem kostenlosen Online-Kurs *ActiveHope.Training* beschrieben. Unsere Sorgen öffentlich zu machen ist ein zentrales Element der Auseinandersetzung mit dem Chaos, in dem wir stecken, und wir werden noch untersuchen, aus welchen Gründen Angst diese Art des Austauschs verhindern kann. Wir werden erkunden, was es so schwer macht, über unsere planetare Krise zu sprechen und ein vielfältiges Instrumentarium bereitzustellen, das uns dabei unterstützt, jene ermutigenden und für unsere Zeit so notwendigen Gespräche zu führen.

Wir wollen dich ermutigen, dich mit den beschriebenen Übungen vertraut zu machen, indem du sie ausprobierst. Über das ganze Buch verstreut findest du **Übungen**

für dich allein, für Gespräche mit anderen oder die besonders wertvolle Arbeit in Gruppen.

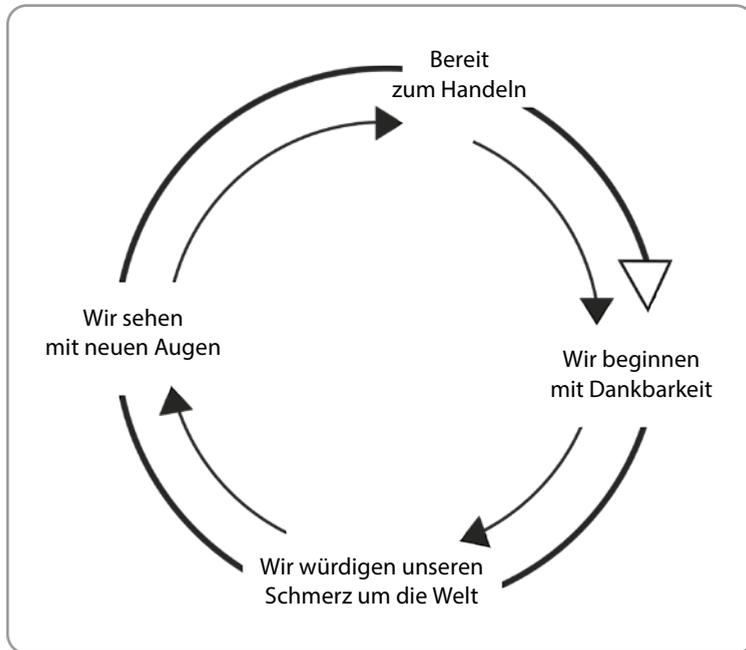


Abbildung 1: Die Spirale der Arbeit, die wiederverbindet

## Was haben wir anzubieten?

Im Mittelpunkt dieses Buchs steht ein kollaboratives Modell der Macht. Es beruht darauf, dass wir erkennen, wie viel mehr wir erreichen können, wenn wir gemeinsam denken und handeln und nicht nur als getrennte Individuen. Die Geschichte unserer Co-Autorenschaft ist ein gutes Beispiel dafür. Die Samen für unsere Idee erwuchsen aus einem Gespräch über die Lehren, die wir, Joanna und Chris, aus der Erfahrung mit *The Work That Reconnects* gezogen haben. Was uns beide überraschte und begeisterte, war: In den vielen Stunden, die darauf folgten, tauchten sehr häufig Einsichten auf, die niemand von uns zuvor gehabt hatte. Obwohl der Kern, die Konzepte und die Übungen gut erprobt sind, konnten wir sie in einer Weise bereichern, verfeinern und ergänzen, sodass eine große Menge an unveröffentlichtem Material zusammenkam, das bislang nirgendwo publiziert worden war.