

JOANNA MACY & CHRIS JOHNSTONE

# Hoffnung durch Handeln



Dem Chaos standhalten,  
ohne verrückt zu werden

Joanna Macy & Chris Johnstone

**Hoffnung durch Handeln**

Dem Chaos standhalten, ohne verrückt zu werden

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter ↗ <http://www.junfermann.de>. Dort können Sie auch unseren Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das Junfermann-Programm regelmäßig und aktuell erfahren. – Und wenn Sie an Geschichten aus dem Verlagsalltag und rund um unser Buch-Programm interessiert sind, besuchen Sie auch unseren Blog ↗ <http://blogweise.junfermann.de>.

JOANNA MACY &  
CHRIS JOHNSTONE

# HOFFNUNG DURCH HANDELN

DEM CHAOS STANDHALTEN,  
OHNE VERRÜCKT ZU WERDEN

AUS DEM AMERIKANISCHEN VON  
CHRISTA BROERMANN

Junfermann Verlag  
Paderborn  
2014



|  |   |
|--|---|
| Copyright  | © der deutschen Ausgabe: Junfermann Verlag, Paderborn 2014<br>Copyright der Originalausgabe 2012 by Joanna Macy and Chris Johnstone<br>Die Originalausgabe ist 2012 unter dem Titel <i>Active Hope. How to Face the Mess We're in without Going Crazy</i> bei New World Library erschienen.   |
| Übersetzung  | Christa Broermann, Stuttgart  |
| Fachlektorat   | Gunter Hamburger, Neuhausen ob Eck  |
| Coverfoto  | © suze – photocase.com  |
| Covergestaltung / Reihentwurf                                | Christian Tschepp   |
|  | Alle Rechte vorbehalten.<br><br>Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.<br>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. |
| Satz   | Peter Marwitz, Kiel (etherial.de)   |
| Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek | Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <a href="http://dnb.d-nb.de">http://dnb.d-nb.de</a> abrufbar.   |

ISBN 978-3-95571-289-1

*Dieses Buch erscheint parallel als Printausgabe (ISBN 978-3-87387-949-2).*

*Dieses Buch ist dem Gedeihen des Lebens  
auf diesem einzigartigen und wundersamen Planeten gewidmet.*



# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| Vorwort zur deutschen Ausgabe .....                                     | 11 |
| Danksagung .....  | 13 |
| <b>Einleitung</b> .....   | 15 |
| Was ist <i>Hoffnung durch Handeln</i> ? .....                           | 16 |
| Das Geschenk wird gegeben und gleichzeitig empfangen .....              | 17 |
| Drei Geschichten über unsere Zeit. ....                                 | 18 |
| Die Spirale der Arbeit, die wieder verbindet. ....                      | 19 |
| Was wir mitbringen .....  | 20 |
| <br><b>Teil I: Der Große Wandel</b> .....                               | 23 |
| <br><b>1 Drei Geschichten über unsere Zeit</b> .....                    | 25 |
| Die erste Geschichte: <i>Business as usual</i> .....                    | 26 |
| Die zweite Geschichte: <i>Der fortschreitende Zerfallsprozess</i> ..... | 28 |
| Die doppelte Wirklichkeit .....   | 35 |
| Die dritte Geschichte: <i>Der Große Wandel</i> .....                    | 36 |
| <i>Hoffnung durch Handeln</i> und die Geschichte unseres Lebens .....   | 42 |
| <br><b>2 Der Spirale vertrauen</b> .....                                | 43 |
| Dem Leitfaden des Abenteurers folgen .....                              | 44 |
| Der Leitfaden für <i>Hoffnung durch Handeln</i> . ....                  | 45 |
| Der Leitfaden der Spirale der <i>Arbeit, die wieder verbindet</i> ..... | 45 |
| Die <i>Arbeit, die wieder verbindet</i> als persönliches Tun .....      | 48 |
| <br><b>3 Beginnen mit der Dankbarkeit</b> .....                         | 51 |
| Dankbarkeit fördert das Wohlfühl .....                                  | 51 |
| Dankbarkeit baut Vertrauen und Großzügigkeit auf. ....                  | 52 |
| Dankbarkeit als Gegenmittel zum Konsumismus .....                       | 53 |
| Was die Dankbarkeit blockiert .....                                     | 56 |
| Von den Haudenosaunee lernen. ....                                      | 57 |
| Dankbarkeit motiviert uns, etwas für unsere Welt zu tun. ....           | 58 |
| Moderne Wissenschaft: Die Gaia-Theorie. ....                            | 59 |
| Zurückgeben und weitergeben .....                                       | 60 |

|          |   |    |
|----------|---|----|
| <b>4</b> | <b>Unseren Schmerz um die Welt würdigen</b>                     | 63 |
|          | Verstehen, was unsere Reaktion blockiert                        | 64 |
|          | Mit unserem Schmerz um die Welt arbeiten                        | 70 |
|          | Der Schmerz um die Welt ist normal, gesund und weitverbreitet   | 71 |
|          | Die Rückmeldung nicht mehr zu blockieren setzt Energie frei     | 73 |
|          | Information ist nicht genug                                     | 74 |
|          | Eine andere Sicht des Selbst                                    | 78 |
|          | Persönliche Übungen zur Würdigung unseres Schmerzes um die Welt | 79 |
|          | Schmerz um die Welt als Ruf zum Abenteuer                       | 83 |

## **Teil II: Mit neuen Augen sehen** 85

|          |  |     |
|----------|--|-----|
| <b>5</b> | <b>Eine erweiterte Sichtweise vom Selbst</b>           | 87  |
|          | Die Verwandlung der Selbst-Sucht                       | 87  |
|          | Unterschiedliche Auffassungen vom Selbst               | 88  |
|          | Wachsende Kreise des Selbst                            | 90  |
|          | Das Übel der Affluenza                                 | 92  |
|          | Wechselseitige Verbundenheit heißt nicht Verschmelzung | 93  |
|          | Verbundenheit als Gabe unserer Ahnen wieder beleben    | 94  |
|          | Stärkere Verbundenheit ist kein Zuckerschlecken        | 95  |
|          | Unser größeres Selbst fühlt durch uns                  | 97  |
|          | Unterschiedliche Geschichten der Evolution             | 98  |
|          | Die Entstehung eines vernetzten Bewusstseins           | 99  |
|          | Die Prophezeiung der Shambala-Krieger                  | 100 |
| <b>6</b> | <b>Eine andere Art von Macht</b>                       | 103 |
|          | Die alte Sicht der Macht                               | 103 |
|          | Eine neue Version von Macht                            | 106 |
|          | 1 + 1 = 2 und ein bisschen                             | 107 |
|          | Emergenz   | 108 |
|          | Die Kraft der Emergenz                                 | 109 |
|          | <i>Macht-mit</i> in Aktion                             | 112 |
| <b>7</b> | <b>Eine tiefere Erfahrung von Gemeinschaft</b>         | 117 |
|          | Die Einsamkeits-Epidemie                               | 117 |
|          | Eine andere Welt ist möglich                           | 119 |
|          | Vertraute Seifenblasen beginnen zu platzen             | 120 |
|          | Vier Ebenen von Gemeinschaft                           | 121 |

|          |   |     |
|----------|---|-----|
| <b>8</b> | <b>In längeren Zeiträumen denken</b>          | 131 |
|          | Die Familienperspektive der Zeit              | 133 |
|          | Die Zeit beschleunigt sich                    | 134 |
|          | Der Preis der Schnelligkeit                   | 135 |
|          | Zeitreisen                                    | 140 |
|          | Vorfahren als Verbündete                      | 141 |
|          | Unsere Reise als Leben auf der Erde           | 142 |
|          | Unsere Reise als Spezies                      | 145 |
|          | Lernen, wieder in der Zeit heimisch zu werden | 147 |

### **Teil III: Weitergehen und Handeln** 151

|           |  |     |
|-----------|--|-----|
| <b>9</b>  | <b>Eine inspirierende Vision finden</b>                                    | 153 |
|           | Wie unsere Fantasie ausgeschaltet wird                                     | 153 |
|           | Unsere Fantasie befreien   | 155 |
|           | Übungen, die uns helfen, Inspiration zu finden                             | 156 |
|           | Sich die Zukunft vorstellen  | 158 |
|           | Imaginärer Rückblick   | 159 |
|           | Die Versammlung der Geschichtenerzähler                                    | 161 |
|           | Auch Albträume können uns inspirieren                                      | 161 |
|           | Der Traum der Erde   | 162 |
|           | <i>Co-Intelligence</i> im progressiven Brainstorming                       | 164 |
|           | Wählen und gewählt werden  | 165 |
|           | Reise nach Tibet   | 166 |
| <b>10</b> | <b>Wage zu glauben: Es ist möglich</b>                                     | 171 |
|           | Unglaube als Herausforderung   | 172 |
| <b>11</b> | <b>Ein stützendes Umfeld aufbauen</b>                                      | 183 |
|           | Der persönliche Kontext: Unsere Gewohnheiten und unsere spirituelle Praxis | 183 |
|           | Der Kontext der direkten Begegnung mit den Menschen in unserem Umfeld      | 185 |
|           | Studien-Aktionsgruppen   | 187 |
|           | Der kulturelle Kontext   | 188 |
|           | Der ökospirituelle Kontext: Unsere Verbundenheit mit allem Leben           | 190 |

|           |  |     |
|-----------|--|-----|
| <b>12</b> | <b>Energie und Begeisterung nähren</b> .....             | 193 |
|           | Begeisterung als wertvolle erneuerbare Ressource .....   | 193 |
|           | Unsere Definition von Aktivismus erweitern .....         | 196 |
|           | Folgen wir dem inneren Kompass tiefer Freude .....       | 197 |
|           | Neu definieren, was ein gutes Leben ist .....            | 198 |
|           | Erfolg mit neuen Augen sehen .....                       | 201 |
| <b>13</b> | <b>Gestärkt durch Ungewissheit</b> .....                 | 205 |
|           | Wie wir Ungewissheit betrachten .....                    | 205 |
|           | Ungewissheit steuert Geheimnis und Abenteuer bei .....   | 206 |
|           | Ungewissheit holt uns in die Gegenwart .....             | 207 |
|           | Bodhichitta .....  | 208 |
|           | Die Perle der <i>Hoffnung durch Handeln</i> finden ..... | 212 |
|           | <b>Anmerkungen</b> .....                                 | 213 |
|           | <b>Quellen</b> .....                                     | 223 |
|           | Websites .....   | 223 |
|           | Bücher .....   | 226 |
|           | Zeitschriften .....                                      | 227 |
|           | <b>Index</b> .....                                       | 229 |
|           | <b>Über die Autoren</b> .....                            | 233 |

# Vorwort zur deutschen Ausgabe

„*Hope is a killer!*“ Als Teilnehmende eines Intensivseminars 1987, ein Jahr nach Tschernobyl, hören wir von Joanna Macy diesen Satz. Wir sind verwirrt und doch verstehen wir die Aussage: Hoffnung im üblichen Sinne verstanden bedeutet, dass wir Unterstützung von außen erwarten, von einer höheren Macht, ja vielleicht von außerirdischen Wesenheiten – im Sinne von: „jemand wird es schon richten“ oder „beruhige dich, die Menschheit hat bis jetzt noch immer eine Lösung für ihre Probleme gefunden.“ Diese Aussagen dienen uns unter anderem als Entschuldigung für Inaktivität, lähmen uns und sorgen dafür, dass wir denken, keine Eigenverantwortung übernehmen zu müssen. Hoffnung so verstanden definiert sich aus Erfahrungen mit Vergangenen. Und sie verbreitet Optimismus – einen Optimismus allerdings, der Tatsachen eher erkennt, während eine als *aktives Tun* verstandene Hoffnung Tatsachen verändern will.

Inzwischen sind 26 Jahre vergangen. Wir Aktivisten der tiefenökologischen Bewegung, die diesen Namen damals noch nicht trug, haben uns weder lähmen noch beruhigen lassen, weil wir damals wie heute in einem sicher sind: Wenn diese Erde, von der wir inzwischen wissen, dass sie ein lebendiges System ist, auch künftigen Lebewesen ein lebenswertes Dasein ermöglichen soll, dann braucht es eine radikale Gruppe von Aktivisten, die sich für ihre Gesundung einsetzen und ihre Selbstheilungskräfte unterstützen wollen – in allen drei Bereichen: der politischen Aktion, strukturellen oder institutionellen Veränderungen und einem spirituellen Bewusstseinswandel. Um nicht mehr, aber auch um nicht weniger geht es Joanna Macy und Chris Johnstone in *Hoffnung durch Handeln*.

Im Verlauf einer großen tiefenökologischen Konferenz 1990, an der zum ersten Mal Menschen aus Ost- und Westdeutschland teilnahmen, entwickelte Joanna Macy das „Wahrheitsmandala“<sup>1</sup>. Bei dieser Übung, die inzwischen weltweit Beachtung findet und dort hilfreich ist, wo es darum geht, zum Beispiel zu einer aktuellen Krisensituation aus dem Herzen zu sprechen, fragen Teilnehmende immer wieder: „Und wo findet sich in dieser Übung unsere Hoffnung, dass wir in allem, was wir tun, dem Leben und letztlich der Erde selbst dienen?“ Die Antwort ist simpel: Hoffnung ist die Basis für das Wahrheitsmandala, für alles, was wir tun, für alles, was wir lieben, für alles, wofür wir kämpfen. Unser Hoffen entsteht im Handeln, in dem, was wir tun – Hoffnung so verstanden ist Antrieb unseres Engagements und unserer Leidenschaft, aus ihr entsteht unsere Empörung, die uns hilft, in unserem Widerstand nicht nachzulassen. In seinem Buch *Meine rebellischen Freunde* schreibt Konstantin Wecker über seinen Freund Stéphane Hessel und dessen Streitschrift *Empört euch!*: „Widerstand ist nicht nur ein Grundrecht des Menschen, Widerstand kann auch ein Vergnügen

sein, weil man sich einsetzen kann für ein besseres Leben ... das hält uns lebendig und bewahrt uns (davor) zu erstarren und zu resignieren. Denn das Gefährlichste, so Stéphane Hessel, ist die Gleichgültigkeit.“<sup>2</sup>

*Hoffnung durch Handeln* ist eine Anleitung, in unserer Empörung nicht nachzulassen, es soll uns ermutigen, Widerstand zu leisten und unser Mitgefühl zur Grundlage der ökologisch-politischen Bewegung zu machen. *Hoffnung durch Handeln* ist eine Anleitung, uns auf das zu fokussieren, was wir uns wünschen, was geschehen soll, auch wenn wir nicht wissen, was wirklich geschehen wird. *Hoffnung durch Handeln* bestärkt uns in unserer Absicht, alles uns Mögliche beizutragen, Samen zu säen und sie zu nähren, auch wenn wir zu Lebzeiten unsere „Erfolge“ vielleicht nicht mehr erleben werden.

Die Übungen und Lektionen in diesem Buch wurden in 30 Jahren Friedens- und später tiefenökologischer Arbeit entwickelt, praktisch erprobt und in verschiedenen Versionen weltweit verbreitet. Oft in einem aktuellen Kontext entstanden, spiegeln sie wie Zeitzeugen verschiedene Ereignisse wider. Wir empfehlen, die Übungen nicht wortwörtlich und in jeder beliebigen Situation zu übernehmen, ohne damit persönliche Erfahrungen gesammelt zu haben. Sie können starke Emotionen auslösen, weshalb es notwendig ist, dass die Anleitenden emotionale Sicherheit in der Gruppe gewährleisten können.

Diese Arbeit ist ein ständiger Prozess, auch für Menschen, die bereits mehrjährige Erfahrung damit gesammelt haben. Es geht nicht darum, eine Übung so zu kennen, dass man sie dann nicht mehr benötigt, sondern die stetige Wiederholung gibt immer wieder Kraft, die Empörung und unsere Leidenschaft lebendig zu halten und uns in unserer Absicht zu stärken, um zu handeln.

Im Juni 2013 war Joanna Macy zu zwei Intensivseminaren und einer tiefenökologischen Konferenz in Deutschland und mehr als 200 Teilnehmende erlebten sie in ihrer vollen Präsenz und Fülle. Sie wirkte wie eine entflammte Älteste voller Mitgefühl und Lebensmut. Barbara, meine Frau, fragte sie: „Was stärkt dich darin, diese Arbeit, in der wir unseren Schmerz, unsere Verzweiflung, unsere Wut, unsere Trauer über den Zustand in unserer Welt, aber auch unsere Dankbarkeit und unsere Liebe zur Schöpfung ausdrücken und durchleben, über so viele Jahre so leidenschaftlich tun zu können?“ Joanna antwortete: „Vor den Seminaren bin ich oft erschöpft und mutlos. Wenn ich dann mit den Menschen in der Gruppe zusammenarbeite und erlebe, wie sie sich mit ihrem ‚Herzens-Verstand‘ für die Arbeit, die uns mit allem Lebendigen wieder verbindet, einsetzen, dann ist es, als würde mir frischer Sauerstoff eingehaucht.“

*Gunter Hamburger*

Holon-Institut und im Vorstand der  
„Gesellschaft für angewandte Tiefenökologie e.V.“

# Danksagung

Wir beginnen mit der Dankbarkeit und erinnern uns an die Worte von Thich Nhat Hanh: „Wenn du ein Dichter bist, siehst du in diesem Blatt Papier ganz deutlich eine Wolke ziehen. Ohne die Wolke gibt es keinen Regen; ohne Regen können die Bäume nicht wachsen und ohne Bäume können wir kein Papier herstellen.“<sup>3</sup> Genauso ist es mit diesem Buch. Ohne all die Menschen, die dabei eine hilfreiche Rolle gespielt haben, wäre es ganz einfach nicht da. Und so danken wir all denjenigen, die uns unterstützt haben, vor allem:

*Dem Kernteam, das an seiner Entstehung beteiligt war.* Schon sehr früh haben sich beim Schreiben unseres Buches zwei Weggefährten zu uns gesellt, die verstanden, was wir im Sinn hatten, und uns bei unserem Vorhaben unterstützten: unser Agent, Suresh Ariaratnam und unser Redakteur Jason Gardner. Euer Beistand war eine große Erleichterung für uns. Vielen Dank! Weiterhin danken wir Dori Midnight für die wunderbare Spiralzeichnung in Kapitel 2, Dave Baines für die beiden faszinierenden Zeitspiralen in Kapitel 8 und allen im Verlag New World Library für ihre Mitarbeit in den unterschiedlichsten Rollen, besonders Mimi Kusch für ihr Lektorat, Monique Muhlenkamp für die Werbung, Tona Pearce Myers für das Layout des Buches, Tracy Cunningham für die Gestaltung des Covers und Munro Magruder für das Marketing. Wir möchten auch gerne den vielen danken, die uns inspiriert haben, besonders denjenigen, die wir zitiert haben, wie John Robbins, John Seed, Rebecca Solnit, Tom Atlee und Nelson Mandela sowie zwei bereits Verstorbenen, Arne Naess und Elise Boulding.

*Den vielen Freunden und Verwandten, die uns in der Zeit des Schreibens unterstützt haben.* Joannas Mann Fran unterstützte uns schon von Anfang an. Wir haben ihn als starken Verbündeten empfunden, sogar noch nach seinem Tod im Jahr 2009. Joanna dankt besonders ihrer Assistentin Anne Symens-Bucher, ihren Kindern, Peggy, Jack und Christopher und ihren Enkeln Julien, Eliza und Lydia. Chris' Frau, Kirsty, stand ihm während der Höhen und Tiefen des Schreibens bei, seine Mutter Sheila, sein Bruder Dave und seine Schwester Diana waren ebenfalls wunderbare Verbündete. Hamish Cormack befragte Chris über jedes Kapitel und kommentierte die ersten Entwürfe. Unschätzbares und ermutigendes Feedback bekamen wir von unserer Gruppe von „Testlesern“, zu der Roz Chissik, Marion McCartney, Philip Raby, Helen Moore, Manu Song, Edi Hamilton, Pete Black, Sally Lever, Alex Wildwood und Sue Mann gehörten. Unsere liebe Freundin Kathleen Sullivan, die uns beide seit Jahrzehnten kennt, hat unser Schreiben ebenfalls freundschaftlich begleitet und wir danken ihr.

*Den unzähligen Kollegen bei der „Arbeit, die wieder verbindet“, die diese Arbeit engagiert umgesetzt, sie überall auf der Welt angeboten und ihren eigenen spezifischen Beitrag dazu geleistet haben. Während wir hier die Essenz dieser Herangehensweise einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich machen, ist uns bewusst, in wie vielfältiger Weise ihr sie bereichert habt; unsere Freude an eurer Gesellschaft ist grenzenlos.*

# Einleitung

„Gefährlich“, „beängstigend“, „unkontrollierbar“ – wir bewegen uns frei durch den Raum und dabei rufen die Anwesenden das Wort oder die Wortgruppe aus, die ihnen einfällt, wenn sie den folgenden Satz ergänzen sollen: „Wenn ich überlege, in welcher Verfassung unsere Welt derzeit ist, dann glaube ich, sie wird allmählich ...“ Im Laufe der letzten Jahrzehnte habe ich diese Übung mit Zehntausenden von Menschen an den verschiedensten Orten durchgespielt. Die Antworten, die wir dabei zu hören bekommen, spiegeln stets Untersuchungsergebnisse wider, die offenbaren, wie besorgt die Menschen in die Zukunft schauen, der wir entgegengehen.<sup>4</sup>

Diese weitverbreitete Angst ist sehr begründet. Mit dem Anstieg der Temperaturen auf der Erde dehnen sich die Wüsten aus und extreme Wetterphänomene werden häufiger. Die Menschheit und der Konsum wachsen und gleichzeitig nehmen lebenswichtige Ressourcen wie Süßwasser, Fischbestände, Humusschicht und Ölreserven stetig ab. Obwohl sich aufgrund der wirtschaftlichen Krisen und Schwankungen viele Menschen verzweifelt fragen, wie sie ihr Auskommen finden sollen, werden gleichzeitig Billionen von Dollar für Kriegsführung ausgegeben.<sup>5</sup> Angesichts dieser widrigen Umstände ist es kein Wunder, dass unser Vertrauen in die Zukunft erheblich zusammengeschmolzen ist. Wir können es nicht mehr als selbstverständlich ansehen, dass die Ressourcen, von denen wir abhängig sind – Nahrung, Brennstoff und Trinkwasser –, auch künftig vorhanden sein werden. Wir können es nicht einmal mehr als selbstverständlich ansehen, dass unsere Zivilisation überlebt oder dass die Bedingungen auf unserem Planeten künftig noch für komplexe Lebensformen geeignet sein werden.

Zu Beginn unserer Überlegungen wollen wir diese Unsicherheit zunächst einmal als entscheidende psychologische Realität unserer Zeit benennen. Weil sie aber in der Regel als so deprimierend angesehen wird, dass man gar nicht darüber reden will, haben wir sie oft nur unausgesprochen im Hinterkopf. Manchmal ist uns das bewusst. Wir erwähnen es nur nicht. Diese Blockierung der Kommunikation erzeugt aber eine noch bedrohlichere Gefahr, denn die größte Gefahr unserer Zeit ist eine Abstumpfung unserer Reaktionen.

Wir hören häufig Sätze wie: „Setz dich damit nicht auseinander, das ist viel zu deprimierend“ oder „Gib dich nicht mit dem Negativen ab“. Das Problem bei dieser Haltung ist, dass sie jegliches Nachdenken und jedes Gespräch über bestimmte Themen verhindert. Aber wie können wir das Chaos, in dem wir stecken, auch nur ansatzweise angehen, wenn wir es für zu deprimierend halten, um überhaupt darüber nachzudenken?

Stellen wir uns jedoch der Dramatik, lassen wir die schrecklichen Nachrichten über die zahlreichen Tragödien, die sich in unserer Welt ereignen, wirklich an uns heran, fühlen wir uns leicht überwältigt. Und dann fragen wir uns vielleicht zweifelnd, ob wir überhaupt etwas dagegen unternehmen können.

Hier also fangen wir an – wir gestehen uns ein, dass unsere Zeit uns mit Realitäten konfrontiert, die wir als schmerzhaft empfinden, die schwer zu ertragen sind und die uns verwirren. Unser Ansatz ist, genau das als Ausgangspunkt für einen erstaunlichen Weg zu nehmen, der uns stärkt und unsere Lebendigkeit steigert. Ziel dieses Weges ist es, das Geschenk der *Hoffnung durch Handeln* zu finden, zu geben und zu empfangen.

## Was ist Hoffnung durch Handeln?

Ganz gleich, in welche Situation wir geraten: Wir können wählen, wie wir darauf reagieren. Angesichts überwältigender Herausforderungen haben wir vielleicht das Gefühl, unser Handeln zähle nicht viel. Aber wie wir reagieren und wie zuversichtlich wir sind, dass unser Beitrag auch Gewicht hat, hängt davon ab, was wir uns unter Hoffnung vorstellen. Hier ein Beispiel:

Jane lag die Welt sehr am Herzen und sie war entsetzt über das, was sich vor ihren Augen abspielte. Sie betrachtete die Menschen als unverbesserlich und derart in ihrer Destruktivität gefangen, dass sie die völlige Zerstörung unserer Welt als unausweichlich ansah. Daher fragte sie: „Welchen Sinn hat es, irgendetwas zu tun, wenn es doch nichts an unserem künftigen Schicksal ändert?“

Das Wort „Hoffnung“ hat zwei verschiedene Bedeutungen. Bei der ersten bauen wir darauf, dass ein von uns begehrtes Ergebnis mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit eintritt. Wenn wir diese Art von Hoffnung brauchen, ehe wir uns zum Handeln auffaffen, blockiert das unsere Reaktion überall dort, wo wir unsere Chancen als nicht sehr groß einschätzen. Eben dies war bei Jane der Fall – sie fühlte sich so hoffnungslos, dass sie jeden Versuch, etwas zu unternehmen, als sinnlos ansah.

Die zweite Bedeutung hat mit dem Wünschen zu tun. Als Jane gefragt wurde, wie sie die Welt denn gerne hätte, schilderte sie ohne Zögern die Art von Zukunft, auf die sie hoffte, und die Welt, nach der sie sich so sehr sehnte, dass es sie schmerzte. Diese Art von Hoffnung – das Wissen, worauf wir hoffen und was wir gerne hätten – bringt uns auf den Weg. Der eigentliche Unterschied liegt aber darin, wie wir mit dieser Hoffnung umgehen. Passive Hoffnung wartet darauf, dass äußere Wirkkräfte das herbeiführen, was wir uns wünschen. *Hoffnung durch Handeln* bedeutet, dass wir uns aktiv daran beteiligen, das herbeizuführen, was wir erhoffen.

*Hoffnung durch Handeln* ist eine Praxis. Wie Tai Chi oder Gartenarbeit ist sie eher ein *Tun* als etwas, was wir *haben*. Sie besteht in einem Prozess, den wir auf jede Situation anwenden können, und umfasst drei Hauptschritte. Als Erstes verschaffen wir uns ein klares Bild von der Wirklichkeit, als Zweites identifizieren wir die Richtung, in der sich die Dinge nach unserem Wunsch entwickeln sollten, oder die Werte, die wir verwirklicht sehen möchten, und als Drittes unternehmen wir Schritte, die uns selbst oder unsere Situation in der erhofften Richtung voranbringen.

Da *Hoffnung durch Handeln* uns keinen Optimismus abverlangt, können wir sie sogar dort anwenden, wo wir keine Hoffnung mehr sehen. Der leitende Impetus ist unsere *Absicht*; wir wählen, was wir herbeiführen, wofür wir uns einsetzen oder was wir ausdrücken wollen. Statt erst einmal unsere Erfolgschancen abzuwägen und nur dann aktiv zu werden, wenn wir hoffnungsvoll sind, konzentrieren wir uns auf unsere Absicht und lassen uns von ihr führen.

## Das Geschenk wird gegeben und gleichzeitig empfangen

Die meisten Bücher, die sich mit globalen Themen befassen, konzentrieren sich entweder auf die Schilderung der Probleme, vor denen wir stehen, oder auf die erforderlichen Lösungen. Bei uns wird von beidem die Rede sein, das Hauptgewicht legen wir jedoch auf die Stärkung und Förderung unserer steten Absicht zum Handeln, damit wir für unsere Rolle bei der Heilung der Welt, wie immer sie auch aussehen mag, bestmöglich gewappnet sind.

Da ein jeder von uns auf einen anderen Zipfel der Erde schaut und sein je eigenes Spektrum an Interessen, Fähigkeiten und Erfahrungen mitbringt, berühren uns unterschiedliche Anliegen und wir sollen auch auf unterschiedliche Weise reagieren. Der Beitrag, den jeder Einzelne dazu leisten kann, die Selbstheilungskräfte unserer Erde zu unterstützen, ist unser Geschenk der *Hoffnung durch Handeln*. Ziel dieses Buches ist die Stärkung unserer Fähigkeit, das beste uns mögliche Geschenk zu geben: unsere optimale Reaktion auf die vielfältigen Bedrohungen der Zukunftsfähigkeit.

Wenn wir eine Notsituation erkennen und uns entschlossen der Sache annehmen, wird etwas sehr Kraftvolles in uns geweckt. Wir aktivieren unsere Zielstrebigkeit und entdecken Stärken, von denen wir nicht einmal wussten, dass wir sie haben. Merken wir, dass wir etwas ändern können, belebt uns das außerordentlich; es bewirkt, dass wir unser Leben als lohnender empfinden. Wenn wir *Hoffnung durch Handeln* praktizieren, geben wir also nicht nur, sondern wir empfangen auch auf vielfache Weise. Bei unserem Ansatz, den wir in diesem Buch darlegen, geht es weniger um pflicht-

bewusstes oder ehrenhaftes Verhalten, sondern vielmehr darum, eine Lebendigkeit zu erlangen, die zu einem zutiefst befriedigenden Leben führt.

## Drei Geschichten über unsere Zeit

Bei jedem großen Abenteuer stoßen wir unterwegs auf Hindernisse. Die erste Hürde ist, sich überhaupt erst einmal bewusst zu machen, dass wir als Zivilisation und als Spezies an einem kritischen Punkt angelangt sind. Wenn wir auf die Mainstream-Gesellschaft und die dort gesetzten Prioritäten oder angestrebten Ziele schauen, ist es schwierig, Anzeichen für ein solches Bewusstsein zu erkennen. Im ersten Kapitel versuchen wir, die riesige Kluft zwischen der Dringlichkeit der Probleme und dem Mangel an kreativer Reaktion darauf begreiflich zu machen und zu schildern, wie sehr unsere Wahrnehmungen von dem Mythos und Weltbild geprägt werden, mit dem wir uns identifizieren. Wir stellen dazu drei Geschichten oder Varianten der Realität vor, von denen jede wie eine Linse wirkt, durch die wir das sehen und verstehen, was vor sich geht.

Für die erste gilt das Motto *Business as usual* und die Annahme, dass es eigentlich gar nicht nötig ist, unsere Lebensweise zu ändern. Wirtschaftswachstum wird hier als entscheidend für den Wohlstand angesehen und das zentrale Anliegen ist, es zu etwas zu bringen. Die zweite Geschichte, *Der fortschreitende Zerfallsprozess*,<sup>6</sup> lenkt die Aufmerksamkeit auf die Katastrophen, auf die uns das *Business as usual* zuführt, und auch auf diejenigen, die es uns bereits beschert hat. Sie ist eine auf wissenschaftliche Beweise gestützte Darstellung des Zusammenbruchs ökologischer und sozialer Systeme, des Klimawandels, der Erschöpfung der Ressourcen und des Aussterbens von Arten.

Die dritte Geschichte wird von jenen vertreten und verkörpert, die wissen, dass uns die erste Geschichte in die Katastrophe führt, und die sich weigern, der zweiten Geschichte das letzte Wort zu lassen. Sie beinhaltet die Entwicklung neuer und kreativer menschlicher Reaktionen, sie handelt vom epochalen Übergang von einer industriellen Wachstumsgesellschaft zu einer lebenserhaltenden Gesellschaft, die sich der Heilung und Erneuerung unserer Welt verschreibt. Diese Geschichte nennen wir *Der Große Wandel*. Das zentrale Anliegen dabei ist, darin unser Geschenk der *Hoffnung durch Handeln* zu finden und auch anderen anzubieten.

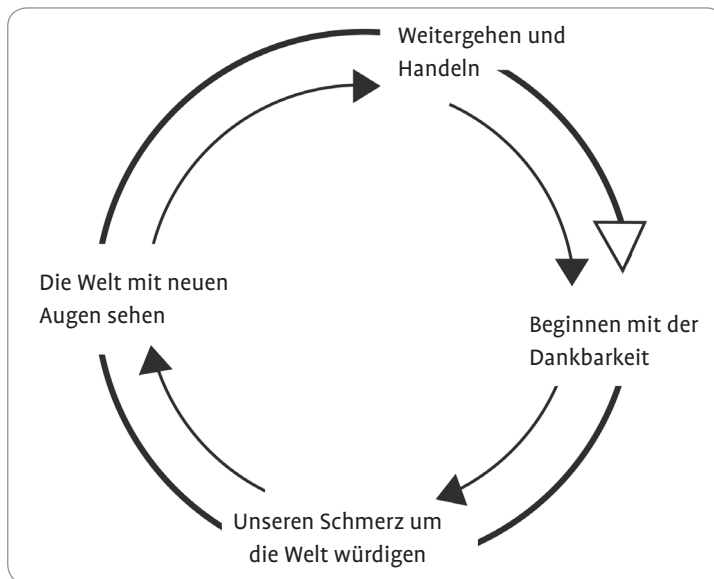
Es hat keinen Sinn, darüber zu streiten, welche dieser Geschichten die „richtige“ ist. Alle drei existieren gleichzeitig nebeneinander. Die Frage ist, in welche wir unsere Energie stecken wollen. Im weiteren Verlauf des Buches wird es hauptsächlich darum

gehen, wie wir unsere Fähigkeit stärken, auf die beste uns mögliche Weise zum *Großen Wandel* beizutragen.

## Die Spirale der Arbeit, die wieder verbindet

Der Weg, den wir in Kapitel 2 antreten und den wir durch das ganze Buch hindurch fortsetzen, beruht auf einem Prozess der Ermutigung, den wir schon seit Jahrzehnten in Workshops anbieten. Erstmals Ende der 1970er-Jahre von Joanna Macy entwickelt, hat er sich, gefördert durch die entscheidenden Beiträge einer wachsenden Zahl von Kollegen, weiterentwickelt und verbreitet. Er wurde auf allen Kontinenten außer der Antarktis vorgestellt, in vielen verschiedenen Sprachen gelehrt und hat Hunderttausende von Menschen unterschiedlichsten Glaubens, Hintergrunds und Alters erreicht. Weil dieser Prozess uns hilft, unser Gefühl der Verbindung mit dem Netz des Lebens wiederherzustellen, nennen wir ihn *Die Arbeit, die wieder verbindet*.<sup>7</sup> Indem er uns hilft, unsere inneren Ressourcen und unsere Gemeinschaft mit anderen weiterzuentwickeln, stärkt er unsere Fähigkeit, uns verstörenden Informationen zu stellen und mit Resilienz darauf zu reagieren. Bei der Erfahrung, die wir mit dieser Arbeit gesammelt haben, konnten wir wieder und wieder sehen, wie Energie und Engagement mobilisiert wurden, wenn die Menschen unerschrocken ihren Part beim *Großen Wandel* übernehmen.

Wir haben dieses Buch geschrieben, damit Sie die Wandlungskraft der *Arbeit, die wieder verbindet* erfahren, aus ihr schöpfen und kreativer auf die Krisen unserer Zeit reagieren können. Die weiteren Kapitel führen Sie durch die vier Stadien der Spirale, die diese Arbeit immer wieder durchläuft: Wir beginnen mit der Dankbarkeit, würdigen unseren Schmerz um die Welt, sehen die Welt mit neuen Augen und brechen auf, um zu handeln. Der Weg durch diese Stadien hat eine stärkende Wirkung, die sich mit jeder Wiederholung vertieft.



**Abbildung 1:** Die Spirale der Arbeit, die wieder verbindet.

Zwar kann man schon reiche Ernte halten, wenn man sich allein auf den Weg macht, aber in Gemeinschaft wachsen die positiven Wirkungen der *Arbeit, die wieder verbindet* noch schneller. Wir wollen Sie ermutigen, andere zu suchen, mit denen Sie dieses Buch zusammen lesen können oder mit denen Sie immer wieder Ihre Gedanken austauschen können. Unser Anliegen öffentlich zu machen ist ein entscheidender Teil der Auseinandersetzung mit dem Chaos, in dem wir stecken. Aber aus Gründen, die wir noch erkunden werden, verhindert häufig Furcht diese Art von Gemeinsamkeit. Wir werden untersuchen, was es so schwer macht, über unsere planetarische Krise zu sprechen, und Werkzeuge bereitstellen, die uns dabei unterstützen, die stärkende Art von Gesprächen zu führen, die unsere Zeit verlangt.

Wir wollen Sie ermuntern, sich mit den beschriebenen Werkzeugen vertraut zu machen, indem Sie sie ausprobieren. Immer wieder finden Sie Kästen im Buch, die Sie zu Übungen ermuntern, die wir sowohl für den Einzelgebrauch als auch für den Einsatz in Gruppen wertvoll finden.

## Was wir mitbringen

Das Herzstück dieses Buches ist ein Modell von Macht, das sich auf synergetische Zusammenarbeit stützt. Es würdigt, wie viel mehr wir erreichen können, wenn wir

mit anderen an einem Strang ziehen, mit-machen, statt uns nur einzeln zu engagieren. Die Geschichte unserer gemeinsamen Autorschaft ist ein gutes Beispiel dafür. Den Keim für unsere Idee legte ein Gespräch über die Lehren, die wir aus unserer Erfahrung mit der *Arbeit, die wieder verbindet* gezogen hatten. Wir waren beide überrascht und begeistert, wie oft in den zahlreichen stundenlangen Gesprächen, die darauf noch folgten, Einsichten auftauchten, die keiner von uns beiden vorher gehabt hatte. Obwohl das Hauptgerüst, die Konzepte und die Übungen für die *Arbeit, die wieder verbindet* bereits gründlich getestet sind, konnten wir sie doch bereichern, verfeinern und ergänzen, sodass am Ende ziemlich viel Material zusammenkam, das bislang nirgendwo veröffentlicht wurde.

Es gibt das alte Sprichwort, dass vier Augen besser sehen als zwei, denn aus zwei unterschiedlichen Perspektiven erwächst die Tiefe des dreidimensionalen Sehens. Bei unserem gemeinsamen Schreiben hat unser je unterschiedlicher Hintergrund sowie die Tatsache, dass wir auf verschiedenen Kontinenten leben und aus unterschiedlichen Quellen schöpfen, zu den vielfältigen Synergieeffekten geführt, die sich in unserem Buch niederschlagen.

Joanna Macy ist Expertin für Buddhismus, Allgemeine Systemtheorie und Tiefenökologie. Sie hat schon an mehreren Universitäten in den Vereinigten Staaten unterrichtet sowie die ganze Welt bereist und Schulungskurse angeboten, um belebend und ermutigend darauf einzuwirken, wie wir mit der planetarischen Krise umgehen. Sie ist Anfang 80 und lebt in Berkeley in Kalifornien. Schon seit über 50 Jahren ist sie politisch aktiv, eine geachtete Stimme in den Bewegungen für Frieden, Gerechtigkeit und Ökologie und hat entweder allein oder als Mitautorin ein Dutzend Bücher verfasst, von denen die meisten in andere Sprachen übersetzt wurden.

Chris Johnstone ist Arzt und hat sich auf Verhaltenspsychologie, Resilienz und Suchtbehandlung spezialisiert. Er lebt in Großbritannien und arbeitet als Coach, bildet Fachkräfte im Gesundheitswesen in Verhaltensmedizin aus und hat als Pionier entscheidend dafür gesorgt, dass das Resilienztraining für die Förderung seelischer Gesundheit bekannt wurde und vielfältige Anwendungen findet. Er ist seit seinen Jugendjahren politisch aktiv, heute Ende 40 und hat über 20 Jahre lang über die Psychologie der Nachhaltigkeit gelehrt und geschrieben.

Kennengelernt haben wir uns 1989 bei einem einwöchigen Kurs, den Joanna in Schottland durchführte. Er hieß *The Power of Our Deep Ecology* und änderte Chris' ganzes Leben. Seither haben wir oft zusammengearbeitet. Dieses Buch schildert die Arbeit, die wir gemeinsam tun und lieben. Wir bieten es nicht als Patentlösung für unsere Probleme an, sondern einerseits als ein Paket von Übungen und Erkenntnissen, aus denen wir Stärke ziehen können, und andererseits als mythische Reise, die uns verwandeln soll. Rebecca Solnit schreibt:

Eine Krise ist eine Trennung vom Vertrauten, ein plötzliches Eintreten in eine neue Atmosphäre, die oft verlangt, dass wir an dieser Herausforderung wachsen.<sup>8</sup>

Wenn wir uns dem Chaos stellen, in dem wir derzeit stecken, dann erkennen wir, dass ein *Business as usual* nicht mehr möglich ist. Was uns hilft, die Situation unerschrocken zu meistern, ist die Erfahrung, in etwas viel Größerem als uns selbst verwurzelt zu sein. Der Dichter Rabindranath Tagore hat diesen Gedanken in folgenden Worten ausgedrückt:

Der gleiche Strom des Lebens, der Tag und Nacht durch meine Adern fließt, fließt durch die Welt.<sup>9</sup>

Diesem Strom folgen wir. Er bringt uns zu einer Lebensweise, die unsere Welt bereichert, statt ihren Reichtum zu erschöpfen. Er führt uns zu unserem Geschenk der *Hoffnung durch Handeln*. Begegnen wir dem gegenwärtigen Chaos mit diesem Geschenk, wird auch unser Leben bereichert.