

AUFBRUCH

maas

© Vanja Ueas

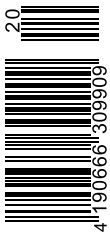
BEWUSST UND ERFÜLLT LEBEN

No. 20

AUFBRUCH

Wie wollen
wir leben?

Los geht's mit frischen **Ideen**
für eine blühende **Zukunft!**



9,90 € (D)
10,90 € (AT)
15,50 CHF (CH)

www.maas-mag.de

An illustration of an iceberg floating in a blue ocean. The tip of the iceberg is above the water line, while the much larger, submerged part is below. The sky is light blue with two white clouds. The water is a darker blue with faint, overlapping circular patterns.

Warum wir nicht nachhaltiger leben

Der Aufbruch in eine nachhaltige Zukunft gelingt erst, wenn wir wieder in Beziehung treten — mit uns selbst, miteinander und mit der Umwelt.

—
DANIEL SIEBEN

Im Frühjahr 2019 machte ich eine einschneidende Erfahrung, als ich im Rahmen einer Konferenz an einem Workshop zu Nachhaltigkeit teilnahm. Dort wurde uns die Aufgabe gestellt, auf Kärtchen zu schreiben, was wir für eine bessere Welt tun wollen. Inzwischen fühlte sich dieser ›Aktionismus‹ für mich nicht mehr richtig an, ich vermisste daran ein tieferes In-Beziehung-Sein mit sich selbst, den Mitmenschen und der Natur. Ich fühlte mich unwohl und äußerte das in der Gruppe. Ich bemerkte, dass es einer weiteren Teilnehmerin ähnlich ging und sprach sie darauf an. Sie war erst zögerlich, fasste dann aber mit spürbarer Empathie der Gruppe den Mut, sich zu öffnen und zu zeigen. Sie brach in Tränen aus und teilte uns mit, dass sie das Alles überfordern würde. *Ihr Alltag sei schon mit Arbeit und Familie so voll und sie könne nicht noch mehr leisten, nicht bei jeder Entscheidung über die Auswirkungen auf Ökologie und Nachhaltigkeit nachdenken und entsprechend verantwortungsvoll handeln.*

Ich war ihr zutiefst dankbar, denn sie veranschaulichte für mich den Zusammenbruch eines Denksystems, das uns selbst überfordert, indem wir ständig mit dem Kopf die ›richtigen‹ Entscheidungen treffen müssen. Wenn wir es zulassen zu fühlen, was dieser stetig steigende Erwartungsdruck mit uns selbst macht, dann äußert sich das in einem konstruktiven Zusammenbruch, der uns verbindet statt voneinander trennt – so wie bei dieser authentischen und mutigen Frau! Doch das ist leider nicht unser vorherrschender gesellschaftlicher Umgang miteinander. Wir spalten die Gefühle von Überforderung, Schmerz und Trauer häufig in uns ab und büreden sie uns dann gegenseitig auf – mit ständiger Erhöhung der Anforderungen und Erwartungen. Wir greifen uns gegenseitig an und versuchen, politischen, sozialen und moralischen Druck auszuüben, um die eigene Meinung und Position bei der ›Gegenseite‹ durchzu-

setzen. So verlaufen sehr viele persönliche und politische Auseinandersetzungen. Für einen Aufbruch in ein nachhaltiges Zusammenleben muss diese Kampf-Konditionierung zusammenbrechen, um miteinander als Menschen konstruktiv und kooperativ in Beziehung sein zu können. Doch vielfach gibt es noch eine klare Trennlinie zwischen ökologischer Veränderung im Außen und persönlicher Transformation im Innen.

Warum Nachhaltigkeit so schleppend vorangeht



Tatsächlich ist es eine große Sehnsucht, miteinander in Beziehung zu sein und uns gegenseitig anzuerkennen, doch wissen wir in der gegenwärtigen Prägung nicht, wie das geht. Sie spaltet uns als Mensch und Lebewesen von unseren inneren und äußeren Beziehungen ab und verdrängt sie in unser Unterbewusstsein.

Das äußert sich dann in einem konkurrenzorientierten Materialismus und Konsumismus, durch den wir uns gegenseitig zeigen und beweisen wollen, wie gut und wertvoll wir sind durch das, was wir haben und uns leisten können. Ein soziales Umverteilen und ökologisches Verzicht stehen der materialistischen Strategie zur Befriedigung des Bedürfnisses nach Anerkennung und Wertschätzung fundamental entgegen. Denn weniger zu haben triggert in uns Mangel-, Verlust- und Existenzängste. Wachstum ist zur Vermeidung dieser Ängste notwendig. Derart tiefsitzende Zusammenhänge bleiben in den gängigen Klimaschutz- und Nachhaltigkeitsdebatten unbewusst und unbeachtet, denn sie befinden sich unterhalb der sachlich-rationalen Oberfläche unserer Identität und Psyche.

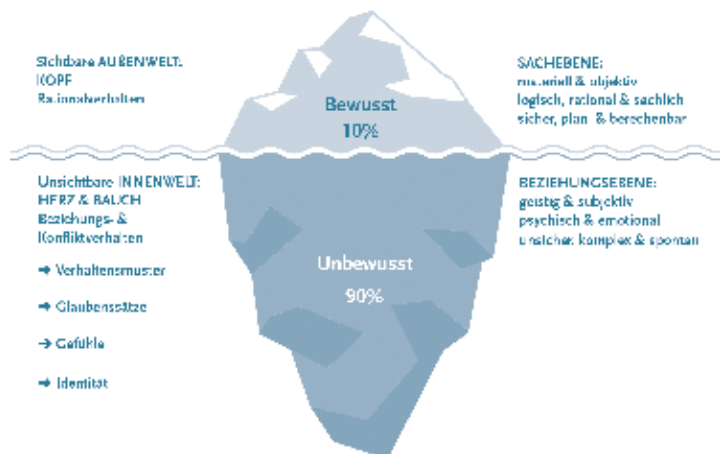


Abb. 1: Eisberg-Modell; aus: D. Sieben, *Ganz Mensch Sein*, 2021, S.20



Die Folgen der abgespaltenen Gefühle

Die Sachebene ist im Zuge des objektiven Wirklichkeitsverständnisses, das in unserer Gesellschaft und ihren Institutionen der Politik und Wissenschaft weiterhin vorherrschend ist, ausschlaggebend zur Lösung von Problemen. Gefühle, insbesondere der Umgang mit Ängsten, haben darin keinen Platz. Diese Sichtweise ist auch eine Folge des mechanistischen Welt- und Menschenbildes, das zwar messbare physikalische Kräfte kennt, aber keine menschlichen Beziehungsebenen und -kompetenzen. So bleiben Konflikte auf diesen Beziehungsebenen unberücksichtigt, werden unbewusst verschärft und verhindern dadurch Lösungen auf der Sachebene. Das können wir als zunehmende gesellschaftliche Spaltung anhand von Klimaschutz und auch Corona wahrnehmen.

Die mechanistische Sichtweise ist zur Beschreibung von Objekten in linearen kausalen Zusammenhängen geeignet, nicht aber für komplexe Lebewesen und ihre vielfältigen Beziehungen. Es spaltet unsere Identität, unsere Gefühle und Beziehungen von uns als Menschen ab. Diese Spaltung ist eine Traumatisierung unseres Menschseins.

Die Traumatisierung unserer menschlichen Identität wird zum individuellen und kollektiven Psychotrauma: Die Dissoziation, die Abspaltung der überfordernden Gefühle, um das traumatische Ereignis bewältigen zu können, verhindert zum Selbstschutz die Wirklichkeit weiter so wahrzunehmen, wie sie ist. Die Spaltung der Identität in bewusste und unbewusste Psyche erfolgt. In den unbewussten Bereich werden die unerwünschten Gefühle, Konflikte und Beziehungen verdrängt und zusammen mit ihnen auch unsere Beziehungskompetenzen für einen konstruktiven Umgang. So sind weder die Probleme noch ihre Lösungen für den mit der materiell-objektiven Außenwelt beschäftigten sachlich-rationalen Verstand sichtbar und fühlbar. Als Folge dieser Verdrängung und Abspaltung unserer Beziehungs- und Lösungskompetenzen wird unser Denken und Handeln von Überlebensstrategien unserer Psyche für ein Gegeneinander statt Miteinander dominiert. Wir finden sie überall in unseren gesellschaftlichen Leistungs- und Konkurrenzstrukturen: in Schule, Sport, Spiel, Wirtschaft und Politik.

Mit der sozialen und ökonomischen Überlebensstrategie des ›Survival of the Fittest‹ erhöhen wir unsere eigenen Überlebenschancen, indem wir auf Kosten unserer Mitmenschen als Gewinner erfolgreich sind und dadurch ihre Probleme verschärfen. Nachhaltigkeit selbst verkommt darin zum Leistungs- und Konkurrenzkampf, wer besser ist, Recht hat und sich mit Macht durchsetzt.

Das mechanistische Leistungs- und Konkurrenztrauma unseres Menschseins beinhaltet nicht nur unsere ökologische und soziale Spaltung in der objektiven Außenwelt und verstärkt sie gegenseitig, sondern auch die emotionale und spirituelle Spaltung in unserer subjektiven Innenwelt. Mit spiritueller Spaltung meine ich die Verdrängung unserer eigenen Identität durch die Ablehnung unserer Ganzheit als Mensch und Lebewesen mit unseren vielfältigen Beziehungsebenen.

Wie wir wieder in Beziehung treten



Für die persönliche Transformationspraxis im Alltag habe ich eine geführte Meditation entwickelt, in der ich mit den 4 Spaltungsebenen in Geist und Körper arbeite. Wenn wir unserem Atem folgen, führt er uns vom Kopf über das Herz bis tief in den Bauch hinein. So können wir mit unserem Menschsein auf den 4 verschiedenen Ebenen in Beziehung treten und auf diese natürliche Weise unsere Ganzheit als Lebewesen erfahren. Der Atem ist unser ständiger Begleiter, der uns zurück zur Integrität unserer Identität führt, wenn wir es zulassen. Einfachheit und Entschleunigung sind in dieser wirksamen Praxis in Anlehnung an die buddhistische Achtsamkeitsmeditation enthalten.

Aber nicht nur die individuelle Praxis, sondern auch die alltägliche Kommunikation macht einen bedeutsamen Unterschied. Hier entscheiden wir meist unbewusst, ob und wie weit wir miteinander in Beziehung treten wollen. Für ein tiefgehendes Begegnen und Zuhören hat Otto Scharmer seinen Transformationsprozess ›Theorie U‹ auf die Alltagskommunikation angewendet: Wenn wir bloß Fakten auf der Sachebene aus unserem Gedächtnis abrufen und austauschen, befinden wir uns in der Vergangenheit, die Sicherheit vermittelt, indem sie die gegenwärtigen Gefühle überlagert. Das wirkt wie ein Abstandhalter. Empathisches Zuhören, ein Einfühlen und Zubewegen auf die andere Person, wo sie steht und was sie empfindet, verbindet uns selbst und unsere Gesprächspartner gleichzeitig auf den tieferen Ebenen unseres Seins. Das erfordert unsere Bereitschaft, unseren Geist, unser Herz und unseren Willen dafür zu öffnen.

FAZIT: Es geht nicht ohne tiefgreifende Transformation



Das durch diese Praxis und Kommunikation im Alltag ermöglichte ›Ganz Mensch Sein‹ ist befreiend und befähigend. Unsere eigene Ganzheit als Menschen in uns wieder zu entdecken, ist ein notwendiger Aufbruch und aus meiner Sicht zugleich die wesentliche Herausforderung für unser zukünftiges Zusammenleben auf diesem Planeten. Wir können zusätzlich weiterhin auf eine konsequente Politik mit ihren ambitionierten Zielen, Berechnungen, Konzepten und neuen Technologien hoffen und uns hierfür engagieren. Doch wenn wir uns zu ihrer Durchsetzung gegenseitig überfordern und bekämpfen, vertieft das nur unsere bestehenden Abspaltungen. Das bringt uns nicht weiter, sondern lässt uns steckenbleiben und zeigt, dass Transformation längst kein persönliches Hobby oder Interesse mehr ist. Sie ist wesentlich für alle unsere Beziehungen. Sie gehört daher in die Mitte unserer Gesellschaft und in alle unsere Organisationen.



Dr. Daniel Sieben ist beratender Volkswirt für Nachhaltigkeit & Transformation und hat über einen nachhaltigen Bewusstseinswandel promoviert. Als Relationship Manager war er im Firmenkundengeschäft bei nachhaltigen Banken tätig. Zu seinen vielseitigen Lebenserfahrungen gehören auch ein Demeter-Betrieb und eine Nachhaltigkeitsgemeinschaft.