

SPIEGEL
Bestseller-
Autorinnen

LISA
JASPER

NAOMI
RYLAND

SORAIDA
VELAZQUEZ REVE

WIE DAS WISSEN ÜBER GEFÜHLE
DIE WELT VERÄNDERN KANN

RAODA TRANS FORM ATION

ullstein

Lisa Jaspers * Naomi Ryland * Soraida Velazquez Reve
RADICAL TRANSFORMATION

Die Welt scheint aus den Fugen geraten: soziale Ungleichheit, politische Radikalisierung, Klimakrise, Kriege. Analysen gibt es mehr als genug – und doch scheint sich nichts zum Besseren zu verändern. Es ist Zeit, das Steuer herumzureißen. Dieses Buch geht mit einer radikalen These voran: Nicht nur Wissen, sondern Fühlen könnte der entscheidende Hebel für Wandel sein. Nur so können wir uns persönlich und gesellschaftlich aus alten Mustern befreien.

Die drei Autorinnen – Sozialunternehmerin, Aktivistin und Psychotherapeutin – machen sich gemeinsam auf eine Reise durch gesellschaftliche Krisen, persönliche Verletzbarkeiten und kollektive Aha-Momente. Dabei verbinden sie politische Analyse mit körpertherapeutischem Wissen, Aktivismus mit Introspektion, Wissenschaft mit gelebter Erfahrung. *Radical Transformation* fragt: Wie können wir mit Angst, Wut, Trauer oder Scham so umgehen, dass sie uns nicht lähmen, sondern verbinden? Wie können wir innerlich frei werden, um im Außen wirksam zu handeln?

Dieses Buch ist kein Ratgeber – es ist eine Einladung. Zum Spüren. Zum Fühlen. Zum *Mitfühlen*. Und zur kollektiven Suche nach einer neuen, liebevoller Welt. Denn: Wer sich selbst fühlt, kann auch andere fühlen – und vielleicht beginnt genau hier die Veränderung.

LISA JASPER
NAOMI RYLAND
SORAIDA VELAZQUEZ REVE

TRANS FORM ATION

Wie das Wissen
über Gefühle die Welt
verändern kann

ULLSTEIN

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein.de

Ein Buch der Ullstein-Reihe *Wie wir leben wollen*,
herausgegeben von Silvie Horch



Ullstein ist ein Verlag der Ullstein Buchverlage GmbH
1. Auflage 2025

ISBN 978-3-550-20408-1

© Ullstein Buchverlage GmbH,
Friedrichstraße 126, 10117 Berlin 2025
Projektentwicklung und Lektorat: bookTRade UG,
Tanja Ruzicska, Berlin
Alle Rechte vorbehalten

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und
Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an
produktsicherheit@ullstein.de

Covergestaltung und Titelschrift: Jessica Louis, eeden Hamburg
Gesetzt aus der Minion und Hanken Grotesk
Satz und Repro: Savage Types Media GbR, Berlin
Druck und Bindearbeiten: GGP Media GmbH, Pößneck

Der *weiße* Vater sagte uns: Ich denke, also bin ich. Die
Schwarze Mutter in jedem von uns
– die Dichterin – flüstert in unseren Träumen:
Ich fühle, also kann ich frei sein.¹

Audre Lorde

INHALT

Einfühlen 9

- Der entscheidende Unterschied 15
- Über dieses Buch 19
- Wer wir sind 23

Orientieren 31

- Im Chaos 33
- Was sind Gefühle? 39
- Evidenz 46

Spüren 51

- Die Sprache unserer Körper 53
- Unsere Körpersprache sprechen 82

Fühlen 101

- Ins Fühlen kommen 103
- Gefühle erfassen 135

Verbinden 175

- Beziehungen im Zeitalter des Kapitalismus 180
- Radical Transformation? 215

Verändern 241

- Wie beginnen? 250
- Open end 263

| | |
|------------------|-----|
| Anhang | 267 |
| In Wertschätzung | 269 |
| Literatur | 273 |
| Anmerkungen | 279 |

EINFÜHLEN

Lisa, Naomi und Soraida

Hört ihr das auch? Auf einmal klopft er wieder an der Tür, der Faschismus. Steht auf der Matte, hat die Tür schon längst aufgebrochen. Natürlich war er nie wirklich weg, nur wollten wir das nicht wahrhaben. Nun stehen wir da und staunen. Über die politischen und sozialen Konsequenzen. Darüber, dass wir anscheinend als Gesellschaft weder klüger geworden noch besser vorbereitet sind. Wie schnell alles geht. Spätestens als Elon Musk im Januar 2025 bei der Vereidigung von US-Präsident Donald Trump eine Handbewegung machte, von der er verlässlich wissen konnte, dass alle Welt sie mit dem Hitlergruß assoziiert, wurde wieder einmal deutlich, dass große Teile der Bevölkerung zu Zuschauer*innen geworden sind. Von der Klimakrise, den immer mehr, immer brutaler werdenden Kriegen und Völkermorden ganz zu schweigen.

Und doch gibt es die, die sich engagiert für eine andere Welt einsetzen: die Weltverbesser*innen. Menschen, die glauben, die Welt – für sich und andere, lokal oder global – irgendwie lebenswerter, nachhaltiger, gerechter machen zu können. Doch auch sie stoßen an ihre Grenzen, ziehen sich zurück, geben auf, streiten sich, verlieren sich in Hoffnungslosigkeit und Wut, verschwinden ins Burn-out. Zunehmend schauen auch sie von der Seitenlinie zu.

Wie fühlt ihr euch jetzt?

Überfordert? Hoffnungslos? Ängstlich? – Wir auch.

...

Es ist November, Berlin hat seinen ganz gewöhnlichen Novemberhimmel, und wir treffen uns in einem kleinen Raum in einem

Hinterhof irgendwo in Berlin-Mitte. Wenig später ist dieser Raum voller Menschen, wir drei liegen händchenhaltend auf dem Boden. Vor uns liegt eine weitere Frau. Direkt hinter ihr sitzen zwei Personen, mit dem Rücken an die Wand gelehnt. Hinter uns stehen acht Leute. Sie alle blicken auf uns. Sie sind uns völlig fremd – wir haben sie erst vor einer Stunde kennengelernt. Wir kennen nur ihre Vornamen, und sie wissen wenig über uns, nur das, was wir ihnen gerade erzählt haben.

Wir befinden uns in einer Aufstellung zu unserem Buchprojekt. Für alle, die nicht wissen, was das ist: Aufstellungsarbeit ist eine gruppentherapeutische Methode, die verborgene Dynamiken innerer Anteile von Einzelpersonen sichtbar macht, aber auch von Familien, Teams oder Organisationen. Sie basiert auf der Annahme, dass unser Verhalten durch unsere Beziehungen und unbewusste Beziehungsmuster geprägt ist. In einer typischen Sitzung wird das »System« einer Klient*in – in der Regel mithilfe weiterer Personen – im Raum aufgestellt. Dazu werden die anderen Anwesenden als Stellvertreter*innen für Personen oder Elemente des Systems eingesetzt: beispielsweise als Bedürfnisse, Gefühle, Familienmitglieder, Gegenstände oder Probleme, vor denen wir stehen. Durch die Interaktionen der aufgestellten Elemente beziehungsweise der Impulse und Gefühle dieser Stellvertreter*innen entsteht ein »Beziehungsbild«, das tiefer liegende Konflikte oder Blockaden aufzeigt. Ziel ist es, diese Muster zu erkennen, Verständnis zu fördern und neue Lösungswege aufzuzeigen.

Wir sind hier, weil wir mit unserem gemeinsamen Buchprojekt in einer Krise stecken. Immer wieder entstehen die gleichen Spannungen, Missverständnisse und Dynamiken. Wir quälen uns durch den Prozess, obwohl wir alle drei große Lust auf dieses Buch haben. Und auf die gemeinsame Arbeit daran. Deshalb schlug Soraida, die Psychotherapeutin im Autorinnenteam, eine Aufstellung vor. Um die wiederkehrenden Muster zu erkennen und idealerweise zu durchbrechen. Naomi und Lisa haben so

etwas noch nie gemacht, aber sind verzweifelt genug, um sich auf das Experiment einzulassen.

Jetzt sind wir hier, in einem Stuhlkreis mit zwölf uns fremden Menschen, und erzählen vom Buch. Und unserem *struggle*. Heidi Baatz, die Heilpraktikerin und Psychotherapeutin, die Soraida engagiert hatte, um uns bei unserer Buchkrise zu unterstützen, nimmt uns einen Teil der Anspannung. »In meinen Aufstellungen dürft ihr einfach nur zuschauen. Andere Menschen übernehmen eure Rollen. Ihr seid Beobachterinnen«, sagt sie. Heidi bittet uns daher, eine Stellvertretung für das Buch auszuwählen und sie frei im Raum zu positionieren. Danach wählen wir Stellvertreter*innen für uns selbst aus und positionieren sie ebenfalls im Raum.

Und dann beginnt die Aufstellung. Während wir beobachten, staunen, weinen oder laut lachen, sprechen »das Buch«, »Lisa«, »Soraida« und »Naomi« miteinander, bewegen sich durch den Raum, teilen Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse. Später kommen, auf Heidis Anweisung, »die Liebe« und »die Verbundenheit« dazu – sogar »die Göttin Kali«, die laut Heidi im Hinduismus für Tod, Zerstörung und Erneuerung steht.

»Soraida« liegt vor allem am Boden. Sie ruht sich aus, aber macht auch Platz, damit »Lisa« und »Naomi« sich erst einmal um ihre Freundschaft kümmern und Spannungen aus dem Weg räumen können, bevor oder während sie sich mit »Liebe« und »Verbundenheit« auseinandersetzen. Der Titel des Buches, »Radical Transformation«, gesellt sich hinzu und bedrängt Naomi beinahe körperlich, während »Kali« versucht, ihr den Boden unter den Füßen wegzuziehen.

Die Stellvertreterin für das »Buch« sitzt die ganze Zeit reglos an der Wand und beobachtet das Geschehen mit einer gewissen Gleichgültigkeit. »Ich bin ja schon da«, wiederholt es immer wieder. Der Titel-Stellvertreter, »Radical Transformation«, setzt sich dann irgendwann zu ihr und möchte gerne sächsisch ausgesprochen werden, um ein bisschen Leichtigkeit reinzubringen und

ihm den Druck abzunehmen. Die Frau, die am Ende auf dem Boden vor uns liegt, steht für die Liebe. Zum Schluss bringt sie uns alle wieder zusammen. Wir drei rücken eng an sie heran, knien uns zu ihr und spüren dabei, wie wir weicher werden, offener, lockerer. In diesem Moment fällt eine Menge Druck von uns ab.

Was sich in der Aufstellung vor unseren Augen abspielt, ist beeindruckend und irgendwie magisch. »Soraida«, »Lisa« und »Naomi« verkörpern uns so gut, dass wir unsere eigenen Muster, Sorgen und Ängste, aber auch Wünsche und Bedürfnisse glasklar gespiegelt bekommen – von Menschen, die uns nicht kennen und die vor wenigen Minuten das erste Mal von diesem Buch erfahren haben. Unsere Dynamiken von »außen« zu beobachten, führt zu mehr Klarheit, aber auch zu mehr Leichtigkeit. Wir lachen sogar mehr, als wir weinen, und bekommen neue Perspektiven auf die Krise aufgezeigt.

Nachdem die Aufstellung abgeschlossen ist und uns unsere »Rollen« zurückgegeben wurden, liegen wir auf dem Boden, um das Erlebte zu verarbeiten. Während alle um uns herum zu Gitarrenmusik singen, sind wir berührt, manchen von uns fließen die Tränen übers Gesicht. Das Erlebte berührt uns, bietet uns neue Erkenntnisse. Aber auch dieser Raum, diese Menschen berühren uns. Menschen, die aus freien Stücken zusammengekommen sind, um anderen – uns – zu helfen, die sie nicht einmal kennen. Ehrenamtlich, denn außer Heidi wird hier niemand vergütet. Menschen, die zusammenkommen, um heilsame Räume zu erschaffen. Räume, die von Liebe geprägt sind, von Geben ohne Erwartung. Von Neugier und Offenheit. Von Musik und Berührungen. Die uns auf eine besondere Art ins Herz treffen. Weil wir uns für einen kurzen Moment fühlen, wonach wir uns schon so lange sehnen: liebevolle, spielerische, solidarische Verbindungen, frei von dominanten und kapitalistischen Machtstrukturen.

Nach der Aufstellung arbeiten wir ganz anders an unserem Buch, mit mehr Vertrauen, mehr Verbundenheit. Angst und Un-

sicherheit können uns nicht mehr so stark vor sich hertreiben. Wir können offen über sie miteinander sprechen und neue Umgangsformen finden. Etwas löste sich bei uns als Individuen, aber auch zwischen uns. Wir konnten loslassen, uns stärker in den Prozess begeben und weniger Sorgen um das Ergebnis machen. Wir waren wieder in der Lage, uns mit offenem Herz und offenem Geist einander – und der »Radical Transformation« – zuzuwenden.

Für uns drei war die Aufstellung augen – und herzenöffnend. Nun kann man aber schlecht eine ganze Gesellschaft in eine Aufstellung schicken. Was also tun?

Der entscheidende Unterschied

»Hört auf, Menschen Fakten entgegenzuschreien, die eigentlich Gemeinschaft und Fürsorge brauchen«,² fordert Ashtin Berry, eine Aktivistin aus den USA. Sie bezeichnet sich selbst als *Hospitality Activist*, also als eine Aktivistin, die sich darauf konzentriert, ein politisches Kollektiv rund um Prinzipien wie Wärme, Freundschaft und Zugehörigkeitsgefühl aufzubauen. Die nicht-binäre Autor*in, Aktivist*in und Körpertherapeut*in Prentis Hemphill, die uns in diesem Buch immer wieder begegnen wird, beschreibt es so: »Wir alle haben genug Informationen darüber, was passiert und wie es passiert. Wir brauchen nicht noch mehr davon. Ich denke, was wir aktuell brauchen, ist, dass wir uns von diesen Informationen verändern lassen. In unserem Verhalten, in unserem Inneren. In unseren Beziehungen, in dem, was wir bereit sind zu tun. Wir sind an dem Punkt angekommen, um durch das, was wir wissen, verändert zu werden.«³

Diese Gedanken fielen bei uns auf fruchtbaren Boden, denn auch wir fangen langsam an zu verstehen, dass Daten und Fakten, mehr Wissen und mehr Informationen nicht den entscheidenden

Unterschied ausmachen und weder uns noch die Welt verändern werden.

Unsere eingangs geschilderte politische Analyse trifft natürlich zu. Genau wie andere Analysen auch. Viele kluge und kritische Köpfe bieten seit Jahren (Jahrzehnten!) fundierte Hypothesen bezüglich des aktuellen krisenhaften Zustands unserer Gesellschaft und liefern faktenbasierte Ansätze, was zu tun wäre. Doch es geht schon lange nicht (und vielleicht noch nie) nur um Fakten und Wissensproduktion.

Schauen wir uns zum Beispiel die Frage der gesellschaftlichen Spaltung an: Einerseits wissen wir – das belegt eine regelmäßig durchgeführte Studie des Soziologen Steffen Mau –, dass die Menschen in Deutschland sich bei den großen gesellschaftlichen Problemen einigermaßen einig sind: In keinem nennenswerten Konflikt der Gegenwart, so Mau, ob ökonomische Schere, die Notwendigkeit von Klimaschutz, die Anerkennung von Minderheiten, sogar in Fragen der Migration, gebe es seiner Erkenntnis nach derzeit eine tiefe gesellschaftliche Spaltung.⁴ Andererseits kursiert die gesellschaftliche Erzählung, wie sehr wir gespalten sind – und wir erleben ja auch tatsächlich, dass immer mehr Menschen eine gesichert rechtsextreme Partei wie die AfD wählen. Wie kommt es zu diesem Widerspruch?

Mit diesem Rätsel beschäftigt sich auch eine diverse Gruppe von Forscher*innen, unter ihnen Politolog*innen, Psycholog*innen und Soziolog*innen. Ihre Forschungsfrage lautet: »Wie geht das zusammen? Weitgehende Einigkeit in der Sache – und so viel Hass und Verachtung für jene, die den eigenen Standpunkt nicht teilen?« – Im Frühjahr 2025 kommt das Team zu dem Schluss: Bisher wurde die Rolle der Gefühle weitestgehend übersehen. Die relevante Frage lautet nicht: »Wie gespalten sind die Deutschen?«, sondern: »Wie gespalten fühlen sich die Deutschen?«⁵

Im Zentrum einer der größten Krisen unserer Zeit stehen also Gefühle und fehlende Verbundenheit. Hanna Schwander, Profes-

sorin für politische Soziologie und Sozialpolitik an der Humboldt-Universität Berlin und eine der Leiter*innen des Forschungsprojekts, drückt das gegenüber der *Zeit* so aus: »Was uns Sorgen bereitet, ist nicht, dass das Land über eine Frage kontrovers streitet. Sondernd dass sich einzelne Konflikte so stark emotional aufladen, dass Menschen nicht mehr miteinander klarkommen.« Und das trifft nicht nur auf die Gruppe der AfD-Wähler*innen zu, sondern auch auf die Grünen-Wähler*innen, die vermeintlich politische »Linke«, klassische Weltverbesser*innen. Viele Bevölkerungsgruppen haben einen Anteil daran und treiben bewusst oder unbewusst die Spaltung voran. Und doch ist es natürlich immer viel leichter, mit dem Finger auf die anderen zu zeigen.

Wenn Gefühle so wichtig für unseren gesellschaftlichen Zusammenhalt sind und somit die Grundlage dafür bilden, wie wir in die Veränderung kommen, dann ist es an der Zeit, Gefühle gesellschaftlich ernst zu nehmen. Und dabei nicht nur wie bisher üblich auf »die anderen« zu zeigen, sondern ernsthaft die eigenen Gefühle unter die Lupe zu nehmen. Dieses Buch beschäftigt sich deshalb *nicht* oder nur bedingt mit AfD-Wähler*innen oder Manager*innen in Großkonzernen, denen wir gerne die Schuld dafür geben würden, dass die Welt in dem Zustand ist, in dem sie halt gerade ist. Das Buch beschäftigt sich vielmehr mit der Frage, ob sie denn wirklich in diesem Zustand bleiben muss. Also auch mit uns Weltverbesser*innen, die sich schon lange für eine andere Welt aufgemacht haben. Denn wir haben eine steile These: Wir, die Weltverbesser*innen, sind sowohl Teil des Problems als auch Teil der Lösung.

Wir denken, dass eine echte Veränderung – Radical Transformation – nur dann möglich ist, wenn uns unsere Emotionen bewusster werden und wir einen reiferen Umgang mit ihnen finden. Denn es sind Gefühle – davon sind wir überzeugt –, die den entscheidenden Unterschied ausmachen: Sie sind es, die uns eine neue Orientierung in Zeiten der Ungewissheit eröffnen – und deshalb politischen Wandel erst ermöglichen.

»Die Werkzeuge des Meisters werden niemals die sein, mit denen das Haus des Meisters abgerissen wird«, schrieb 1984 eine der einflussreichsten Schwarzen Feministinnen und Aktivistinnen der USA, Audre Lorde, in ihrem gleichnamigen Essay.⁶ Sie plädiert für radikale Veränderungen, anstatt bestehende Systeme mit den gleichen Werkzeugen oder Denkmustern zu reformieren, die diese Systeme überhaupt erst geschaffen haben. Auf unsere Gegenwart übertragen heißt das: Mehr Geld für ein Bildungssystem, das fundamental ungerecht ist und soziale Mobilität verhindert, ist nicht die Antwort. Ein höherer Mindestlohn in einer Wirtschaft, in der die Reichen immer reicher werden und die Menschen, die am wenigsten haben, weiterhin kaum über die Runden kommen, wird uns nicht retten. Mehr Geld für Klimaschutz, in einer Gesellschaft, die auf extraktiven Kapitalismus und auf Ausbeutung von Mensch, Tier und Natur aufgebaut ist, wird uns auch nicht retten.

Aber was dann? Was kann uns retten?

Wir wissen es leider auch nicht. Es gibt keine Blaupause für die Zukunft – sie liegt außerhalb unserer Kontrolle, sosehr die Menschen vom Gegenteil überzeugt sind. Aber wir entwickeln eine Vorstellung von den Werkzeugen, mit denen wir an der Zukunft bauen können. Und möglicherweise müssen wir sie nicht einmal neu erfinden, sondern kennen sie schon. Vielleicht müssen wir sie nur neu entdecken – und genau darum geht es in diesem Buch. Aus diesem Grund sind diesen Werkzeugen – oder eher Fähigkeiten – drei Kapitel gewidmet: Spüren, Fühlen und Verbinden.

Uns selbst zu *spüren*, um besser zu verstehen, was uns schadet und wonach wir uns sehnen. Zu *fühlen*, wie es uns geht und was wir schon lange vermissen. Wenn wir wachsende Verbundenheit nicht mehr als eine Zusatzoption empfinden, sondern anerkennen, dass wir als Menschen grundsätzlich *verbunden* sind. Wenn wir deshalb vom Besten im Menschen ausgehen anstatt vom Schlimmsten. Wenn wir uns gegenseitig beschützen und solida-

risch sind. Wenn wir teilen, was wir haben, weil es uns sowieso nie gehörte.

Wir sind der festen Überzeugung, dass Wandel möglich wird, wenn wir lernen, diese Fähigkeiten auszubauen. Denn je mehr wir über unsere Gefühle lernen, desto besser können wir uns in uns selbst orientieren und desto sicherer fühlen wir uns. Mit dieser Sicherheit kommt die Freiheit, Dinge anders zu machen – und dadurch entsteht Veränderung.

Über dieses Buch

Als wir uns entschieden, ein Buch über politischen Wandel und Gefühle zu schreiben, war uns von Anfang an klar, dass keine von uns dieses Buch allein schreiben könnte. Denn es geht darin um nichts Geringeres als um unser Menschsein. Und Menschen sind wir nie alleine, denn wir brauchen einander – ob wir es wollen oder nicht.

Das Menschsein ist jedoch komplex. Auch deshalb sprechen wir in diesem Buch nicht immer mit einer Stimme, wir schreiben schließlich zu dritt. Uns eint vieles – vor allem unsere Vorstellung von dem, was das Leben lebenswert macht –, doch unsere biografischen und professionellen Erfahrungen unterscheiden uns. Auf diese Weise bewegen wir uns konstant in einem Spannungsverhältnis zwischen Einheit und Vielfalt, zwischen vermeintlich objektivem Wissen und subjektiver Wahrnehmung. Das ist nützlich, denn es entspricht dem Spannungsverhältnis, in dem wir alle leben. Auch wenn diese Spannung nicht immer sichtbar ist.

Nehmen wir zum Beispiel die Spannung zwischen uns dreien, die grundlegend für unsere Entscheidung war, dieses Buch zusammen zu schreiben. Lisa und Naomi – Freundinnen, Sozialunternehmerinnen, Autorinnen, Aktivistinnen – zählen eher zu den »klassischen« Weltverbesserinnen. In all ihrer Widersprüch-

lichkeit. In der Vergangenheit machten sie immer wieder die Beobachtung, dass sie in ihrer Arbeit nicht besonders verbunden mit ihren eigenen Gefühlen waren. Lange haben sie sich über das »Funktionieren«, das »Einfach-Machen« definiert. Gefühle waren dabei eher ein Störfaktor.

Soraida sieht sich auch als Weltverbesserin, jedoch aus einer anderen Haltung heraus. Während Naomi und Lisa daran arbeiten, Strukturen zu verändern, schafft Soraida vor allem für Einzelne und kleine Gruppen Räume, die mehr Verbundenheit und Sicherheit für ehrliche Begegnungen und Transformation ermöglichen. Neben ihrem eigentlichen Schreiben hat sie Lisa und Naomi durch deren Schreibprozess begleitet, so wie sie es in ihrer Arbeit häufig tut. Sie war oft Ruhepol und Leitplanke zugleich in diesem emotional aufreibenden und oft chaotischen Prozess. Die gemeinsame Auseinandersetzung damit, wie wir in die Transformation kommen können, hat uns immer wieder gezeigt, dass eine Trennung zwischen strukturellen und individuellen Transformationsprozessen nicht hilfreich ist. Deshalb schreiben wir dieses Buch zusammen. Aber nicht aus einem Gefühl, die Spannung auflösen zu wollen. Nein. Sondern weil genau diese Spannung ein Wegweiser ist, um uns selbst und die Welt, wie wir sie erleben, anders kennenzulernen.

Unser Wunsch ist deshalb auch, dass dieses Buch kritisch gelesen wird. Wir möchten niemanden von irgendetwas überzeugen – wir erwarten nicht, dass alle die Welt sehen müssten, wie wir sie sehen. Für uns ist *Radical Transformation* ein Beitrag zur Transformation, nicht ihr Endpunkt. Wenn wir Thesen aufstellen, Theorien oder Wissensbausteine heranziehen, die uns hilfreich erscheinen, dann tun wir das mit Vorsicht. Denn nur weil es uns gerade besonders sinnvoll erscheint, unsere Erfahrungen mit spezifischen Wissensbausteinen zu verbinden, bedeutet das nicht, dass wir damit einen absoluten Wahrheitsanspruch verfolgen. Wir hoffen, dass unsere Geschichten beispielhaft zur individuellen Transfor-

mation anregen, und wollen sie nicht als konkrete Anleitung verstanden wissen. Wir wollen im Kleinen ausprobieren, was wir uns im Großen wünschen: einen Raum in uns entstehen zu lassen, der offen ist. Offen, um sich durch die Perspektiven, Erfahrungen und Geschichten der anderen berühren, bewegen und inspirieren zu lassen, ohne dass wir direkt dem Impuls nachgeben, in die Bewertung zu springen und zu entscheiden, was wir für richtig oder falsch halten. Soraida würde sagen: ein Raum, in dem wir »flexibler« werden, um mit der Komplexität der Welt umzugehen.

In diesem Sinn finden wir es wichtig, die eigene Biografie und gesellschaftliche Positionierung sichtbar zu machen: Wer schreibt, kann nicht vermeiden, aus einem bestimmten Standpunkt heraus zu schreiben – aber wir können versuchen, diese Positionierung gleichzeitig zu reflektieren. Deshalb stellen wir uns euch am Ende dieses Kapitels kurz vor – wer direkt in das Kapitel »Orientieren« eintauchen will, kann diesen Teil einfach überspringen.

Unser Buch baut jedoch nicht nur auf unsere Erfahrungen. Wir haben mit vielen Menschen gesprochen, die uns eine häufig ungehörte Perspektive bieten. Ihre Stimmen, Geschichten und Erfahrungen bauen wir nach und nach ein.

Und noch etwas: Wenn ihr unser Buch lest, laden wir euch dazu ein, einfach mal zu beobachten, was bei euch passiert. Vielleicht werdet ihr an manchen Stellen wütend oder traurig, oder ihr müsst leise oder laut lachen. Vielleicht verspürt ihr eine starke Resonanz oder ein Störgefühl. Unser Bewusstsein dafür zu stärken, welche Informationen welche Gefühle in uns auslösen, ist ein wichtiger Schritt für die Transformation, denn es ermöglicht uns, uns selbst besser kennenzulernen. Und indem wir uns selbst besser kennenlernen, entsteht eine größere Sicherheit in uns, mit uns. Und diese Sicherheit kann die Grundlage dafür werden, Dinge anders zu tun – sie zu verändern.

Wir alle entwickeln Strategien, die uns den Umgang sowie den Nicht-Umgang mit unseren Gefühlen ermöglichen. Funktionale

Bewältigungsstrategien helfen uns, mit Stress oder belastenden Situationen umzugehen. Vermeidungsstrategien beruhigen uns zwar kurzfristig, langfristig schaden sie uns jedoch (zum Beispiel Verdrängung oder Suchtverhalten). »Irgendwo auf dem Weg«, sagt Hemphill, »wurde uns beigebracht, das Fühlen zu unterlassen, anstatt zu lernen, das zu stoppen, was uns schadet.«⁷ Oft ist uns gar nicht bewusst, wie stark wir von unseren eigenen Gefühlen abgeschnitten sind, denn wir sind gut darin, uns abzulenken: viel arbeiten, Alkohol trinken, kiffen, Sport treiben, doomsrollen, netflixen – was auch immer es sein mag, wenn wir irgend etwas tun, weil es uns gut fühlen lässt und wir glauben, gar nichts anderes tun zu können.

Veränderung bedeutet für uns, Altes loszulassen und Neues auszuprobieren. Deshalb suchen wir mit diesem Buch nach Wegen, wie wir trotz und mit unserer Angst und Unsicherheit aus einem alten System, einem alten Weltbild, alten Mustern und Prägungen herausbrechen in etwas völlig Ungewisses. Wir glauben, dass wir das nur schaffen, wenn wir auf andere Formen des Wissens hören und auf die Reise mit anderen gehen, die dies auch tun. Das ist ein Vorgang, der ganz schöne Widersprüchlichkeiten mit sich bringt – um es mit Hemphill auszudrücken: »Wir müssen es üben, die Person zu sein, die wir gerade werden.«⁸

Transformation ist häufig unangenehm. Es kann sein, dass wir zurückkehren wollen: zum alten Zustand der Welt, ins Nichtföhlen oder ins weniger Fühlen und Spüren. Möglich, dass wir uns zurückziehen wollen und unsere individualistischen Standpunkte vor Sichtweisen des Gemeinsinns schützen wollen: Ich (oder wir) hier und ihr dort fühlt sich vielleicht einfacher an als »wir alle«. Wie können wir es schaffen, uns gemeinsam in diesem Prozess zu unterstützen? Auszuhalten, dass wir im Schmerz, der Ungemütlichkeit, der Ungewissheit und Unsicherheit sitzen?

Wie das gehen mag, wollen wir mit diesem Buch herausfinden. Wir starten mit »Orientieren« und fragen: Wie finden wir Orien-

tierung in einer Welt, die uns keine mehr bietet, sodass wir nicht mehr stille Zuschauer*innen sind, sondern zu aktiven Mitgestalter*innen auf dem Weg in die Radical Transformation werden?

Wer wir sind

Naomi

Ich stehe hier mit all denjenigen an der Seite, die bis hierher gelesen haben und sich eher unwohl fühlen. Die alles ablehnen möchten. Die es bescheuert finden. Vielleicht peinlich. Auf jeden Fall esoterisch und angesichts der *wirklich wichtigen* Aufgaben, die uns in diesen Zeiten bevorstehen, im besten Falle überflüssig. *I feel you.*

Mittlerweile kann ich mich mit vielem, das in diesem Buch steht, verbinden. Aber es hat viel Energie, viel Kraft, viel Wut und auch viele Tränen gekostet. Nicht nur bei mir, auch bei Lisa und Soraida, die mich oft halten mussten, als ich ihnen mit Verwirrung und Angst begegnete, was sich manchmal als Wut, als Zurückziehen, Schlaflosigkeit oder panisches Arbeiten zeigte.

Ich bin in Großbritannien aufgewachsen, meine Eltern sind Lehrerin und Anwalt, beide weiß. In der Kleinstadt meiner Kindheit und Jugend gab es kaum Menschen mit Rassismuserfahrung. Meine Eltern waren soziale Aufsteiger*innen und wollten das »Beste« für mich. Sie schickten mich deshalb auf eine ziemlich teure private Mädchenschule. Dort wurde uns erzählt, wir seien besser als »die anderen« – und das habe ich den Leuten abgekauft. Ich habe viel gelernt – vor allem auch, meine Grenzen zu überschreiten. Bis zum ersten Zusammenbruch mit sechzehn. Ich wollte unbedingt gute Noten schreiben, die besten; mittlerweile verstehe ich, dass ich dadurch Liebe und Anerkennung spüren wollte – meine Motivation war strategisch. Jedenfalls war das *Fühlen* immer nachrangig zum *Wissen*.

Auf der Mädchenschule hatte ich immer das Gefühl, wenn ich

einfach etwas mehr wie die Jungs werde, kann ich alles genauso erreichen wie sie. Oder sogar besser sein. Erst im späteren Leben entdeckte ich die systemischen Hürden im Weg – aka das Patriarchat. Ich würde sagen, ich wachse deshalb noch in mein Frausein hinein – unter anderem durch das Mutterwerden mit zwei Töchtern. Das *Weibliche* ist ein Thema, das ich weiter für mich explorieren möchte.

Ohne Frage bin ich sehr privilegiert aufgewachsen und genieße diese Privilegien immer noch – Mittelschicht, weiß, cis, able-bodied, neurotypisch. Mit diesen Privilegien bewusst umzugehen, ist eine große Herausforderung, und ich navigiere diesen unsicheren Weg auch in diesem Buch. Denn meine Rolle in der Radical Transformation zu definieren, ist eine ständige Konfrontation mit den eigenen Privilegien, der eigenen (Ir-)Relevanz und dem eigenen Ego. Mich immer wieder zu fragen, wann meine Perspektive relevant sein könnte und wann es wichtig ist, Platz zu machen und zuzuhören, ist ein wichtiger und nie abgeschlossener Teil des Prozesses.

Der starke Bedarf nach Anerkennung von außen, der fremdgesteuerte Selbstwert, das alarmierte Ego, das viele Arbeiten, der hohe Druck, die Burn-outs – sie waren über Jahre meine ständigen, häufig unbewussten Begleiterinnen. Auch deshalb habe ich vor elf Jahren ein Unternehmen (immerhin mit Weltverbesserinnen-Anspruch) gegründet – einige Jahre, nachdem ich nach Berlin gezogen war. Später schrieb ich aus dieser Erfahrung als Unternehmerin gemeinsam mit Lisa mein erstes Buch, denn trotz allem erfüllte mich mein Job nicht – er hat mich irgendwann sogar ziemlich unglücklich gemacht. Wir haben uns gefragt, welche Alternativen es zum vorgegebenen Unternehmer*innen-Pfad gibt. Eigentlich ist das die Frage, die mein Leben mittlerweile prägt – welche Alternativen gibt es? Sie hat mich unter anderem zu dem Buch *Unlearn Patriarchy*⁹ und zu dem Kollektiv Unlearn Business Lab geführt.

Das Buch, das ihr gerade lest, war Lisas Idee, ich wäre nie darauf gekommen, über Gefühle zu schreiben. Das ist nicht meine Sprache. Doch über die Jahre habe ich vieles von Soraida und Lisa, die mir enge Freundinnen sind, gelernt und es vor allem zu schätzen gelernt. Das Gleiche gilt für unsere großartigen Kolleginnen von Unlearn Business Lab. Und ich bin – teilweise zähneknirschend – dankbar dafür. Dass ich auf meinem Weg so krass aus der Bahn geworfen würde – damit habe ich nicht gerechnet. Doch ich wachse daran und verändere mich. Ich bin jetzt ruhiger, gelassener. Dennoch schreibe ich eher als Lernende und nicht Lehrende, als eine, die sich aufgemacht hat, aber nicht – sicherlich nie – angekommen ist.

Soraida

Als Lisa und Naomi mich anriefen und fragten, ob ich Lust habe, als Psychotherapeutin und Freundin mit ihnen gemeinsam ein Buch zu schreiben, das mit Gefühlen und Veränderung im Großen zu tun habe, war ich gerade mit meinem Partner und meinem noch nicht einmal einjährigen Kind bei meiner Schwiegermutter in Kanada. Die Nächte waren kurz, Transformation war in mir, um mich und ständig präsent. Meine Ressourcen waren knapp und meine Haltung klar: In der neuen Situation kann ich nicht ständig erreichbar und verfügbar sein.

Als die ersten Gespräche geführt wurden, wusste ich: Ich brauche Zeit für dieses Buch. *Schnell, schnell* geht nicht. Prozesse müssen für mich ein- und ausgeleitet werden. Wahrscheinlich eine Berufskrankheit? Als Verhaltenstherapeutin, aber auch in der Funktion als Facilitatorin von Workshops und »Inner Work«-Veranstaltungen ist es mir wichtig, dass wir Spannungen nicht übergehen, sondern dass es Raum zum Spüren, Fühlen, sich Ausdrücken und Formen gibt. Und oft habe ich erlebt, dass Zeitdruck und das Verlangen nach Harmonie oder ein schnelles, messbares Ergebnis dem im Wege stehen.

Das widerspricht eigentlich meiner eigenen quirligen Art. Denn wenn ich begeistert bin, dann spreche ich schnell und sprühe über. Manchmal renne auch ich viel zu schnell los. Und an diesen, wie an vielen anderen Stellen im Leben, bin ich dankbar, ein mich erfüllendes soziales Netzwerk von Menschen um mich zu haben, das ehrlich mit mir umgeht, mir hilft, zu reflektieren, Unbequemes besser annehmen zu können und Fehler machen zu dürfen.

Geboren in einer Großfamilie, ist das Leben in Netzwerken, in Verbindung, meine Basis. Mich selbst in der Verbundenheit zu spüren und nicht unterzugehen im größeren Gemeinsamen, war und ist für mich eine wichtige Lebensentwicklung. Dennoch habe ich einen stärkeren Hang zur Gemeinschaft. Gemeinschaft habe ich gelebt als Tanzlehrerin und als Fitnesscoach sowie als Initiatoren einer interdisziplinären Heilgruppe. Gemeinschaft lebe ich in meinen vielfältigen, unromantischen Liebesbeziehungen zu meinen Mitmenschen, Freund*innen, Familienmitgliedern und wertgeschätzten Kolleg*innen. Gemeinschaft lebe ich auch in meiner romantischen Beziehung zu meinem Partner und Vater unseres Kindes.

Die Wärme, das Wachsen (als Individuum und Teil eines Systems) durch Differenzen sowie Gemeinsamkeiten schätze ich an Gemeinschaft. Also fand ich die Idee, gemeinschaftlich ein Buch zu schreiben, sehr ansprechend. Auch schätze ich die Perspektiven von Naomi und Lisa, da sie für mich bereichernd sind und mir, die ich aus einer Arbeiter*innenfamilie komme, immer wieder zeigen, dass es mehr Möglichkeiten gibt, als ich vielleicht sehen kann.

Ganz im Sinne der Aufgabe, sich selbst im Gemeinsamen zu finden, war ich eine Zeit lang nur mit der Frage beschäftigt: »Was ist hier eigentlich mein Beitrag? Ich bin doch hier eingeladen als Psychotherapeutin, also muss ich schlaue psychotherapeutische Dinge von mir geben, sehr souverän sein.«

Wie ein zu kleiner Schuh drückte mich diese Annahme. Die Idee eines »Erklärbärs« hat für mich immer auch diese etwas unangenehme Assoziation, es gäbe den einen *richtigen* Weg. Und wohl auch etwas von dem Versuch, zu zeigen, wie *die* Realität *wirklich* ist. Aber das widerspricht meinem Menschen- und Weltbild. Ich lebe seit Beginn meines Lebens in immer mehr als nur einer Realität: als Tochter eines Schwarzen Vaters und einer *weißen* Mutter; als eine in der DDR geborene, auf Kuba (nur kurz) und im vereinigten Deutschland (sehr viel länger) herangewachsene Person. Als Akademikerin aus einem Arbeiter*innenhaushalt. Als Psychotherapeutin der Verhaltenstherapie, die sich auch in schamanischen und spirituellen Kreisen bewegt und so vielem mehr ... Ich bin überzeugt von einem großen Raum der Transformation, der viele Türen hat. Demnach denke ich nicht, dass es den einen richtigen Weg gibt, der alle anderen falsch werden lässt. Sondern an einen richtigen Weg unter vielen.

Ich merke häufig erst mit etwas Abstand, dass ich weiche, oftmals unsichtbare Netze spanne und damit neue Perspektiven ermögliche. Dass es mir so gelingt, in Prozessen ins Erleben zu kommen, statt nur ins Überlegen oder Erdenken. Es ist ein bisschen wie Carework ... Eine wichtige, aber nicht so offensichtliche Leistung, die das Zusammenleben oder das gemeinsame Kreieren (wie zum Beispiel dieses Buch) ermöglicht. Und während ich das schreibe, denkt sich ein Teil »wow, wie überheblich«, während ein anderer Teil in mir sagt: »Own it!« Das hier ist mein erstes Buch, und für mich war direkt von Anfang an klar, dass es ein Abenteuer wird, in das ich durch Lisas und Naomis Anfrage starte. Allein wäre ich nicht auf die Idee gekommen. Und ich schätze Abenteuer, die uns zum Wachsen anregen.

In diesem Sinn bin ich hier mit meiner Fachkompetenz als Psychotherapeutin und etwas Erklärbär, aber auch einfach aus dem Leben heraus als spürender, fühlender und fehlbarer Mensch. Ich erkläre Konzepte und berichte von meinen Erfahrungen aus

der psychotherapeutischen Praxis sowie aus der Arbeit mit Menschen, die etwas verändern wollen. Und wie Lisa und Naomi teile auch ich persönliche Erfahrungen, weil auch Psychotherapeut*innen Menschen auf ihrer Reise sind.

Lisa

Ich wollte dieses Buch unbedingt schreiben, denn es gibt nichts, was mich mehr interessiert als Gefühle und Veränderung. Und dass Gefühle ziemlich viel mit dem aktuellen Zustand der Welt zu tun haben, das spüre ich schon lange. Und deshalb überzeugte ich erst Naomi und mit ihr gemeinsam Soraida, dieses Buch zu schreiben.

Zwischen dem Beginn dieses Projekts und diesem Augenblick liegt viel Veränderung. Wir haben uns verändert – und das Buch hat sich verändert. Eigentlich die ganze Zeit. Wenn mich Menschen über die letzten eineinhalb Jahre gefragt haben, worüber wir schreiben, antwortete ich häufig, dass wir das gerade versuchen herauszufinden.

Ich glaube, die größte Veränderung, die ich im Schreibprozess erlebt habe, besteht in einem Impuls. Oder dem Wunsch, mich selbst stärker aus dem Zentrum meiner eigenen Geschichte entfernen zu wollen. Vielleicht sogar aus dem Zentrum der Geschichten anderer? Um mehr Raum zu schaffen. Raum in der Welt, für andere Perspektiven und Gedanken, die zu lange zu wenig Aufmerksamkeit bekommen haben. Raum in mir, der es mir ermöglicht, nicht angespannt durchs Leben zu hetzen, sondern präsenter im Hier und Jetzt zu sein. Zu fühlen, zu spüren, zu hören, zu riechen, zu berühren.

Ich bin mir der Ironie bewusst, dass dieses Buch zu schreiben das genaue Gegenteil davon ist. Insbesondere, da meine Perspektive als privilegierte, *weiße cis-Frau* aus der Mittelschicht mit Westbiografie schon zu Genüge repräsentiert ist. Und doch schreibe ich das hier, und ihr lest es. Vielleicht wäre das nicht der

Fall, wenn meine inneren Prozesse schon früher in mir angestoßen worden wären? Ich kann es nicht wissen, *fair enough*. Und je tiefer ich mich mit mir selbst, mit anderen Menschen und der Welt verbinde, desto mehr Widersprüche entdecke ich. Aber anders als früher versuche ich nicht länger, mich für eine Seite zu entscheiden, Position zu beziehen, klare Kante. Sondern ich übe mich darin, Widersprüche zu halten, ohne sie zu bewerten und sie als Teil der Wirklichkeit zu akzeptieren, von der wir nur einen Bruchteil erfassen können.

Ich spüre Unsicherheit und fühle Angst, wenn ich darüber nachdenke, dass (hoffentlich) viele Menschen dieses Buch lesen werden. Denn ich kehre hier mein Innerstes nach außen. Ich zeige mich mit allem, was ich (gerade) bin, mit meiner persönlichen Geschichte und mit meiner Scham, meiner Schuld, meiner Angst, meiner Zerbrechlichkeit, aber auch meiner Liebe, meiner Freude und meiner tiefen Sehnsucht nach Verbundenheit. Ich erzähle, wie ich der Mensch geworden bin, der gerade diese Zeilen schreibt. Und teile, was mir geholfen hat, mich kennen- und lieben zu lernen.

Viele Jahre habe ich damit verbracht, mir Bestätigung von außen zu holen. Als Sozialunternehmerin, als Aktivistin und als Buchautorin. Ich habe hart daran gearbeitet, mir ein Image als Weltverbesserin zu erschaffen. Ich bin über meine Grenzen gegangen, habe gepusht, gezogen, geschoben. Und dann nachts wach gelegen und darauf gewartet, dass endlich jemand herausfindet, dass ich eigentlich eine Null bin, eine Betrügerin, eine Blenderin. Irgendwann habe ich zum Glück gemerkt, dass es mir überhaupt nicht gut ging. Und damit begann der Prozess meiner persönlichen Veränderung – und der erste Schritt in Richtung der Frage, ob das Wissen über Gefühle womöglich die Welt verändern kann.