

Maike Sippel

# Die Welt, der Wandel und ich

Zwölf Portionen Mut  
für das Abenteuer Zukunft

Mit Illustrationen von Yannic Seitz

**HERDER** 45  
FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2025  
Hermann-Herder-Straße 4, 79104 Freiburg

Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an  
[produktsicherheit@herder.de](mailto:produktsicherheit@herder.de)

Satz: ZeroSoft, Timișoara  
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-60167-5  
ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-83998-6

# Inhalt

Vorwort .....	7
1. Sehen Sie sich als Teil dieser Welt .....	11
2. Seien Sie dankbar .....	33
3. Lassen Sie Schmerz und Trauer zu.....	51
4. Nehmen Sie sich ernst und machen Sie Ihre Werte zur Grundlage Ihres Handelns .....	75
5. Machen Sie sich ein Bild von der Zukunft.....	95
6. Erinnern Sie sich, dass Wandel möglich ist.....	113
7. Ihre Werkzeuge für den Wandel? Hand und Fuß!.....	141
8. Finden Sie Ihre Rolle und tun Sie sich mit anderen zusammen .....	165
9. Sprechen Sie darüber.....	187
10. Versorgen Sie sich mit guten Nachrichten.....	207
11. Sehen Sie das Ganze als Abenteuer .....	225
12. Passen Sie auf sich auf.....	241
Dank.....	257
Zum Vertiefen .....	261
Quellenverzeichnis .....	267



# Vorwort

Unsere Zeit ist geprägt durch eine Reihe von Krisen. Leider. Schon seit Jahren wird es heißer, Überflutungen und Hitzewellen nehmen zu. Dann kamen in enger Taktung die COVID-Pandemie, der russische Angriffskrieg auf die Ukraine und die Wirtschaftsflaute. Das Leben ist teurer geworden, weltweit werden populistische Strömungen stärker, und die Demokratien stehen unter Beschuss.

Es ist offensichtlich: So geruhsam wie es einmal war, wird es nicht weitergehen. Ob wir es wollen oder nicht – die nächsten Jahrzehnte werden ein turbulentes Abenteuer. Die Welt ist im Wandel. Wie wir diesen Wandel gestalten, wird darüber entscheiden, wie wir selber, unsere Kinder und Enkel und viele Generationen nach uns auf der Erde leben.

Werden sintflutartige Regenfälle sich mit Dürrekatastrophen abwechseln? Stoßen wir das erste Massenaussterben von Tier- und Pflanzenarten seit dem Ende der Dinosaurier an? Werden wir von Konflikten durchgeschüttelt? Fallen unsere Gesellschaften auseinander? Oder schaffen wir es, das Klima zu stabilisieren, die Vielfalt des Lebens zu erhalten und trotz aller Unsicherheiten das Verbindende zu stärken? Die Chancen dafür stehen gar nicht so schlecht! Zwei von drei Menschen auf der Welt wären bereit, ein Prozent ihres persönlichen Einkommens für die Lösung der Klimakrise zu verwenden, etwa neun von zehn wünschen sich stärkere politische Maßnahmen.<sup>1</sup>

Was bei diesem Wandel herauskommt, hängt mit unserer Grundhaltung der Welt gegenüber zusammen. Wie stehen wir in dieser Welt, die uns mit Krisen überschüttet? Warten wir ohnmächtig darauf, dass andere (die Politik, die Wirtschaft, ...) etwas tun? Lassen Sie uns lieber selbst Hand anlegen! Das geht auch, wenn wir uns nicht sicher sein können, ob unser Handeln zum Erfolg führen wird. Ein aktives Hoffen ist das: Mit einem Bild von der wünschenswerten Zukunft vor Augen sein Möglichstes tun, dass diese Zukunft wahrscheinlicher wird – in dem Wissen, dass wir mit unserem Handeln Teil einer größeren Bewegung sind.

Als Expertin für gelingenden Wandel ist mein Spezialgebiet das gemeinsame Anpacken für Lösungen zur Klimakrise. Oder etwas verkopfter ausgedrückt, die „sozial-ökologische Transformation“. Diese Facette des Wandels verdient einen Sonderplatz, weil die Zerstörung der natürlichen Lebensgrundlagen das Überleben der Menschheit an sich gefährdet. Zugleich können wir viel von dem, was wir über den Umgang mit der Klimakrise wissen, auf die anderen Krisen, vor denen wir heute stehen, übertragen.

Mein Herz brennt dafür, das vorhandene Wissen zu diesem Thema nutzbar zu machen. Deshalb bin ich Hochschullehrerin und probiere mit meinen Studenten Werkzeuge für die Baustellen des Wandels aus. Und deshalb habe ich auch dieses Buch geschrieben. Grundlage sind zahlreiche wissenschaftliche Studien und meine Projekt- und Lehrerfahrungen der letzten Jahre.

Mit dem Schreiben dieses Buches hat es übrigens ganz harmlos angefangen – mit einem dreiseitigen Artikel in der Neujahrsausgabe der *taz* 2023. Neben zahlreichen positiven Rückmeldungen wurde ich daraufhin zu einem Vortrag eingeladen. Einige Monate später organisierten wir ein Kombipaket aus Vortrag und Geschichten vom Anpacken – erzählt von Menschen, die vor Ort an Lösungen arbeiten, sei es am Bauernhof, im Kloster, im Einzelhandel, in der Kita oder als engagierte Bürger. An diesem Abend stand ein älterer Herr auf und forderte mich auf, aus den zwölf Portionen Mut ein Buch zu schnüren – damit hat er den Lebensinhalt meiner letzten Monate entscheidend geprägt ... Sie halten also einen über mehrere Runden „gereiften“ Prototypen in der Hand – und ich bin gespannt, was sich als Nächstes daraus ergeben wird.

In diesem Buch präsentiere ich Ihnen zwölf Gedanken, um die Welt zu verändern – für Kopf, Herz und Hand. Es geht um die Frage, wie es sich gelingend leben lässt in diesen stürmischen Zeiten. Ich skizziere eine Lebenskunst, die beim gesellschaftlichen Wandel mitanpackt und gleichzeitig unsere Resilienz und Zufriedenheit stärkt. Das Buch ist keine Weltformel. Aber ich hoffe, es kann Ihnen helfen, Ihren inneren Kompass zu finden für unsere gemeinsame Abenteuerreise in die Zukunft.

Bitte bedienen Sie sich in diesem Buch wie an einem Buffet. Suchen Sie sich das raus, was Ihnen schmeckt. Vielleicht greifen Sie

immer wieder einmal darauf zu, wenn es gerade in Ihr Leben passt. Sie werden erklärende Texte finden (ich habe mich bemüht, Dinge korrekt zu beschreiben, ohne in einen Fachjargon abzurutschen). Sie können sich inspirieren lassen von zwölf Geschichten, die von Menschen erzählen, die einfach mit der Veränderung angefangen haben. Zum Ende jedes Kapitels finden Sie einige Fragen. Hier lade ich Sie ein, das Gelesene mit Ihrem eigenen Leben in Verbindung zu bringen.

Was für ein historischer Zufall, dass wir gerade in einer Zeit leben, in der wir die Weichen stellen für die nächsten Zehntausende Jahre des Lebens auf der Erde. Welche Chance und welche Verantwortung! Ich will mein Bestes tun, damit diese Geschichte gut ausgeht. Das bin ich mir selber und meinen Kindern schuldig.



# 1. Sehen Sie sich als Teil dieser Welt

*„Welche Schönheit. Ich sah Wolken und ihre hellen Schatten auf der weit entfernten geliebten Erde ... Das Wasser dunkel und leicht schimmernd ... Als ich den Horizont betrachtete, sah ich den abrupten, kontrastreichen Übergang von der hellen Oberfläche der Erde zum absolut schwarzen Himmel. Ich erfreute mich am reichen Farbspektrum der Erde. Sie ist von einer hellblauen Lichthülle umgeben, die sich allmählich verdunkelt und in Türkis, Dunkelblau, Violett und schließlich in ein Kohlrabenschwarz übergeht.“*

YURI GAGARIN

Oberst der sowjetischen Luftstreitkräfte  
und erster Mensch im Weltraum<sup>2</sup>

Stellen Sie sich vor, Sie steigen in eine Weltraumrakete, nehmen Platz und warten auf den Start. Sie werden kräftig durchgerüttelt und geschüttelt, und da ist auch eine gewisse Angst, ob alles gut gehen wird. Doch dann, plötzlich, ist das Rütteln weg. Sie atmen auf und werfen endlich einen Blick aus dem Fenster. Dort sehen Sie zum ersten Mal von außen auf die Erde, auf unseren Heimatplaneten.

## Der Blick von außen auf die Erde

Astronauten beschreiben diesen Moment als überwältigend. Von totaler Glückseligkeit angesichts der in leuchtendes Blau gehüllten Erde berichten sie und davon, dass die Ländergrenzen nicht mehr wichtig sind. Auch Alexander Gerst hat der Blick von oben zutiefst berührt: „Ich habe die Erde plötzlich als Gesamtsystem gesehen, als Kugel, abgeschlossen mit einer hauchdünnen Atmosphäre. Unvorstellbar zerbrechlich sieht sie von oben aus, als könnte man sie mit einem Hauch

wegpusten. Und man sieht gleichzeitig, wie wir Menschen Schadstoffe hineinpusten. Sie wirkt zerbrechlich und gleichzeitig einsam und klein, als unser einziges Raumschiff, das wir Menschen haben, mit dem wir durch das schwarze Universum fliegen.“<sup>3</sup>

Die Eindrücke der Raumfahrer haben alle eins gemein: Der Blick von außen ist bewegend und er weckt ein Verantwortungsgefühl dafür, die Schönheit der Erde und unserer Welt zu erhalten. Seit 1987 firmiert dieses Phänomen unter dem Namen Überblicks-Effekt (Overview Effect).<sup>4</sup> Warum es einen Unterschied macht, wenn wir auf einmal den weltweiten Überblick haben? Psychologen erklären das so: Wenn die Raumfahrer von oben auf die Erde schauen, löst das Gefühl von Ehrfurcht aus. Dadurch weitet sich ihr Bewusstsein. Sie öffnen sich für Werte, die über ihr eigenes Ich hinausgehen, und für das Leben als Ganzes. „Selbsttranszendenz“ nennen Psychologinnen das.<sup>5</sup>

Nehmen Sie sich etwas Zeit, legen Sie das Buch zur Seite und betrachten Sie tatsächlich vor Ihrem geistigen Auge die Erde. Wie sie dasteht, mit ihren gewaltigen blauen Ozeanen und den deutlich kleineren Landmassen, von weißen Wolken überzogen – inmitten des kalten und scheinbar unendlichen Weltalls ...



Ja, das ist unsere Welt! Alles, was wir haben. Und wir sind ein Teil davon, ein winziger Mosaikstein innerhalb des Lebens, das sich bis heute auf dieser Erde entfaltet hat. Wir sind aufs Engste mit diesem Leben um uns herum verbunden. Nicht nur sitzen wir mit allen Menschen weltweit im selben Boot, wir sind auch vollkommen abhängig von der Natur – ob es darum geht, was wir essen, oder ums bloße Atmen von sauberer Luft mit Sauerstoff, den Pflanzen über Jahrtausende produziert haben.

## Ein größeres „Wir“ ...

Lässt sich dieses pralle Gefühl, Teil allen Lebens auf der Erde zu sein, auch jenseits von Gedankenreisen erleben? Ich bin zum Beispiel jedes Mal ergriffen, wenn ich von einem Gipfel auf die Bergketten der Alpen blicke, die sich bis zum Horizont aufreihen. Oder wenn ich die Sonne auf- oder untergehen sehe, wenn ich den Wald mit allen Sinnen auf mich wirken lasse oder die Vögel am Himmel ziehen sehe. Ich muss mir halt die Zeit zu alldem nehmen und anderen Verlockungen wie dem Griff nach meinem Smartphone widerstehen.

Nur wenn wir uns als Menschheit wieder klarwerden, dass wir mit der Welt und dem Leben verbunden sind, werden wir als Spezies überleben. Der US-Soziologe Jeremy Rifkin spricht von einem Wettlauf – zwischen der Schaffung einer empathischen Zivilisation und eines Bewusstseins für die Gesamtheit des Lebens auf der Erde einerseits und der Bedrohung durch Klimawandel und der Zerstörung durch Massenvernichtungswaffen andererseits.<sup>6</sup>

Die Chancen stehen gar nicht so schlecht, dass wir das schaffen. Sie fragen sich vielleicht, ob unser Schicksal nicht schon besiegelt ist – nicht wenige sprechen davon, dass es eh schon zu spät sei und die Menschheit nicht in der Lage, den Kollaps zu verhindern. Der Blick in die Geschichte zeigt aber, dass die Menschheit in den letzten Jahrhunderten und Jahrzehnten bereits näher zusammengerückt und empathischer geworden ist. Dazu haben nicht zuletzt die zunehmende Vernetzung und verbindende Technologien beigetragen. Die positiven Folgen sind zum Beispiel die breite Abneigung von Folter und

Völkermord, die Anerkennung der Menschenrechte und die gewachsene Toleranz bezüglich Religionen und sexueller Orientierung.<sup>6,7</sup> Weltweite Umfragen berichten, dass die Hilfsbereitschaft von Menschen gestiegen ist – mehr als sieben von zehn Erdbewohnern haben 2022 Geld oder Zeit gespendet oder einer unbekannten Person geholfen.<sup>8</sup> Obwohl wir am Rande einer Klimakatastrophe stehen, erweitert sich gleichzeitig unser Empathiehorizont – mit einem globalen Social-Media-Netzwerk, einer weltweiten Wissensbibliothek und einer globalisierten Weltwirtschaft.<sup>9</sup> Wir identifizieren uns mit einem immer größeren Wir – von Stämmen zu Nationen, von Dörfern zu Megastädten. Und genau darum geht es. Als Menschen auf dieser Erde müssen wir unser Verständnis von uns selbst erweitern, sodass es neben unserer Familie und unserem sonstigen Umfeld auch die gesamte menschliche Zivilisation und das gesamte Netz des Lebens miteinschließt.

Allerdings ist nicht gesagt, dass sich unser Empathiehorizont automatisch kontinuierlich erweitert. Das machen die Konflikte und Kriege klar, die in den letzten Jahren ausgebrochenen sind, und wir können gegenläufige Entwicklungen beobachten, zum Beispiel in den USA. Auch deuten aktuelle Forschungen in Sachen Toleranz und Offenheit darauf hin, dass die Wertehaltungen in verschiedenen Teilen der Erde eher auseinanderdriften könnten.<sup>10</sup>

Die Menschheit besitzt also ein grundsätzliches Potenzial für den erforderlichen Bewusstseinswandel hin zu einem größeren Wir, aber die Nutzung dieses Potenzials ist kein Selbstläufer. Nur wenn wir die Entwicklung dieses größeren „Wir“ stärken und beschleunigen, können wir die anstehenden Probleme gemeinsam lösen und verhindern, dass wir in einer auseinanderfallenden Welt von Wir-gegen-die-anderen landen. Das Schöne daran: Wer diese Verbundenheit stärkt, trägt nicht nur zur Rettung der Welt bei, sondern bereichert auch seine Beziehungen und verbessert damit ganz nebenbei sein Leben. Ähnliches gilt für die Verbundenheit mit der Natur: Wer sich geistig, emotional und durch eigene Erfahrungen der Natur nahe fühlt, wird sich nicht nur eher für ihren Erhalt einsetzen, sondern fühlt sich wahrscheinlich auch besser, vitaler und glücklicher.<sup>11–13</sup> Naturverbundene Menschen berichten auch von größerem persönlichen Wachstum.<sup>14</sup>

## ... und ein längeres „Jetzt“

Lassen Sie uns die räumliche Dimension nun um die zeitliche Dimension ergänzen. Wir stellen dem „größeren Wir“ ein „längeres Jetzt“ an die Seite, also einen Blick weit zurück und in die lange Zukunft. Können Sie vor Ihrem geistigen Auge einen Film entstehen lassen, der vom Anbeginn des Lebens auf der Erde bis in die Zukunft reicht? Wie hat das ausgesehen, als sich erstes Leben im Meer entwickelte? Als erste Pflanzen anfingen, Sauerstoff zu produzieren? Als Tiere an Land gingen und später anfingen, ihre Jungen zu säugen? Und als schließlich die Urzeitmenschen um das Feuer saßen? Und welche Geschichten werden sich wohl unsere Urururenkel einmal erzählen über unsere Zeit des großen Wandels?

Ich bin also eine Art Bindeglied zwischen meinen Großeltern, Urigroßeltern und den vielen Generationen davor und meinen Kindern und allen Generationen, die noch folgen. Eine Perspektive, die die Dinge in ein anderes Licht rückt, oder? Dabei sind diese Gedanken in der westlichen Welt nicht neu: Bereits 1972 beschreibt die Forschergruppe um Dennis Meadows in der vom Club of Rome beauftragten Studie *Die Grenzen des Wachstums*, dass die Lösung der drängendsten Probleme der Menschheit ein verändertes Denken in zwei Dimensionen braucht: Zum einen gilt es, räumlich gesehen über die eigene Familie, Arbeit, Nachbarschaft, Stadt und das eigene Land hinaus einen globalen Standpunkt einzunehmen. Und zum anderen geht es darum, in der zeitlichen Dimension über die kommende Woche, die nächsten Jahre und die eigene Lebensspanne hinaus auch die Lebensspanne der Kinder mitzudenken.<sup>15</sup>

Warum es notwendig geworden ist, dass wir als Menschheit unseren Verantwortungsbegriff ausdehnen, begründet Hans Jonas 1979 wie folgt: Technologische Entwicklungen haben zu einer gestiegenen menschlichen Handlungsreichweite in Raum und Zeit geführt.<sup>16</sup> Schon in den 1970ern hatten die modernen Technologien unter anderem durch die Nutzung der Atomenergie und durch das zunehmende Ausmaß an Ressourcenausbeutung und Umweltzerstörung ein bis dato nicht da gewesenes Vernichtungspotenzial erreicht, das die Existenz der Menschheit gefährdet. Jonas' Ethik ergänzt die Nächs-

tenliebe deshalb um „Fernstenliebe“, und er fordert, dass wir auch diejenigen Folgen unseres Handelns bedenken, die erst zukünftige Generationen betreffen. Anknüpfend an Kant gibt uns Jonas dafür einen ethischen Imperativ an die Hand, einen moralischen Kompass: „Handle so, dass die Wirkungen deiner Handlung verträglich sind mit der Permanenz echten menschlichen Lebens auf Erden.“ Oder anders herum ausgedrückt: „Handle so, dass die Wirkungen deiner Handlung nicht zerstörerisch sind für die künftige Möglichkeit solchen Lebens.“<sup>16</sup>

## Warum dieser Gedanke universell ist ...

Jonas greift mit seiner Ethik der Verantwortung Überlegungen auf, die viele indigene Völker weltweit teilen. Ursprünglich einer Philosophie der Irokesen entstammt zum Beispiel die Frage: Was für Auswirkungen haben unsere heutigen Aktivitäten auf unsere Nachfahren in der siebten Generation?<sup>17</sup> Nicht zuletzt da ein sorgsamer Umgang mit den natürlichen Lebensgrundlagen das eigene Überleben sichert, pflegen indigene Kulturen das Bewusstsein von sich selbst und der Natur als Teile einer „großen Familie des Lebens“. Basierend auf dieser Haltung entwickelten Indigene extrem nachhaltige Praktiken der Landbewirtschaftung. Zum Beispiel haben die Rarámuri die sie umgebende Natur in der Sierra Madre in Chihuahua in Mexiko mit Formen des Gartenbaus und der Agroforstwirtschaft über Jahrhunderte bewahrt.<sup>18</sup>

Die sogenannte Erd-Charta bringt diese bewahrende Tradition indigener Völker mit den „neuen“ Aufrufen zur Verantwortung aus modernen Industriegesellschaften zusammen. Die Erd-Charta erklärt grundlegende ethische Prinzipien für eine zukunftsfähige Entwicklung im globalen Maßstab und hätte eigentlich sogar völkerrechtlich verbindlich werden sollen. Dazu kam es auf dem Erdgipfel in Rio 1992 dann zwar nicht, es schloss sich aber ein weltweiter Beteiligungsprozess an, wie es ihn zuvor noch nicht gegeben haben dürfte: Tausende Einzelpersonen und Hunderte Organisationen aus allen Regionen der Welt und verschiedenster kultureller Hintergründe formulierten

an den 16 Kernprinzipien des Dokuments mit.<sup>19</sup> Die Präambel der Charta benennt prägnant, worum es geht: Es sei „unabdingbar, dass wir, die Völker der Erde, Verantwortung übernehmen füreinander, für die größere Gemeinschaft allen Lebens und für zukünftige Generationen“.<sup>20</sup>

## ... und wie auch die Religionen daran anknüpfen können

Vielleicht ist die Erd-Charta für Sie als universelles Werte-Fundament passend? Ergänzend lässt sich auch aus den Religionen die Brücke zu einer zeitlich und räumlich weit gefassten Verantwortungshaltung schlagen. Diese Brücke erscheint mir deshalb besonders wichtig, weil sie gerade für eher an Bewahrung interessierte konservative Menschen die anstehenden Veränderungen schlüssig begründen kann.

So lässt sich auch aus dem Christentum heraus eine „Sorge für das gemeinsame Haus“ ableiten, wie Papst Franziskus das in der gleichnamigen Enzyklika *Laudato si* tut. In der – wie ich als Nichtkatholikin finde – sehr lesenswerten Enzyklika geht es zentral um die Umweltzerstörung, soziale Ungerechtigkeiten und unseren Umgang miteinander und mit der Erde. Franziskus betont darin, dass sämtliche Geschöpfe des Universums von ein und demselben Vater erschaffen wurden und deshalb durch unsichtbare Bände verbunden sind. Er sieht uns alle zusammen als eine Art universale Familie, mit einem „heiligen, liebevollen und demütigen Respekt“ voreinander.<sup>21</sup>

Der Text transportiert auch die relevanten Klimafakten für die Gläubigen und geht dabei sehr korrekt vor. Was für ein wichtiger Beitrag des Papstes, Glaube und Moral mit wissenschaftlichen Erkenntnissen und dem konkret notwendigen Handeln zusammenzubringen! Tatsächlich wollte Papst Franziskus einen ganz weltlichen Effekt erzielen: Sein Timing für die Erstellung und Veröffentlichung der Enzyklika zielte explizit darauf ab, 2015 im Vorfeld der Pariser Klimakonferenz Mut zu verbreiten.<sup>22</sup>

