

Inhalt

Zur Zukunft fähig werden – Vorwort zur deutschen Ausgabe von Nikolaus Einhorn und Norbert Gahbler	10
Grußwort des Dalai Lama	12
Vorbemerkungen von Joanna Macy	14
Vorwort von Molly Young Brown	19
I Für das Leben	23
Die Entscheidung für eine nachhaltige Welt	25
Der Große Wandel	27
I. „Rettungsaktionen“ zum Schutz des Lebens auf der Erde	27
II. Die Analyse struktureller Ursachen und die Schaffung alternativer Strukturen	28
III. Eine veränderte Wahrnehmung der Realität – kognitiv und spirituell	31
2 Die größte Gefahr – Apathie: Gleichgültigkeit, die Verstand und Herz abstupfen lässt	35
Schmerz um die Welt	37
Psychologische Ursachen der Verdrängung	38
<i>Angst vor dem Schmerz</i>	38
<i>Angst vor der Verzweiflung</i>	38
<i>Angst davor, als schwach zu gelten</i>	39
<i>Mangelndes Vertrauen in die eigene Intelligenz</i>	39
<i>Angst vor der eigenen Mitschuld</i>	40
<i>Angst davor, andere zu beunruhigen</i>	40
<i>Angst, als labil oder als zu emotional zu gelten</i>	41
<i>Glaube an ein eigenständiges Selbst</i>	41
<i>Angst vor der eigenen Machtlosigkeit</i>	42
Sozioökonomische Ursachen der Verdrängung	43
<i>Massenmedien</i>	43
<i>Zeit- und Arbeitsdruck</i>	44
<i>Soziale Gewalt</i>	44
Konsequenzen der Verdrängung	45
<i>Innere Zerrissenheit und Entfremdung</i>	45
<i>Ersatzhandlungen</i>	46
<i>Schulduzuweisung und die Suche nach Sündenböcken</i>	46
<i>Politische Passivität</i>	47

6 • Die Reise ins lebendige Leben

<i>Schmerzlichen Nachrichten ausweichen</i>	47
<i>Die Beeinträchtigung unseres Intellekts</i>	47
<i>Das Burnout-Syndrom</i>	48
<i>Das Gefühl von Ohnmacht</i>	48
Sich daraus befreien	49

3 Das grundlegende Geheimnis: unsere wahre Natur, unsere Macht .. 51

Systemtheorie	53
<i>Wie sich das Leben selbst-organisiert</i>	53
<i>Feuer, Wasser und das Gewebe</i>	55
<i>Der holonische Wandel des Bewusstseins</i>	56
<i>Die Gaia-Theorie</i>	57
<i>Positiver Zerfall</i>	58
Tiefe Ökologie	59
<i>Die Überwindung des Anthropozentrismus</i>	59
<i>Das ökologische Selbst</i>	60
<i>Immer tiefer fragen</i>	60
<i>Verwandte Bewegungen: Ökofeminismus, Ökogerechtigkeit, Ökophilosophie</i>	61
Das Alte Wissen	63
<i>Die Abrahamitischen Religionen</i>	63
<i>Erdreligionen</i>	64
<i>Buddhistische Lehren</i>	64
Die wahre Natur unserer Macht, unserer Kraft	67
<i>Macht über (jemanden oder etwas)</i>	67
<i>Macht mit (jemandem oder etwas)</i>	68
<i>Macht und Feedback</i>	68
<i>Die Macht der Enthüllung und der Verweigerung</i>	69
<i>Synergie und Gnade</i>	70

4 Die Arbeit, die wieder verbindet

Die Ziele der Arbeit	73
Theoretische Grundlagen	75
Die Shambhala-Prophezeiung	76
Die Shambhala-Prophezeiung	78

5 Das Anleiten von Gruppen

Teil I	81
Warum in Gruppen arbeiten?	82
Die Rolle des Anleitens	82
Mit starken Gefühlen arbeiten	83
Persönliche Verzweiflung und gesellschaftliche Verzweiflung	84
Persönliche Verzweiflung und gesellschaftliche Verzweiflung	86

Schwierigkeiten beim Anleiten von Workshopgruppen	87
Teil 2	89
Die äußeren Bedingungen des Workshops	89
Der Ablauf	90
Eröffnung des Workshops	91
Hilfen für die Teilnehmenden: offenes Sprechen und aktives Zuhören	93
Die Gruppenenergie stützen und die aktive Teilnahme wachhalten	96
Beendigung des Workshops	98
 6 Wir beginnen mit Dankbarkeit	103
Der Wert der Dankbarkeit	104
Übungen	106
<i>Warmwerden: Öffnung durch Atem, Körper, Tönen und Stille</i>	106
<i>Die Eröffnungsrunde</i>	108
<i>Brainstorming über den Großen Wandel</i>	110
<i>Vertrauensspaziergang: „Schau in den Spiegel“</i>	111
Das Thema Dankbarkeit im weiteren Verlauf des Workshops	113
 7 Verzweiflungsarbeit: Unseren Schmerz um die Welt	
annehmen und würdigen	115
Vorbemerkungen zum Anleiten dieser Übungen	117
Übungen	118
<i>Sich mitteilen in kleinen Gruppen</i>	118
<i>Mitten im Leben</i>	118
<i>Offene Sätze</i>	123
<i>Es ist mir egal</i>	125
<i>Das Wahrheitsmandala</i>	127
<i>Das Verzweiflungsritual</i>	130
<i>Spontanes Schreiben</i>	134
<i>Innere Bilder mit Farben oder mit Ton gestalten</i>	135
 8 Die Wende: Mit neuen Augen sehen	139
Wie geschieht diese Wende?	141
Teil I	143
Schlüsselkonzepte	143
Hinweise für die Vermittlung der Schlüsselkonzepte	144
Teil II: Übungen	146
<i>Das System-Spiel</i>	146
<i>Wachsende Ringe</i>	149
<i>Das Wiegen</i>	151

8 • Die Reise ins lebendige Leben

„Sage mir, wer du bist“	155
Der Tanz zur Zerstückelung des Egos	156
Meine Entscheidungen in diesem Leben	158
Das Rad des Großen Wandels	162

9 Die Tiefe Zeit: Wie wir uns wieder verbinden mit den Generationen der Vergangenheit und der Zukunft

Ein gesünderes Verhältnis zur Zeit	166
Übungen	167
Die Anrufung der Wesen der drei Zeiten	167
Die Gaben der Vorfahren ernten	168
Heute in dreißig Jahren	172
Tonbandaufnahmen aus der Zukunft	174
Ein Brief aus der Zukunft	175
Der Doppelkreis	176

10 Die Konferenz des Lebens: Ein Bund mit der natürlichen Welt

Entstehung und Ziel der tiefenökologischen Arbeit	180
Übungen	182
Bericht an Häuptling Seattle	182
Die evolutionären Geschenke der Tiere	183
Das evolutionäre Erinnern	185
Das Bestiarium	189
Der Klagekreis	190
Die Konferenz des Lebens	191

11 Hinausgehen – auf die Reise ins lebendige Leben

Was haben wir gelernt, was bringen wir mit in unser Alltagsleben und in unsere Lebenszusammenhänge?	198
Übungen	200
Geschichten von der Macht	200
Wie wir uns unsere Macht und Kraft vorstellen	201
Ziele und Hilfsmittel	202
Beratungsgruppen	204
Das Klärungskomitee	204
Aktionen vorbereiten	208
Wir verneigen uns vor unseren Widersachern	210
Darüber sprechen, was uns mit Sorge erfüllt und was uns Hoffnung macht – Die Übung	212

<i>Darüber sprechen, was uns mit Sorge erfüllt und was uns Hoffnung macht –</i>	
<i>Ein Leitfaden</i>	213
<i>Netzwerk-Arbeit</i>	215
<i>Hindernisse überwinden</i>	216
<i>Den eigenen Weg bekräftigen</i>	216
<i>Der Kreis der Segnung</i>	217
I2 Meditationen für die Reise ins lebendige Leben	219
<i>Das Gewebe des Lebens</i>	220
<i>Gaia-Meditation</i>	221
<i>Meditation über den Tod</i>	223
<i>Meditation über die liebevolle Freundlichkeit</i>	223
<i>Das Durch-Atmen</i>	225
<i>Den großen Ball der guten Taten formen</i>	227
<i>Einander sehen lernen</i>	229
Anhang A: Die Rede des Häuptlings Seattle	233
Anhang B: Das Bestiarium	238
Anhang C: Die Konferenz des Lebens: Ein Ort spricht	242
Nachwort zur deutschen Ausgabe von Joanna Macy	246
 Literatur	 250
Kontakte	254
Anmerkungen	256
Personen- und Stichwortverzeichnis	258