

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
1 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 abstumpfen lässt	35
Schmerz um die Welt	37
Psychologische Ursachen der Verdrängung	38
Angst vor dem Schmerz	38
Angst vor der Verzweiflung	38
Angst davor, als schwach zu gelten	39
Mangelndes Vertrauen in die eigene Intelligenz	39
Angst vor der eigenen Mitschuld	40
Angst davor, andere zu beunruhigen	40
Angst, als labil oder als zu emotional zu gelten	41
Glaube an ein eigenständiges Selbst	41
Angst vor der eigenen Machtlosigkeit	42
Sozioökonomische Ursachen der Verdrängung	43
Massenmedien	43
Zeit- und Arbeitsdruck	44
Soziale Gewalt	44
Konsequenzen der Verdrängung	45
Innere Zerrissenheit und Entfremdung	45
Ersatzhandlungen	46
Schuldzuweisung und die Suche nach Sündenböcken	46
Politische Passivität	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 73

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

5 Das Anleiten von Gruppen 81

Teil I	82
Warum in Gruppen arbeiten?	82
Die Rolle des Anleitens	83
Mit starken Gefühlen arbeiten	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 Eröffnungsrede</i>	108
<i>Brainstorming über den Großen Wandel</i>	110
<i>Vertrauenspaziergang: „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

<i>„Sage mir, wer du bist“</i>	155
<i>Der Tanz zur Zerstückelung des Egos</i>	156
<i>Meine Entscheidungen in diesem Leben</i>	158
<i>Das Rad des Großen Wandels</i>	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
<i>Die Anrufung der Wesen der drei Zeiten</i>	167
<i>Die Gaben der Vorfahren ernten</i>	168
<i>Heute in dreißig Jahren</i>	172
<i>Tonbandaufnahmen aus der Zukunft</i>	174
<i>Ein Brief aus der Zukunft</i>	175
<i>Der Doppelkreis</i>	176

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

Entstehung und Ziel der tiefenökologischen Arbeit	180
Übungen	182
<i>Bericht an Häuptling Seattle</i>	182
<i>Die evolutionären Geschenke der Tiere</i>	183
<i>Das evolutionäre Erinnern</i>	185
<i>Das Bestiarium</i>	189
<i>Der Klagekreis</i>	190
<i>Die Konferenz des Lebens</i>	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
<i>Geschichten von der Macht</i>	200
<i>Wie wir uns unsere Macht und Kraft vorstellen</i>	201
<i>Ziele und Hilfsmittel</i>	202
<i>Beratungsgruppen</i>	204
<i>Das Klärungskomitee</i>	204
<i>Aktionen vorbereiten</i>	208
<i>Wir verneigen uns vor unseren Widersachern</i>	210
<i>Darüber sprechen, was uns mit Sorge erfüllt und was uns Hoffnung macht – Die Übung</i>	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
12 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