

Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe.....	11
Danksagung.....	15
Einleitung.....	17
Was ist Active Hope (Hoffnung durch Handeln)?	19
Wie wir unsere Fähigkeiten und unser Engagement fördern.....	20
Drei Geschichten unserer Zeit.....	21
Die Spirale der tiefenökologischen Arbeit	24
Was haben wir anzubieten?.....	25
TEIL I: DER GROSSE WANDEL.....	27
1. Drei Geschichten unserer Zeit.....	29
Geschichte 1: Der fragmentierte Zerfall	30
Geschichte 2: Business as usual	35
Die Zwangslage der doppelten Wirklichkeit	36
Ein lehrreicher Moment in der jüngsten Geschichte	37
Geschichte 3: Der Große Wandel.....	39
Die erste Dimension: Protestaktionen	41
Die zweite Dimension: Lebenserhaltende Systeme und Handlungsweisen	42
Die dritte Dimension: Bewusstseinswandel.....	44
Active Hope und die Geschichte unseres Lebens	46
2. Der Spirale vertrauen	47
Leitfaden 1: Das Abenteuer	48
Leitfaden 2: Active Hope	49
Leitfaden 3: Die Spirale von The Work That Reconnects	49
The Work That Reconnects als persönliche Praxis.....	51

3. Wir beginnen mit Dankbarkeit.....	55
Dankbarkeit fördert das Wohlbefinden	55
Dankbarkeit schafft Vertrauen und Großzügigkeit.....	56
Dankbarkeit als Gegenmittel zum Konsumverhalten	57
Wenn Dankbarkeit blockiert ist	59
Von den Haudenosaunee lernen.....	60
Die Wissenschaft der Gaia-Theorie	62
Geben und Nehmen	63
4. Wir würdigen unseren Schmerz um die Welt	65
Was blockiert unsere Reaktion?	66
1. Ich glaube nicht, dass es so gefährlich ist	67
2. Es ist nicht meine Aufgabe, das in Ordnung zu bringen	68
3. Ich will nicht auffallen.....	68
4. Diese Informationen bedrohen meine geschäftlichen oder politischen Interessen.....	69
5. Es ist so erschütternd, dass ich lieber gar nicht darüber nachdenke....	70
6. Ich fühle mich wie gelähmt. Ich bin mir der Gefahr bewusst, aber ich weiß nicht, was ich tun soll	70
7. Es hat keinen Sinn, irgendetwas zu tun, da es keinen Unterschied machen wird.....	71
Lassen wir uns von der Verzweiflung um die Welt motivieren.....	71
Feedback zuzulassen setzt Energie frei	75
Informationen allein reichen nicht	76
Eine andere Sicht des Selbst	80
Persönliche Übungen zur Würdigung unseres Schmerzes um die Welt	81
Offene Sätze und die Parzival-Frage.....	81
Durchatmen	82
Unseren Schmerz um die Welt kreativ ausdrücken	83
Eine Zeremonie abhalten.....	83
Die Kraft von Gesprächen.....	84
Sich Unterstützung suchen, Seminare besuchen, an Übungsgruppen teilnehmen	85
Der Schmerz um die Welt – ein Ruf zum Abenteuer.....	85

TEIL II: WIR SEHEN MIT NEUEN AUGEN	87
5. Eine erweiterte Sicht unseres Selbst	89
Den Egoismus verwandeln.....	89
Unterschiedliche Sichtweisen des Selbst	90
Wachsende Ringe des Selbst	92
Wechselseitige Verbundenheit bedeutet nicht, zu verschmelzen	95
Die Wiederentdeckung unserer wechselseitigen Verbundenheit	95
Wir fühlen durch unser erweitertes Selbst	97
Unterschiedliche Geschichten der Evolution	97
Wie sich verbundenes Bewusstsein herausbildet.....	98
Die Shambala-Prophezeiung	100
Wie setzen wir die Prophezeiung in unserem Leben um?	102
6. Eine andere Auffassung von Macht.....	105
Die alte Sichtweise von Macht	105
Weit verbreitete Ohnmachtsgefühle.....	106
Macht als Ware	106
Macht erzeugt Konflikte	106
Macht fördert geistige Unbeweglichkeit	107
Macht als etwas Suspektes	107
Eine neue Geschichte der Macht.....	108
1 + 1 ist 2 und ein bisschen (und noch viel mehr)	109
Emergenz	110
Die Kraft der Emergenz.....	111
Der Ausgang ist offen.....	112
Die helfende Hand der Gnade	113
Handeln durch Macht-mit	114
Hör den Ruf zum Handeln und entscheide dich, ihm zu folgen.....	114
Begreife das Wort „Macht“ als Verb.....	116
Schöpfe aus den Stärken anderer	116
7. Eine tiefere Erfahrung von Gemeinschaft	119
Die Epidemie der Einsamkeit	119
Eine andere Welt ist möglich	121
Vertraute Bubbles beginnen zu platzen.....	122
Vier Ebenen von Gemeinschaft.....	124
Gruppen, in denen wir uns wohlfühlen	124
Die uns umgebende größere Gemeinschaft	126
Die globale Gemeinschaft der Menschheit.....	129
Die Gemeinschaft des Lebens auf der Erde.....	131

8. In ökologischen Zeitrhythmen denken.....	135
Eine familiäre Sicht auf die Zeit	137
Die Zeitaläufe beschleunigen sich.....	138
Der Preis der Geschwindigkeit.....	139
Der kurzfristige Nutzen siegt über die langfristigen Kosten.....	140
Wir nehmen herannahende Katastrophen nicht wahr	140
Enge Zeithorizonte sind selbstverstärkend	141
Wir verlagern Probleme in die Zukunft	142
Kurzfristige Zeitperspektiven mindern den Sinn und Zweck unseres Lebens.....	144
Leben im Strom der Zeit.....	144
Vorfahren als Verbündete	146
Unsere Reise als Leben auf der Erde.....	147
Unsere Reise als Spezies.....	150
Wieder heimisch werden in der Zeit	152
 TEIL III: BEREIT ZUM HANDELN	155
9. Eine inspirierende Vision.....	157
Unsere Vorstellungskraft wird blockiert.....	158
Unsere Vorstellungskraft freisetzen.....	159
Übungen, die Inspiration ermöglichen.....	161
Stell dir die Zukunft vor, auf die du hoffst.....	162
Imaginärer Rückblick	164
Eine Versammlung zum Geschichtenerzählen.....	165
Auch Albträume können uns inspirieren.....	166
Der Traum der Erde	167
Schwarmintelligenz im progressiven Brainstorming	169
Wählen und gewählt werden	170
Reise nach Tibet.....	171
 10. Wage zu glauben: Es ist möglich.....	177
Klären wir unseren Standpunkt und richten unsere Hoffnungen neu aus ...	178
1. Inspirierende Beispiele aus der Geschichte.....	180
2. Das Phänomen der diskontinuierlichen Veränderung.....	182
3. Den Hüterinnen und Hütern der Schwelle entgegentreten.....	183
4. Eigene Erfahrungen von Beharrlichkeit und Ausdauer	185
5. Wir sind Zeuginnen und Handelnde im Großen Wandel.....	189

11. Sorge für ein stützendes Umfeld	191
Der persönliche Kontext: Gewohnheiten und spirituelle Praxis	191
Der Kontext der direkten Begegnung mit den Menschen in unserem Umfeld.....	193
Studien-Aktionsgruppen.....	195
Der kulturelle Kontext.....	197
Der ökospirituelle Kontext: Unsere Verbundenheit mit allem Leben	199
12. Nähre Energie und Begeisterung.....	203
1. Motivieren wir uns, indem wir miteinander über Veränderung reden	203
2. Lernen wir Begeisterung als erneuerbare Ressource zu schätzen.....	204
3. Erweitern wir unsere Definition von Aktivismus	207
4. Lassen wir uns von unserer tiefen inneren Freude die Richtung weisen ..	208
5. Definieren wir neu, was ein gutes Leben ist	209
6. Sehen wir Erfolg mit neuen Augen.....	212
13. Active Hope – Zeit zu handeln	217
Akt 1: Wir öffnen unsere Augen	219
Akt 2: Wir öffnen uns für Synergien	220
Akt 3: Wir öffnen uns dem Leben, das durch uns handelt	221
Einführung in die Übung „Die Entscheidungen des Bodhisattva“	222
Die Perle von Active Hope finden	226
Anhang: Zehn Leitsätze zur „Ethik der Nuklearen Wächterschaft“	229
Anmerkungen.....	231
Würdigung.....	245
Ressourcen	249
Weitere Bücher von Joanna Macy	252
Audiovisuelle Medien.....	253
Weitere Bücher von Chris Johnstone	253
Index	255
Über die Autorin / über den Autor	259