

Vorwort
Von Größenwahn und Heilungschancen
9

Einleitung
Größenwahn oder menschliches Maß
15

Widerstandsfähigkeit und Resilienz · Abschied
vom Größenwahn · Größenwahn und Steige-
rungslogik · Gefangen in der imperialen Lebensweise ·
Die Idee des menschlichen Maßes · Moderne Verfechter
des Maßes · Wo die Vordenker zu kurz dachten ·
Alles ist Körper, alles ist Beziehung · Es gibt
kein Ich an sich · Bewegung als menschliches Maß ·
Das menschliche Maß spricht alle Sinne an · Unbefriedigte
Bedürfnisbefriedigung · Auf der Suche nach
»Genüssamkeit« · Glück gibt es gratis · Die Goldene Regel
als globales Band · Menschengemachte Strukturen
formen Menschen · Verbote helfen beim Maßhalten ·
Das planetarische Maß

Kapitel 1
Ernährung: bio – selbstversorgend – regional
65

Geniale Fähigkeiten von Tieren und Pflanzen · Stakeholder
und Steakhalter · Der agroindustrielle Scheinriese ist
planetenfeindlich und ineffizient · Überwältigende Mehrheit
für die Agrarwende · Eine Selbstversorgung von Großstädten
ist möglich · Regenerative Landwirtschaft · Fleisch oder
fleischlos? · Regeneration der Ökosysteme · Wasser, das
regenerative Lebenselixier · Der Berliner Wasserkörper ·
Vision für das Jahr 2030

Kapitel 2

Lebensorte: verbindend – klimafreundlich – glücklich machend

100

Städte nach menschlichem Maß · Die Mutter aller
öffentlichen Plätze · Mikropolitik in der Agora ·
Medellín – von der Mordmetropole zur Bürgerstadt ·
Bauen frisst Ressourcen · Einfamilienkisten oder ökosoziale
Nachbarschaften · Grünstädte und Blaustädte im Zeichen
der Erderhitzung · Städte entscheiden weltweit über
Klimaschutz · »Klimanotstand« · Zukunftskommunen sind
im Kommen · Wer Straßen sät, erntet Verkehr ·
Autobahnen und Flughäfen: Einfach nix mehr machen ·
Vision für das Jahr 2035

Kapitel 3

Wirtschaft: regenerativ – selbstführend – auf das Gemeinwohl achtend

139

Freie Marktwirtschaft ohne Freiheit und Markt · Verant-
wortungslose Handels- und Handlungsketten · Schädliche
Scheinriesen · Weltwirtschaft paradox · Trägheit,
Angst und purer Selbsterhalt · Homo oeconomicus oder Homo
cooperativus · Selbstgeführte Betriebe · Gemeinwohl-Wirtschaft
und Allmende-Verbünde · Lebensfreundliche Technik ·
Bionik: die Natur als Vorbild · Kosmopolitischer
Lokalismus · Dezentrale Energie · Wovor habt ihr Angst? ·
Vision für das Jahr 2040

Kapitel 4

Gesundheitswesen: heilend – fürsorglich – kommunal

182

Körper, Geist und Seele · Heilkunst besteht aus
Verbindung · »Ware Gesundheit« oder wahre
Gesundheit · Der Zusammenhang zwischen Gesundheit
und Glück · Pflege: ein Vergleich zwischen Deutschland
und Skandinavien · »Heilung ist Beziehungskunst« ·
Vision für das Jahr 2045

Kapitel 5

Demokratie: sinnstiftend – nah – offen

211

Wahldemokratie mit direkter und konsultativer
Demokratie ergänzen · Konsensieren statt Mehrheits-
prinzip · Rechtspopulistische Angstbewirtschaftung ·
Die Schweizer Demokratie und die »Gletscherinitiative« ·
Die Imperien werden zerfallen · Kleine Staaten
funktionieren besser · Wie Verwaltungen (nicht)
funktionieren · Alle Macht dem Kleinen · Gemeinden,
Kommunen und Regionen brauchen Selbst-
bestimmungsrechte · Resonanz zwischen Wählenden
und Gewählten · Europa der Regionen · Weltbürger
und Weltparlament · Globale Charta der Kommunen und
Regionen · Vision für das Jahr 2050

Resümee

Abschied vom Größenwahn

256

Merksätze · ABC der Menschen- und
Planetenfreundlichkeit · Vision für das Jahr 2055 ·
Horizonte eröffnen

Anmerkungen

269

Danksagung & Bildnachweis

283