

Inhalt

Verzeichnis der Übungen	15
Vorbemerkung der Übersetzerin und des Übersetzers	17
Grußwort des Dalai Lama.....	19
Vorwort von Joanna Macy	21
Vorwort von Molly Brown	25
Gedanken zur Übersetzung der deutschen Ausgabe.....	31
1. Das Leben wählen	35
Wir können uns noch immer für eine lebenserhaltende Welt entscheiden....	37
Wählen wir unsere Geschichte	39
Der Große Wandel.....	40
1. Protestaktionen zur Verteidigung des Lebens	41
2. Analyse und Transformation der Systeme und der Grundlagen unseres Zusammenlebens	43
3. Bewusstseins- und Wertewandel	49
2. Die größte Gefahr: Die Apathie von Herz und Verstand	55
Schmerz um die Welt – was ist das?	57
Was heißt, Herz und Verstand werden empfindungslos?.....	58
Angst vor Schmerzen.....	58
Angst vor Verzweiflung.....	59
Weitere spirituelle Fallen	60
Die Angst, abnormal zu sein	60
Das Misstrauen gegenüber der eigenen Intelligenz.....	61
Angst vor Schuldgefühlen.....	61
Die Angst, Freunde und Angehörige zu verstören.....	62
Die Annahme vom separaten Selbst	62
Verführungen und Ablenkungen	63
Angst, sich ohnmächtig zu fühlen.....	64
Angst zu sagen, was ist	65
Massenmedien	66
Arbeits- und Zeitdruck	67
Soziale Gewalt.....	67

Das Blockieren des Schmerzes kommt uns teuer zu stehen	68
Blockade kognitiver Funktionen	68
Zugänge zum Unbewussten werden blockiert.....	69
Den Selbsterhaltungstrieb blockieren	69
Blockierte Liebesfähigkeit.....	69
Blockierte Empathie	70
Blockierte Vorstellungskraft.....	71
Blockierte Feedbackschleifen	71
Sich mit dem Leben wieder-verbinden	72
3. Das grundlegende Geheimnis: Unsere wahre Natur und Kraft	75
Allgemeine Systemtheorie	76
Von der Selbstorganisation des Lebens.....	77
Wasser, Feuer und das Gewebe des Lebens.....	79
Gaia-Theorie.....	80
Tiefe Ökologie.....	81
Jenseits des Anthropozentrismus	82
Das Ökologische Selbst.....	82
Tiefer gehende Fragen stellen	83
Alte spirituelle Lehren.....	84
Die drei monotheistischen Weltreligionen.....	84
Asiatische Traditionen.....	86
Indigene Spiritualität.....	87
Das Wunder von Geist und Bewusstsein	88
Das Selbst hat die Wahl.....	89
Der kreative Verwandlungsprozess.....	90
Die Welt sind wir	92
Die Natur unserer Stärke und Macht.....	94
Macht über	94
Macht mit	94
Macht über ... blockiert das Feedback.....	95
Die Macht der Enthüllung	96
Synergie und Gnade.....	97

4. Tiefenökologie in Aktion	101
Wie alles begann ... (Über die Geschichte der tiefenökologischen Arbeit)....	101
Ziele der tiefenökologischen Arbeit.....	103
Grundlagen der tiefenökologischen Arbeit.....	104
Die Spirale in der Arbeit	106
Die Shambala-Prophezeiung.....	108
Tiefenökologie in Unternehmen	111
5. Vermittlung der Praxis der Tiefenökologie	113
Gruppenarbeit ist wertvoll.....	113
Aufgaben der Prozessbegleitung.....	115
Grundlagen für eine Seminarleitung	115
Fähigkeiten zu kompetenter Prozessbegleitung.....	116
Gleichberechtigte engagierte Teilhabe.....	118
Die Arbeit mit starken Emotionen	119
Das Anleiten von Ritualen.....	121
Das Setting des Seminars.....	122
Eröffnen des Workshops	123
Beenden des Workshops	125
Evaluation.....	126
Follow-up.....	126
Fortlaufende Unterstützung für Leitungskräfte.....	127
6. Am Anfang steht die Dankbarkeit.....	131
Lehreinheiten in Dankbarkeit.....	131
Übungen	133
Im Hier und Jetzt durch Atem, Bewegung, Klang und Stille	134
Einleitung mit Dankbarkeit.....	137
Offene Sätze.....	137
Offene Sätze zur Dankbarkeit	138
Gesprächsrunden zur Dankbarkeit.....	138
Vertrauensspaziergang: „Schau in den Spiegel“	139
Offene Sätze für den Großen Wandel	140
Das Rad des Großen Wandels	140
Der Ulmentanz.....	142
Dankbarkeit ist in unserer Arbeit stets gegenwärtig	144

7. Unseren Schmerz um die Welt würdigen	145
Unsere inneren Reaktionen auf Leid und Zerstörung.....	145
Übungen.....	148
Gruppenprozess: Das Zerbröseln der Systeme	148
Offene Sätze, um unseren Schmerz auszudrücken	149
Durchatmen.....	150
Mitten im Leben (<i>Milling</i>)	150
Botschaften an Häuptling Seattle	153
Das Bestiarium – ein Zeugnis ausgestorbener Tierarten.....	155
Wir haben vergessen, wer wir sind.....	156
„Es ist mir egal“	156
Abschieds- und Trauerritual	157
Das Wahrheitsmandala	159
Das Verzweiflungsritual.....	163
Die Schale der Tränen.....	168
Spontanes Schreiben	170
Bildhaftes Gestalten innerer Bilder	171
8. Mit Neuen Augen sehen	175
Geistige Nahrung	176
Schlüsselkonzepte	177
Empfehlungen zur Vermittlung dieser Schlüsselkonzepte	178
Übungen	180
Das Systemspiel	180
Das Rätsel der Allmende (auch als Nuss-Spiel bekannt).....	184
Einen Unterschied machen.....	185
Wachsende Ringe	186
Das Wiegen	188
Wer bist du?	192
Der Tanz zur Zerstückelung des Egos.....	194
Die Bodhisattva-Perspektive (or: Ich entscheide mich für dieses Leben).....	196
Die Konferenz des Lebens.....	200

9. Tiefenzeit: Sich wieder mit früheren und kommenden	
Generationen verbinden	209
Wieder heimisch werden in der Zeit	211
Übungen	212
Anrufung der Wesen der drei Zeiten	212
Offene Sätze zur Tiefenzeit	214
Die evolutionären Gaben der Tiere	214
Die Gaben der Vorfahren ernten	216
Tonaufnahmen für Zukünftige	223
Ein Brief von Zukünftigen	224
Die siebte Generation	225
Feldforschung zum Großen Wandel	229
Die Versammlung der Geschichtenerzählerinnen.....	230
10. Weitergehen und Handeln	233
Was haben wir auf dem Weg durch die Spirale für uns entdeckt?	234
Übungen	235
Netzwerke bilden.....	235
Wie können wir mit anderen Menschen über unsere Sorgen und Hoffnungen sprechen?	236
Die Landkarte deines Lebens	238
Ein Bild unserer Kraft.....	239
Das Schwert im Stein	240
Ziele und Ressourcen.....	241
Beratungsgruppen.....	243
Corbett.....	244
Das Klärungskomitee	245
Dialoge mit Mara, um unsere Entschlossenheit zu stärken	248
Wir verneigen uns vor unseren Widersachern	250
Studien-Aktions-Gruppen bilden.....	251
Einander sehen lernen (Die vier Wohnsitze)	253
Die fünf Versprechen.....	253
Der Segenskreis	255
Zwei Gedichte für unseren weiteren Weg.....	256

11. Praxis der Tiefenökologie mit Kindern und Jugendlichen	257
Was wissen und was fühlen Kinder und Jugendliche?	258
Was Schweigen bewirkt.....	261
Empfehlungen im Umgang mit Angst und Schweigen	262
Was tiefenökologische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen bewirken kann.....	265
<i>Generation Waking Up</i>	266
Übungen mit Kindern und Jugendlichen.....	266
Mütter und Töchter folgen der Spirale.....	267
Gespräche im Kreis.....	267
Dankbarkeit	268
Die menschliche Kamera	269
Den Schmerz um die Welt würdigen	270
Offene Sätze.....	270
Mitten im Leben mit Offenen Sätzen.....	271
Zwei Geschichten zum Wahrheitsmandala mit Kindern	272
Gefühle im Rhythmus von „Boom Chicka Boom“	273
Mit Neuen Augen sehen	274
Das Gewebe des Lebens.....	275
Unser Leben als Gaia	275
Das Roboterspiel.....	277
Die Konferenz des Lebens im Rahmen des Schulunterrichts.....	278
Weitergehen und Handeln.....	278
Offene Sätze zum Weitergehen und Handeln.....	279
Die Geschichte vom Seestern und das Ritual	279
Die galaktische Ratsversammlung	280
<i>Campaigning</i>	281
Umweltbildung Plus in der Schule.....	284

12. Menschen verschiedener Hautfarben lernen gemeinsam.....	287
Teil eins.....	287
Fangen wir an	289
Unsere Ahnen ehren.....	290
Das Ausmaß des Schmerzes	291
Wie der Schmerz der <i>People of Color</i> pathologisiert wird.....	292
Die imperialistisch-kapitalistische Wachstumsgesellschaft mit neuen Augen sehen.....	294
Die innere Kraft des Kulturbewusstseins (<i>Deep Culture Work</i>) erwacht ..	296
Teil zwei	297
Auf dem Weg zur Tiefenökologie	297
Das erwachende Kulturbewusstsein (<i>Deep Culture</i>) im Fokus.....	299
Weben wir die Fäden zusammen.....	303
Den Schmerz um die Welt würdigen	304
Mit Neuen Augen sehen.....	305
Weitergehen und Handeln.....	305
Teil drei	306
Teil vier: Tiefenökologie mit <i>First Nations</i>	308
13. Meditationen im Großen Wandel.....	311
Das Gewebe des Lebens	312
Gaia-Meditation	314
Meditation über den Tod	316
Metta-Meditation	317
Durchatmen	319
Den großen Ball der guten Taten formen.....	321
Einander sehen lernen (auch: Die vier Wohnsitze des Buddha)	324
Zwei Litaneien – im Wechsel gesprochen.....	326
Anhang A: „Wir sind ein Teil der Erde ...“ – die Botschaft von Häuptling Seattle....	329
Anhang B: Das Bestiarium von Joanna Macy.....	331
Anhang C : Ethische Grundlagen und die Rechte der Natur, der Erde und der zukünftigen Generationen	335
Anhang D: Körperarbeit und die Schreibwerkstatt als Ausdrucksformen der Spirale in der Tiefenökologie	341
Anhang E: Das holon-training	353

Anhang F: Joanna Macy Center	361
Anhang G: Schlussworte – für die, die nach uns kommen	363
Anhang H: Literatur- und Quellenverzeichnis	365
Anhang I: Tiefenökologie / <i>The Work That Reconnects</i> im deutschsprachigen Raum (inkl. Studien-Aktions-Gruppen).....	369
Anhang J: Weiterführende Quellen	375
Die Autorinnen.....	381
Stimmen zum Buch	383