

Thomas Bruhn & Jessica Böhme

# MEHR SEIN, weniger brauchen

Was Nachhaltigkeit mit unseren  
Beziehungen zu tun hat



Leseprobe aus Bruhn und Böhme, Mehr sein, weniger brauchen.

Was Nachhaltigkeit mit unseren Beziehungen zu tun hat,  
ISBN 978-3-407-86638-7 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86638-7](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86638-7)

# Inhalt

## 7 Vorwort

16 Unsere Erfahrung mit der Nachhaltigkeit

21 Unser Vorhaben für die Nachhaltigkeit

## 29 Die Herausforderungen unserer Zeit



29 Die Wirklichkeit, die wir vorfinden

32 Das Anthropozän

37 Abschied von einem überholten Weltbild

## 43 Was Nachhaltigkeit mit Beziehungen zu tun hat

44 Beziehungen in einer komplexen Welt

58 Wie unsere Beziehungsmuster  
Systeme verändern

67 Wie unser Sein Beziehungsmuster verändert



## 75 Seinszustände und ihre nichtnachhaltigen Beziehungsmuster

75 Nützlichkeit und ihre Folgen

91 Angst und ihre Folgen

105 Sinnleere und ihre Folgen

112 Ein Blick nach vorn



## **117 Das eigene Sein erkennen**

**123** Weltanschauung – Wie wir die Welt sehen

**130** Identität – Wie wir uns als Selbst verstehen

**139** Werte – Was wir für richtig und falsch halten

**143** Sechs Grundmuster für ein zukunftsfähiges Sein



## **171 Tägliche Schritte in eine lebendigere Wirklichkeit**

**173** Authentizität – Wie wir die Klarheit unseres Seins in unser tägliches Handeln bringen

**190** Kooperation – Wie wir gelingendes Miteinander fördern

**220** Kreativität – Wie wir die Freude am Neuen kultivieren



**235** Schlusswort

**241** Glossar

**247** Empfehlungen zum Weiterlesen und Mitmachen

**250** Dank

**252** Über die Autoren

**254** Anmerkungen

## Vorwort

Dieses Buch ist ein Experiment. Für uns war es ein Wagnis, es zu schreiben, und für Sie wird es ein Abenteuer, sich auf diese Reise mit uns einzulassen. Wir alle lieben das Leben und diese Welt, möchten glücklich und auf eine Weise leben, die die natürlichen Grundlagen unseres Lebens nicht nur erhält, sondern auch schützt und fördert. Es bedrückt uns, täglich Nachrichten über globale Erwärmung, Artensterben und den sozialen Zerfall unserer Gesellschaft zu lesen. Wir möchten nicht zu diesen Entwicklungen beitragen, merken aber gleichzeitig, wie schwer es ist, innerhalb unserer Lebenswelt nachhaltiger zu leben. Wir fühlen uns oft ohnmächtig und unser eigener Einfluss auf eine nachhaltigere Zukunft erscheint uns lächerlich klein. Wie gehen wir damit um?

Wir leben in einer urbanisierten und industrialisierten Welt. Und so sehr wir uns als Einzelne bemühen – vom Biomarkt über Recycling bis Flugverzicht –, benutzen wir doch alle wissentlich Technologien und Materialien, die die Lebensgrundlagen unserer Erde ausbeuten. Wir fühlen uns sicher nicht gut dabei, aber wo fangen wir an, unser Verhalten zu ändern? Wir wollen nicht untätig darauf warten, dass sich irgendwann das System ändert, damit wir endlich nachhaltig leben können. Aber wir wollen auch keine Aussteiger werden, in Ökodörfer ziehen und unser Leben radikal umkrepeln. Wie können wir ein sinnvolles Maß finden, um auf eine nachhaltigere Lebensweise hinzuarbeiten, ohne komplett neu anfangen zu müssen?

Wir spüren, dass etwas Grundlegendes nicht stimmig ist in der Art, wie wir leben, als Einzelne ebenso wie als Gesellschaft. Also was können wir tun? Und kann das Wenige, das jeder Einzelne<sup>1</sup> von uns bewegen kann, einen Beitrag zu einem größeren Wandel unserer Gesellschaft leisten? Kann jeder Einzelne Gestalter sein in diesem Prozess?

Die Antwort ist ungewiss, machen wir uns nichts vor! Niemand von uns kann vorhersehen, wie sich die Welt entwickeln und welche Rolle unser eigenes Leben in dieser Entwicklung spielen wird. Aber vielleicht geht es gar nicht um Gewissheit, sondern um die Frage, welche Schritte wir als Einzelne und als Gesellschaft gehen können, um uns einer zukunftsfähigeren Lebensweise anzunähern. Nicht, weil wir die Welt verändern *müssen*, sondern einfach, weil uns Veränderung sinnvoll erscheint. Denn wie sagte Václav Havel? »Hoffnung ist eben nicht Optimismus. Es ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat – ohne Rücksicht darauf, wie es ausgeht.«<sup>2</sup>

Sie halten ein zutiefst hoffnungsvolles Buch in den Händen. Denn die Veränderungen, die wir brauchen, helfen nicht nur dem Planeten, sondern auch uns selbst. Wir möchten Ihnen nahebringen, warum der Lernprozess hin zu nachhaltigeren Lebensweisen Sinn und Freude macht und warum er es wert ist, sich den vielleicht unbequemen Veränderungen des eigenen Daseins zu stellen. Niemand von uns muss diesen Veränderungsprozess allein bewerkstelligen. Im Gegenteil. Ein Schlüssel unseres Wandels liegt darin, zu begreifen und zu spüren, wie tief und komplex wir alle miteinander verbunden sind. Und darin, zu erkennen, welche Rolle jedem Einzelnen persönlich zukommt, in all den Beziehungen, in denen er oder sie sich befindet. Denn darum wird es vor allem gehen in unserem Buch: darum, dass niemand von uns ein Held sein muss, um den großen Wandel zu meistern, sondern dass der große Wandel entsteht, wenn wir bewusst die Art verändern, wie wir in dieser Welt

in Beziehung stehen – mit anderen Menschen, mit der Umwelt und nicht zuletzt mit uns selbst.

Unsere Einsichten über die Bedeutsamkeit unserer Beziehungen für eine nachhaltige Zukunft möchten wir in diesem Buch mit Ihnen teilen. Dabei werden wir vielfältige wissenschaftliche Erkenntnisse in unsere Gedanken einfließen lassen. Uns ist allerdings auch bewusst, dass wir als Autoren eine subjektive Sichtweise auf das Thema und die von uns zusammengetragenen Inhalte mitbringen. Unsere fachlichen, kulturellen und biografischen Prägungen beeinflussen, welche Quellen wir als vertrauenswürdig einschätzen und welche Bedeutung wir den uns zugänglichen Fakten zuschreiben. Bei aller fachlichen Grundlage können unsere Gedanken also nicht den Anspruch erheben, für jeden gleichermaßen gültig zu sein. Wir werden Ihnen in diesem Buch keine allgemeingültigen Anleitungen dazu präsentieren, was Sie tun sollten, um zu einer zukunftsfähigeren Gesellschaft beizutragen. Wir kennen Sie persönlich und Ihre Lebenssituation nicht gut genug, um das einschätzen zu können. Wir hoffen jedoch, dass unsere Überlegungen und die Beispiele aus unserem Umfeld Sie darin unterstützen, Ihre ganz persönlichen Handlungsmöglichkeiten (als Privatperson, Vater, Unternehmerin, Politiker etc.) klarer zu identifizieren und mit den Werten, für die Sie selbst in Ihrem Leben stehen möchten, in Einklang zu bringen.

Der Schreibprozess dieses Buches gab auch uns Gelegenheit, unsere eigenen Handlungsmöglichkeiten besser zu verstehen. Wir betrachten das Thema Nachhaltigkeit als Lernprozess, und unsere derzeitigen Schlussfolgerungen lassen sich nicht von uns als Lernenden trennen. Vielmehr möchten wir Sie mit unseren Überlegungen anregen, selbst zu reflektieren, welche unserer Erkenntnisse auch für Sie gültig und bedeutsam sein können.

Bevor wir tiefer ins Thema einsteigen, möchten wir uns die Zeit nehmen, uns selbst und unsere eigene Motivation zum Thema Nachhaltigkeit vorzustellen.

## **Jessica Böhme**

Jedes Mal, wenn ich etwas *über mich* schreibe, stehe ich vor der Frage: Wie viel und was sollte ich eigentlich teilen? Ich möchte keinen bereinigten Lebenslauf präsentieren und fühle mich auch nicht wohl dabei, meine persönlichsten Erfahrungen mit Fremden zu teilen (nichts für ungut!). Ich werde also mein Bestes tun, die Dinge mit Ihnen zu teilen, die für Sie und für dieses Buch relevant sein könnten. Ich nehme vieles nicht sonderlich ernst. Das mag im Zusammenhang mit dem eigentlich sehr ernstesten Thema Nachhaltigkeit schwierig erscheinen. Meine Leichtigkeit bedeutet jedoch nicht, dass ich die Ernsthaftigkeit unserer Krisen nicht anerkenne oder kleinrede. Ganz im Gegenteil. Es gab Zeiten, da war ich überwältigt von all den Problemen, schloss mich in mein Zimmer ein und versuchte mich durch *Lost* Staffel 1 bis 6, Schokolade und der gelegentlichen Zigarette so lange abzulenken, bis die Welt wieder in Ordnung zu sein schien. Nach kurzer Zeit merkte ich allerdings, dass Ablenkungen auch nicht weiterhelfen. Die Krisen zeigten mir auch, dass das Leben ein unfassbares Geschenk ist. Ich kam zu folgender Erkenntnis: Das größte Geschenk, das ich dem Leben zurückgeben kann, ist, es mit all seinen Facetten und in vollen Zügen zu genießen. Für mich bedeutet das, jeden Tag mein Bestes zu tun und gleichzeitig die Freude am Leben, genau so wie es ist, beizubehalten. Meine Erfahrungen zeigen mir, dass eine nachhaltige Lebensweise nur funktioniert, wenn es sich gut anfühlt und Spaß macht. Es fühlt sich dann gut an, wenn wir unsere Bedürfnisse weiterhin erfüllen können. Wenn wir nicht verzichten, sondern dazugewinnen.

Ich war schon immer ein verträumter, sensibler und fantasiereicher Mensch. Die Welt, die ich mir ausmale, sieht aus wie ein großer Streichelzoo, in dem Mensch und Tier in Harmonie miteinander leben. Soweit mir das in meinem Alltag möglich ist, setze ich diese Vision in die Realität um. Schon als Kind gab es keinen Moment, in

dem ich nicht damit beschäftigt war, Tiere in unser Haus zu holen – einmal kaufte ich mir heimlich einen Hamster, der tagsüber in meinem Schrank und nachts in meinem Zimmer lebte, ohne dass meine Eltern etwas davon bemerkten. Ich machte es zu meiner Lebensaufgabe, jeden Menschen gleich und gerecht zu behandeln, was dazu führte, dass meine Mutter – wie sie mir später erzählte – hart daran gearbeitet hat, mich *auszuhärten*, während Lehrer mich neben Außenseiter setzten, um sie zu motivieren und miteinzubeziehen. Hat funktioniert.

Meine Sensibilität und Träumerei führten dazu, dass ich mir zunehmend die Frage stellte, warum die Welt kein Streichelzoo ist, warum sie so ist, wie sie ist. Die meisten Dinge, die ich beobachte, ergeben für mich keinen Sinn. Ich stellte mir schon in jungen Jahren Fragen nach dem Warum meines und unseres Daseins und danach, wie wir eine Welt gestalten können, die weniger unsinnig ist. Ich konnte nie verstehen, warum wir Tiere nicht als gleichberechtigte Lebewesen behandeln, wieso man streiten sollte, nur weil man unterschiedlicher Meinung ist, und wieso in Politik und Vorstellungsgesprächen so ein Theater gemacht wird, wo jeder doch weiß, dass nichts davon echt ist. Da ich in eine Kultur eingebettet bin, die Wissenschaft und Vernunft als höchste Güter betrachtet, suchte ich in Theorie und Logik nach Lösungen und versuchte, mich in einer Welt zurechtzufinden, die sich irgendwie falsch anfühlte. Obwohl sich mein Intellekt in den darauffolgenden Jahren weiterentwickelt hat und mein Verstand immer besser zu funktionieren schien, brachten sie mich nicht der Wahrheit näher, die mir wirklich am Herzen lag.

Über ein Studium des Wirtschaftsingenieurwesens, Tätigkeiten als Investigatorin von Wirtschaftskriminalität, als Projektmanagerin internationaler IT-Bildungsprojekte und als Coach landete ich schließlich in der Wissenschaft. Und ironischerweise eröffnete mir die Wissenschaft einen damals für mich sehr neuen Zugang:



Ich fing an, Ideen aus Spiritualität und Philosophie aufzunehmen und in mein Leben zu integrieren. Ich lese gerne und viel und oszilliere dabei zwischen Psychologie, Spiritualität, Physik, Systemtheorie, Ökonomie, Geschichte und Biologie, aber auch Ernährung und Gesundheit. Ich versuche immer, das Gelesene für mich anwendbar zu machen und unternehme dafür jegliche Art von Selbstversuchen, wie zum Beispiel ein Jahr lang das gleiche Kleid zu tragen, Müll zu 100 Prozent zu vermeiden, 60 Tage zu fasten, 90 Tage lang für je zwei Stunden zu meditieren, mich mitten auf den Fußweg zu legen, um aus meiner Komfortzone zu kommen, jeden Tag für mindestens eine Stunde einem anderen zu helfen etc. Mein Ziel ist es, bei allem, was ich tue, den Status quo zu hinterfragen und meine eigene Wahrheit zu finden, die es ermöglicht, dass die Welt eben doch ein Streichelzoo werden kann. Und auch wenn mein früheres Selbst mit Sicherheit nur den Kopf geschüttelt hätte, wenn es die folgenden Worte gehört hätte, so drücken sie heute für mich einen großen Teil meiner Wahrheit aus: Was diese Welt vor allem braucht, ist Liebe. Nicht die romantische Liebe, sondern Liebe als Lebensstil, wie es Ariadne von Schirach in ihrer Analyse zur psychotischen Gesellschaft ausdrückt: »eine Wiederaneignung des Daseins, eine neue Begegnung mit sich, den Anderen und der Welt«<sup>3</sup>.

Ich hoffe, dass meine Erkenntnisse, Erfahrungen und Auseinandersetzungen Ihnen dabei helfen können, Ihre Wahrheit zu finden. Außerdem hoffe ich, Ihnen mitgeben zu können, dass trotz allen Ernstes der Lage und ohne die aktuellen Krisen kleinzureden, das Leben wunderbar ist und wir dankbar sein können, solch eine spannende, transformative Zeit mitgestalten zu können.

## **Thomas Bruhn**

Auf das Thema Nachhaltigkeit bin ich über eine Reihe von Umwegen gekommen. Als kapitalismusuntauglicher Sinnsucher und Träumer habe ich Physik mit Schwerpunkt Astrophysik und Festkörperphysik studiert und schließlich über die Selbstorganisation von organischen Molekülen auf Halbleiter-Nanostrukturen promoviert. Parallel dazu schrieb ich Fantasyromane über Fragen nach dem Warum und Wohin der Menschheit und versuchte zu verstehen, wie eine stimmige menschliche Zivilisation auf der Erde aussehen könnte. So fing ich an, mich für das Thema Nachhaltigkeit zu interessieren.

Meine Gedanken wurden wesentlich von den Ideen von Erich Fromm (*Haben oder Sein*) und Al Gore (*Wege zum Gleichgewicht*) beeinflusst und ich schloss mich einer studentischen Initiative an, die dem Club of Rome nahestand, jenem globalen Netzwerk von Persönlichkeiten aus diversen Ländern und Hintergründen, das 1972 den seinerzeit bahnbrechenden Bericht *Die Grenzen des Wachstums* veröffentlicht hatte. In meiner Freizeit organisierte ich mit einigen Freunden Events und Aktionen zum Thema Bewusstseinsentwicklung und Nachhaltigkeit und hoffte, das würde irgendwie einen sinnvollen Beitrag zu einer besseren Welt leisten. Ich suchte nach einem Weg, meine naturwissenschaftliche Ader und meine Begeisterung für das Thema »zukunftsfähiges Leben« zusammenzuführen. Der Zufall wollte es, dass just zu jener Zeit in Potsdam das Institut für transformative Nachhaltigkeitsforschung (IASS) gegründet wurde, ein äußerst ungewöhnlicher und inspirierender Forschungsort, an dem ich nun seit acht Jahren arbeiten darf und der mein Verständnis von Nachhaltigkeit entscheidend geprägt hat.

Zunächst forschte ich dort zu Umweltauswirkungen verschiedener klimarelevanter Technologien. Meine Leidenschaft blieb es jedoch, Menschen miteinander in Kontakt zu bringen und in

Lernprozessen zu begleiten. Aufgrund meiner Erfahrungen als Prozessmoderator (oder neudeutsch: *Facilitator*) unterstützte ich bald Kollegen aus unterschiedlichsten Themengebieten dabei, Dialogveranstaltungen für ihre Arbeit mit Akteuren aus allen Gesellschaftsbereichen zu entwickeln und durchzuführen. Im Laufe dieser Arbeit bin ich immer mehr zu einem »Verknüpfer« geworden. Ich stelle also weniger eine eigene spezielle Detailexpertise bereit, sondern unterstütze Experten dabei, einander zu verstehen, in komplexen Situationen die Orientierung zu behalten und herauszufinden, was sie miteinander verbindet. Ich rücke also über die vielen, oft unübersichtlichen Einzelaspekte hinweg das große Ganze in den Blick und versuche, Zusammenhänge greifbar zu machen. Genau diese Perspektive bringe ich auch in dieses Buch ein. Wir werden viele sehr unterschiedliche Themen und Disziplinen miteinander in Verbindung bringen und möchten auch Ihnen eine ganz persönliche Orientierung im Bereich Nachhaltigkeit ermöglichen. Der Wunsch, Menschen zu verknüpfen, die sich gegenseitig inspirieren und aus einer achtsamen Haltung des Vertrauens und Mitfühlens eine zukunftsfähige Welt unterstützen, zieht sich als roter Faden durch alles, wofür ich mich engagiere.

Ich stellte fest, dass die meisten Menschen in meinem privaten und beruflichen Umfeld über Nachhaltigkeit auf eine Weise sprechen, als ginge es darum, »die Welt da draußen« zu verändern. Dass wir selbst und unser Bewusstsein, also auch unsere Art und Weise, in der wir über die Welt nachdenken und sie empfinden, Teil des Problems sein könnten, scheint kaum Thema zu sein. Und jene, die sich über solche Fragen Gedanken machen, tun dies oft hinter vorgehaltener Hand und unter vier Augen. Sie äußern die Sorge, als unwissenschaftlich, spirituell oder esoterisch wahrgenommen zu werden, wenn sie darüber sprechen, dass der Zustand unseres persönlichen und kollektiven Bewusstseins Teil der Veränderung sein müsste, die uns bevorsteht.

Ich liebe das Leben und die Menschen. Das mag trivial klingen, aber mir wird immer bewusster, wie bedeutsam dieses Bekenntnis für mich ist. Schon als Kind hing ein großes Poster der Erde – aus der Perspektive des Weltraums betrachtet – über meinem Bett. Wie viele andere Kinder träumte auch ich damals davon, einmal ins All zu fliegen, um diese wunderschöne Erde in ihrer Ganzheit zu betrachten. Aus mir ist letztlich kein Astronaut geworden, und doch spüre ich noch immer diese tiefe Bewunderung und Liebe für die Schönheit der Welt, von der ich ein Teil sein darf.

Das Leben dieser Erde betrachte ich als Wunder. Und was die menschliche Zivilisation dieser Erde gibt, die vielen Kulturleistungen, unsere sozialen Lernprozesse, aber auch unsere Technologien, empfinde ich ebenfalls als Wunder. Seit meiner Kindheit staune ich über Dinge, die anderen alltäglich erscheinen. Aber irgendwie ist für mich nichts alltäglich. Wie Menschen über viele Generationen die Kreativität entwickeln konnten, eine Geige zu bauen oder aus Korn Mehl zu machen und zu Brot oder Nudeln zu verarbeiten, lässt mich ehrfürchtig staunen. Ganz zu schweigen von solchen Wundern wie Google Maps, Wikipedia oder dem Laptop, auf dem ich diese Zeilen tippe. Mein eigenes Leben ist Ergebnis und Teil dieses wundervollen, sich ständig weiterentwickelnden Lebens. Die Entfaltung dieses Wunders möchte ich aktiv fördern.

Ich erlebe häufig, dass Menschen der Welt gegenüber Schuldgefühle empfinden. Ihr Interesse für Nachhaltigkeit erscheint mir getrieben von einem schlechten Gewissen gegenüber der Erde und gegenüber den nachfolgenden Generationen. Andere sehen in der Menschheit sogar einen »Fehler« der Evolution. Derlei Vorstellungen kann ich zwar nachvollziehen, ich persönlich kann aber immer weniger damit anfangen – wir werden später noch darauf eingehen, warum das so ist.

Ich bemühe mich nicht aus Angst vor einem Weltuntergang oder aus Sorge um das Überleben der Menschheit um eine nachhaltigere

Welt. Für mich ist eine nachhaltigere Lebensweise Ausdruck meiner Liebe zur Welt und meiner Suche nach dem Sinn in meinem Leben. Auf der Suche nach einer nachhaltigeren Lebensweise geht es mir vor allem um die Frage: Was heißt es für mich, im Rahmen meiner Lebenszeit ein wirklich stimmiges Leben zu führen?

## **Unsere Erfahrung mit der Nachhaltigkeit**

Jahrelang haben wir uns auf verschiedene Weisen für das Thema Nachhaltigkeit engagiert. Ehrenamtlich. Beruflich. Privat. Wir haben an zahlreichen Arbeitsprozessen, Workshops und Konferenzen rund um Wissenschaft, Bildung, Unternehmen und Zivilgesellschaft teilgenommen. Wir haben unzählige Selbstversuche unternommen, hunderte von Büchern gelesen und mit hunderten von Menschen gesprochen. In all dieser Zeit haben wir fünf zentrale, sehr ernüchternde Beobachtungen gemacht:

### **1. Es mangelt eigentlich nie an Wissen.**

Der Wissensstand zu allen Themen, die als besonders dringlich empfunden werden (Erderwärmung, Artensterben, wachsende gesellschaftliche Spaltung etc.), ist eigentlich schon ziemlich lange ziemlich gesichert. Trotzdem sehen die meisten Konferenzen oder Workshops so aus, dass Experten Vorträge halten, die sie schon x-mal gehalten haben und deren Inhalte 80 Prozent der Anwesenden bereits zu 90 Prozent vertraut sind. Währenddessen lesen Anwesende ihre E-Mails und warten darauf, bis sie an der Reihe sind, um ebenfalls vorzutragen. Wenn aber auf diese Weise Vorträge von 30 Menschen aneinandergereiht werden, die alle zu wissen glauben, was aus ihrer Sicht getan werden sollte, dann passiert am Ende gar nichts. Und am Ende sagen viele Teilnehmer: »Das Beste waren die Gespräche in den Kaffeepausen.«

## **2. Die Verantwortung trägt immer jemand, der gerade nicht da ist.**

Menschen (nicht nur Wissenschaftler) sind großartig darin, abstrakt darüber zu sprechen, was irgendjemand anderes tun sollte, der gerade nicht im Raum ist. Es ist ungemein populär zu behaupten, dass »die Politik« dies und jenes tun sollte oder dass »die Unternehmen« dies oder jenes tun müssten oder dass »man« doch mal endlich auf die Wissenschaft hören sollte. Dieses Vorgehen ist sehr praktisch, weil sich dann immerhin alle im Raum einig sind. Die Lösung des gemeinsam identifizierten Problems obliegt dann immer jemand anderem – und auf diese Weise geschieht dann erst mal gar nichts. Viel schwieriger ist es hingegen, zu identifizieren, was jeder selbst zu einem Thema bewegen kann, also welche Verantwortung jeder ganz persönlich für ein Anliegen übernehmen möchte und kann.

## **3. Für Fragen nach tieferer Bedeutung ist selten Raum.**

Bei allen Diskussionen um Nachhaltigkeit herrschen eine als hoch empfundene Dringlichkeit und ein großer Handlungsdruck. Fragen nach dem Warum und Wohin, also dem eigentlichen Sinn menschlicher und gesellschaftlicher Entwicklung, finden zumeist keinen Raum. Es wird viel darüber gesprochen, was zu tun sei. *Warum* dies und jenes wirklich bedeutsam wäre, wird allerdings nur selten beleuchtet. Stattdessen erleben wir einen Wettstreit der individuellen Überzeugungen, ein Höher-schneller-weiter-Denken aus den verschiedensten – manchmal auch egoistischen – Motiven.

Was wir vermissen, ist ein ehrliches Suchen nach einem tieferen gegenseitigen Verständnis und verbindenden Vorgehensweisen. Dafür ist ein rein sachlicher Austausch nicht ausreichend, da verschiedene Menschen in denselben Informationen sehr unterschiedliche Bedeutungen sehen können. Diese Bedeutungen jedoch sind davon geprägt, welches tiefere Anliegen wir verfolgen und welche Grundwerte und Weltanschauungen hinter den je-

weiligen stehen. Diese Fragen sind konflikthaft, allein schon deshalb, weil in unserer Gesellschaft sehr verschiedene Werte und Interessen präsent sind. Außerdem sind sie subjektiv und daher nicht verallgemeinerbar; die individuellen Prägungen und Antriebe sind in all diesen Prozessen ein persönlicher, aber wichtiger Faktor.

Wir müssen also damit rechnen, uns selbst verwundbar zu machen, wenn wir diese Fragen berühren und mit anderen diskutieren wollen. Ohne einen Austausch über diese Fragen nach dem tieferen *Sinn* – davon sind wir überzeugt – sind alle Diskussionen über das *Wie* von nachhaltigen Lebensstilen fruchtlos und bringen lediglich neue soziale Konflikte hervor. Aus einem Wettstreit der Individuen folgt in der Praxis oft Lagerbildung und Spaltung, obwohl die diskutierten Fragen eigentlich nach Integration und ganzheitlichen Vorgehensweisen verlangen.

#### **4. Nachhaltigkeit wird oft als Verzicht oder Rückschritt dargestellt.**

Das Thema Nachhaltigkeit ist ein Partykiller. Wir haben immer wieder die Erfahrung gemacht, dass das Aufbringen des Themas Stillschweigen, Ignoranz oder ein paar vermeintlich witzige Sprüche hervorbringt. Viele Menschen genießen die aktuelle Welt mit all ihren Vorzügen und verbinden mit Nachhaltigkeit Verzicht, Rückschritt und Enthaltbarkeit und – und das ist entscheidend – nehmen all dies als Verminderung der eigenen Lebensqualität wahr. Auch wir haben erlebt, wie Verzicht zum Beispiel auf Flugreisen, auf tierische Produkte oder auch nichts einzukaufen ein Gefühl des Verlusts mit sich bringen kann. Das Entscheidende, das wir dabei gelernt haben, ist, dass das Gefühl des Verlusts nicht durch den Verzicht hervorgerufen wird, sondern in unserer inneren Haltung begründet liegt. Ein nachhaltiger Lebensstil kann durchaus befreiend sein und die Lebensqualität erhöhen. Nicht nur für uns selbst, sondern auch für den Planeten.

## **5. Alle wollen Veränderung. Aber niemand will sich verändern.**

Die Anzahl an Ratgebern zu Wandel und Veränderung – persönlich, unternehmerisch und gesellschaftlich – füllt die Bücherregale. Viele von uns wollen sich selbst und auch die Welt verändern. Trotz all unserer Bemühungen haben wir aber immer wieder beobachtet, dass tatsächliche Veränderung nur selten stattfindet. Wir stellen vor allem fest, dass Menschen zwar über Veränderung sprechen, diese jedoch vor allem von anderen fordern. Nachhaltigkeit und Wandel nicht nur als abstrakte Gedanken und Forderung zu betrachten, sondern die eigene tägliche Lebensweise als Teil dieses Wandels ernst zu nehmen, bleibt oft außen vor. Tatsächliche Veränderung liegt außerhalb unserer Komfortzone, und aus dieser herauszutreten ist häufig schmerzhaft – ganz besonders dann, wenn dabei unser Verständnis unseres Selbst infrage gestellt wird. Wir sehen daher häufig, dass sich Menschen an pragmatischen Veränderungen, wie zum Beispiel keine verpackten Lebensmittel mehr einzukaufen, abarbeiten, ohne ein tieferes Verständnis zu entwickeln. Wie wir in diesem Buch zeigen werden, wird Veränderung viel natürlicher und damit auch einfacher, wenn wir uns von vorneherein diesen tieferen Fragen stellen.

### ***Und Ihre Erfahrung?***

Nun haben wir uns die Zeit genommen, Ihnen uns und unseren Hintergrund vorzustellen, sodass Sie einordnen können, was wir mit Ihnen teilen möchten. Wie lautet Ihre Geschichte? Aus welcher Perspektive heraus lesen Sie dieses Buch?

Erhoffen Sie sich Antworten auf Probleme, bei denen Sie persönlich nicht weiterkommen? Vor welchen Herausforderungen stehen Sie, für die Sie sich Impulse erhoffen? Und welche Vorkenntnisse



oder Grundannahmen haben Sie, die Ihren Blick auf das Thema prägen? Aus welchen Quellen beziehen Sie Ihre Kenntnisse? Was hat Ihr Verständnis davon geprägt, was vertrauenswürdiges Wissen ist?

Wir können all Ihre Gedanken zu diesen Fragen nicht kennen, während wir diese Zeilen schreiben. Es ist uns jedoch wichtig, dass Sie selbst sich über diese Fragen bewusst sind. Bevor Sie weiterlesen, möchten wir Sie daher ermutigen, sich Zeit dafür zu nehmen, diese und folgende Fragen für sich selbst zu reflektieren:



- \* Warum genau entscheide ich mich, dieses Buch zu lesen?
- \* Welche eigenen (persönlichen, politischen, ethischen etc.) Vorstellungen und Annahmen habe ich zum Thema Nachhaltigkeit?
- \* Aus welcher Haltung heraus lasse ich mich auf die Gedanken dieses Buches ein? Bin ich offen und neugierig? Denke ich, die Antworten bereits zu kennen? Habe ich Hoffnung?
- \* Welche konkreten Anliegen habe ich vielleicht, für die ich mir Impulse erhoffe?

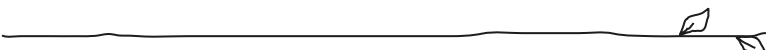
Unsere Erfahrung ist, dass wir unsere eigene Perspektive leicht als gegeben und selbstverständlich hinnehmen und uns nicht darüber bewusst sind, welche Brille unsere Wahrnehmung färbt. Wir werden Ihnen daher immer wieder Gelegenheit dazu geben, sich selbst anhand einiger Impulsfragen zu reflektieren, sodass Sie prüfen können, auf welche Weise sich konkrete Schlussfolgerungen für Sie ergeben.

## Unser Vorhaben für die Nachhaltigkeit

Eines direkt vorweg: Nachhaltigkeit bedeutet für uns Lebendigkeit. Lebendigkeit wiederum bedeutet, dass jedes Lebewesen heute und in der Zukunft die Möglichkeit hat, sein Potenzial zu entfalten.

Seit Jahrzehnten ist allgemein bekannt, dass wir etwas tun müssen, um diese Lebendigkeit zu erhalten und zu fördern. Kein Plastik. Bio und regional einkaufen. Fahrrad fahren. Nicht fliegen. Minimalistisch leben. Genügsam sein. Wir wissen, dass sich das Klima durch den Menschen verändert, die Meere übersäuern, wir Plastik einatmen, die Bienen sterben. Und wir wissen, wie es möglich ist, nachhaltig zu leben. Tun es aber nicht. Wir halten fest an einem Status quo, der uns gleichzeitig nicht zufrieden macht. Wir erleben die Welt mit Gefühlen der Angst, Orientierungslosigkeit und Handlungslosigkeit. Die Anzahl der an Burn-out und Depressionen Erkrankten nimmt stetig zu. Auf den ersten Blick scheinen die beiden Entwicklungen unabhängig voneinander zu sein, sie sind jedoch tief miteinander verbunden. Wir zerstören die Lebendigkeit des Planeten und damit auch unsere eigene. Wir sind unmittelbar mit dem Rest des Planeten verbunden.

---



Wir existieren nicht als abgetrennte Individuen,  
sondern wir existieren nur, weil wir in Beziehung sind.

---

### **Die Krise unserer Beziehungen**

Die Krise unseres Planeten ist auch ein Spiegel für die Krise unserer Beziehungen. Etwas scheint fundamental schiefzulaufen in der Art, wie wir in Beziehung treten. Wir beuten kollektiv unsere Öko-

systeme aus. Wir beuten andere Menschen aus – und letztlich auch uns selbst.

Wir alle verfügen über ein großes Netz an Beziehungen. Wir stehen in unmittelbarer Beziehung zu uns selbst. Zu unseren Eltern, Kollegen und dem Postboten. Aber unser Beziehungsnetz ist noch viel größer, als viele von uns denken: Über unsere Wohnung stehen wir in Beziehung zu den Treibhausgasemissionen unseres Stromanbieters. Über unseren Computer oder unsere Kleidung mit den Lebensbedingungen der Menschen, die diese gefertigt haben. Über unsere Nahrungsmittel mit dem Boden, auf dem sie gewachsen sind. Dabei beschäftigt uns vor allem, dass wir bestimmte Muster beobachten können, die sich durch all diese verschiedenen Ebenen unserer Beziehungen ziehen. Unsere Beziehungen sind ein Ausdruck dessen, wie wir in unserem Inneren beschaffen sind, und es ist die Qualität all unserer Beziehungen, die uns und den Planeten lebendig werden lässt. Die Symptome, die aus einem unzureichenden Verständnis unseres Beziehungsgeflechts hervorgehen, unterscheiden sich. Sie zeigen sich zum Beispiel in Depressionen, in der Überfischung der Meere oder in der Missachtung von menschlichen Grundrechten.


Wir wollen verschiedenen Fragen nach bestem Wissen und Gewissen nachgehen:



- \* Was könnte die Ursache für die Diskrepanz zwischen Wissen und Verhalten sein?
- \* Kann ich etwas daran ändern? Ergibt es überhaupt Sinn, wenn ich als einzelne Person etwas verändere?
- \* Wie kann ich auch gesellschaftlich eine Änderung bewirken?
- \* Wie sehen Beziehungen aus, die von Lebendigkeit geprägt sind?

Und auch wenn wir nicht immer konkrete Antworten darauf präsentieren können, werden wir Sie darin begleiten, Ihre eigenen Antworten zu finden. Unsere innerste Überzeugung ist nämlich, dass Lebendigkeit und Zukunftsfähigkeit gewissermaßen *in unserer Natur* liegen. Ein veränderter Blick auf uns selbst und auf unsere Beziehungen kann uns dabei helfen, eine Lebensweise zu entwickeln, die eben nicht darauf beruht, dass wir uns erst mühsam durch das konsumorientierte Hamsterrad quälen oder uns zwanghaft selbst optimieren, damit die Erde durch unsere Lebensweise nicht zerstört wird. Eine zukunftsfähige Lebensweise ist im besten Sinne mühe-los. Als menschliche Lebewesen liegt uns eigentlich nichts näher, als in lebendigen Beziehungen zu sein, mit uns selbst, anderen und der Erde.

---



Nachhaltigkeit ist kein neues Konzept, sondern etwas  
zutiefst Menschliches, das jeder von uns in seinem Innern trägt  
und in modernes Handeln übersetzen muss.

---

Wichtig ist, dass wir uns dafür öffnen, was möglich ist. Es gibt für alles im Leben tausend Gründe, warum etwas nicht machbar sein sollte. Hier wollen wir uns bewusst darauf einlassen, was möglich ist und sein könnte: Es ist möglich, dass wir uns der Welt, so wie sie ist, stellen und öffnen. Das beginnt damit, ein neues Verständnis für uns und unsere Beziehung zur Welt aufzubauen und diese Erkenntnis zu leben, statt uns in die Bequemlichkeit des Status quo zurückzuziehen. Und gerade weil dies eine Aufgabe für die Menschheit als Ganzes ist, hängt das Gelingen von jedem Einzelnen ab, der es wagt, sich aus seinem Korsett der Rollen, Gewohnheiten und Erwartungshaltungen zu entlassen und eine andere Freiheit zu leben. Nachhaltigkeit ist nämlich genau das. Sie ist keine Last, die wir auf unseren Schultern tragen müssen, sondern eine Chance für jeden

Einzelnen und für den Rest der Welt. Sie ist eine Chance, uns angesichts einer globalisierten, digitalisierten und verbundenen Welt in Beziehung zueinander und zur Welt neu zu denken und zu begreifen. Wir sind jedoch in einer Kultur aufgewachsen, in der es diese Lebendigkeit durchaus schwer hat, sich zu entfalten. Das bedeutet, dass wir uns selbst und die Welt grundlegend neu begreifen und erfinden müssen.

Es geht nicht darum, das große Ruder für die ganze Welt herumzureißen. Wir alle aber haben die Möglichkeit, durch die Art, wie wir leben, zur Kultivierung einer zukunftsfähigen Lebensweise beizutragen. Nicht, weil wir es müssen, um die Welt zu retten. Nicht, weil es unsere moralische Pflicht ist, sondern einfach, weil es sich besser anfühlt, weil es zufriedener macht, weil es ein erfüllteres Leben bedeutet und weil es in unserer eigenen Natur liegt, so zu leben.

Was wir Ihnen mitgeben möchten, ist der Mut, sich der Unbequemlichkeit unserer Lage wirklich zu stellen. Wir möchten Sie darin stärken, sich auch emotional darauf einzulassen. Wir möchten Ihnen Inspiration dafür geben, wie wir uns sensibilisieren können für die Art, wie wir in Beziehung stehen. Wir möchten Ihnen Anregungen geben, wie uns Achtsamkeit im Alltag helfen kann, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden und nicht verloren zu gehen in den vielen Abhängigkeiten, die in unserer Gesellschaft so allgegenwärtig scheinen. Eine achtsame Haltung kann uns helfen, den Wert und die Schönheit zu erkennen in der Welt und uns selbst, anstatt die Dinge unseres täglichen Lebens nur auf ihre Nützlichkeit zu reduzieren. Denn wenn wir spüren, vor wie viel Freude und Erfüllung wir uns selbst (auch gegenseitig) sperren, dann erkennen wir, wie leicht es ist, die Dinge und Praktiken loszulassen, mit denen wir selbst an einer Lebensweise festhalten, die mehr Leid verursacht als Freude.

Wir werden sehen, dass die Welt nach anderen Prinzipien aufgebaut ist, als wir in der Schule gelernt haben. Die Welt mag uns

beängstigend groß erscheinen. Aber wenn wir sie aus einer systemwissenschaftlichen Sicht begreifen, dann merken wir, dass es letztlich ausreicht, in den eigenen unmittelbaren Beziehungen zu wirken, ohne den Anspruch zu haben, das große Ganze zu bewegen. Das, was wir dafür brauchen, ist ein innerer Kompass, ein Verständnis für unser Sein, für unsere Identität, unsere Weltanschauung, unsere Werte und für unser Umfeld. Diesen Kompass können nur Sie für sich selbst entwickeln. Wir werden eine Reihe von Anregungen mit Ihnen teilen, was Ihnen dabei helfen kann, diesen Kompass zu finden und Ihre Sensibilität dafür zu aktivieren, wie Sie in der Welt sind.

Zu guter Letzt brauchen wir ganz sicher nicht nur die Klarheit und den Mut, uns selbst auf diese Reise zu machen, sondern auch Verbündete. Auch diese werden wir Ihnen mit diesem Buch nicht geben können. Aber unserer Erfahrung nach kommen sie von ganz alleine, sobald man sich selbst auf den Weg gemacht hat.

In diesem Buch werden wir erörtern, warum und auf welche Weise die äußeren Probleme unserer Gesellschaft und Umwelt mit unserer inneren Balance, mit unseren Grundhaltungen und Denkweisen und letztlich mit unseren Vorstellungen vom Sinn des Lebens und unserer eigenen Existenz verknüpft sind. Vor allem aber möchten wir unsere persönlichen, methodischen und wissenschaftlichen Erfahrungen davon teilen, auf welche Weise wir uns auf einen Transformationsprozess einlassen können, der unsere Beziehung zu uns selbst, zueinander und zur Umwelt in Einklang bringen kann.

Es gibt keine Patentreue, die für alle gleichermaßen funktioniert. Viele Ideen mögen für uns persönlich wunderbar funktioniert haben, aber für Ihren persönlichen Kontext denkbar ungeeignet sein. Wir haben beide keine Kinder und leben in einer Großstadt. Es ist für uns ein Leichtes, auch ohne Auto mobil zu sein. Für einen unserer engsten Freunde mit fünf Kindern ist es schon eine ganz andere Herausforderung, die Mobilität seiner ganzen Familie komplett

per Fahrrad und öffentlichem Nahverkehr zu organisieren. Einige unserer Familienmitglieder leben etwas weiter auf dem Land, wo der nächste Supermarkt acht Kilometer entfernt ist. Mobilität ohne Auto ist unter diesen Bedingungen überhaupt nicht denkbar. Insofern ist das mit Patentrezepten so eine Sache.

Es mag zwar unbequem scheinen, aber aus unserer Sicht führt kein Weg daran vorbei, dass wir selbst nachhaltige Lösungen für unsere ganz persönliche Lebenswirklichkeit entwickeln. Wir müssen den Gestaltungsraum, der sich uns bietet, im Rahmen des Möglichen nutzen. Dieses Buch dient als Wegweiser für Ihren eigenen Transformationsprozess hin zu einer nachhaltigen Lebensweise.

In vielerlei Hinsicht zentral ist in diesem Prozess das Loslassen. Loslassen von der Vorstellung, dass wir durch unser Tun die Welt retten können oder müssen. Loslassen von dem Glauben, dass wir als Menschheit nur den richtigen Hebel zu finden brauchen, um damit die ganze »Weltmaschine« auf einen neuen Kurs zu setzen. Und loslassen von der Ohnmacht, dass ja doch jeder Wandel sinnlos ist, da wir als Einzelne sowieso nichts ausrichten können.

Wir wollen ernst nehmen, was es bedeutet, wenn wir die Welt als komplexes System begreifen, als ein *selbstorganisiertes, emergierendes* Beziehungsgeflecht. Wir wollen verinnerlichen, auf welch vielfältige Weise wir mit der Welt in Beziehung treten und welche Muster wir in unseren eigenen Beziehungen wahrnehmen können. Und natürlich wollen wir vor allem entdecken, welche Möglichkeiten wir haben, unsere eigene Beziehungshaftigkeit innerhalb dieses Systems zu transformieren und eine andere Geschichte zu leben als die, aus der wir kommen. Es ist okay, dass wir als Einzelne *nur* unseren Beitrag zum Wandel leisten können. Diesen Beitrag zu identifizieren und klug zu gestalten, ist die eigentliche Herausforderung. Dafür brauchen wir ein tieferes Verständnis davon, was es für uns Menschen bedeutet, uns selbst als lebendige Systeme bewusst zu erkennen und aus diesem Bewusstsein heraus zu handeln.

In diesem Buch werden wir Erkenntnisse aus unterschiedlichsten Disziplinen und Kontexten zusammenbringen, von Geowissenschaft und Systemtheorie über Sozialpsychologie, Hirnforschung und Soziologie bis hin zu Ökonomik und transdisziplinärer Transformationsforschung. Es geht uns dabei stets darum, den Blick auf das »große Ganze« und die Zusammenhänge darin zu lenken, die jeden Einzelnen von uns betreffen. Wir hoffen, dass Sie am Ende dieses Buches Mut und Klarheit darüber gefunden haben, wie Sie ganz persönlich eigene Schritte in eine nachhaltige Lebensweise gehen können.